

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Coping Stress*

1. Pengertian *Coping Stress*

Keadaan *stress* yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis (Lazarus dan Folkman 1984) (dalam Sembiring, 2010). Menurut Ratus & Nevid (dalam Lubis, 2015) stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Lazarus dan Folkman (dalam Fahrurrisa dan Solichach, 2018) mendefinisikan stres sebagai keadaan dimana individu berinteraksi dengan lingkungan yang menyebabkan individu tersebut melihat ketidaksesuaian antara situasi fisik maupun psikologis dengan sumber daya yang dimilikinya baik yang berupa sumber biologis, psikologis maupun sistem sosial.

Greenberg mengatakan stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan dalam diri yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang (Lubis, 2015). Shabarq (disitasi dalam Lubis, 2015) menyatakan bahwa adanya sistem kognitif, apresiasi stress menyebabkan segala peristiwa yang terjadi disekitar kita akan dihayati sebagai suatu stress berdasarkan arti atau

interpretasi yang kita berikan terhadap peristiwa tersebut dan bukan karena peristiwa itu sendiri.

Menurut Triantoro dan Nofrans (disitasi dalam Uloli dan Supiadi, 2019) *stress* yang dimiliki seseorang memiliki tiga komponen yaitu stresor, proses (interaksi), dan respon stres. Stresor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respon adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respon stres. Sejalan dengan Waiten, stres merupakan keadaan yang mengganggu atau dirasakan mengancam kesejahteraan seseorang sehingga membutuhkan kemampuan coping (Putri, 2010).

Menurut Greenberg (disitasi dalam Lubis, 2015) ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres maka individu itu terdorong untuk melakukan perilaku *coping*. Menurut Hardjana (disitasi dalam Sipayung, 2016) *Coping* berasal dari kata *to cope* yang berarti mengatasi kesukaran atau usaha meniadakan atau membebaskan diri dari rasa tidak enak karena stres. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Sarafino *Coping* adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi (Maryam, 2017). Menurut James & Chaplin (disitasi dalam Andriyani, 2014) Perilaku *coping* (*coping behavior*) ialah sembarang tingkah laku atau tindakan penanggulangan, yaitu individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan untuk menyelesaikan tugas dan masalah-masalah. Sejalan dengan pendapat

James & Chaplin hal yang sama juga diungkapkan oleh Yani, *Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres (Maryam, 2017).

Menurut Rutter (disitasi dalam Maryam, 2017) Keberhasilan atau kegagalan dari *coping* tersebut akan menentukan apakah reaksi terhadap stres akan menurun dan terpenuhinya berbagai tuntutan yang diharapkan. *Coping* menurut Lazarus & Folkman (disitasi dalam Sembiring, 2010) adalah usaha kognitif dan perilaku secara terus menerus untuk mengatur tuntutan eksternal atau internal yang spesifik yang dinilai membebani atau melebihi sumberdaya yang dimiliki individu. *Coping* stres adalah suatu proses yang dilakukan seseorang untuk mengelola perasaan yang tidak sesuai antara tuntutan-tuntutan dan kemampuan yang ada dalam situasi tertekan, sehingga dapat mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi (Risantoro, 2007).

Taylor (disitasi dalam Sitepu & Nasution, 2017) menyatakan *Coping stress* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Sejalan dengan pendapat diatas Dadang menyatakan *Coping stress* merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman

atau tertekan yang sedang dihadapi (Andriyani, 2014). Nevid, et al. (disitasi dalam Sitepu & Nasution, 2017) menyatakan bahwa *coping stress* adalah menghadapi masalah dan kemampuan mengatasi *stress*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan *Coping stress* merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi.

2. Jenis dan Aspek *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman (disitasi dalam Pratiwi dan Hirmaningsih, 2017) mengklasifikasikan dua jenis coping yaitu:

a. Problem Focused Coping (PFC)

Problem focused coping (PFC) merupakan strategi coping untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres. Problem focused coping melibatkan beberapa aspek yakni:

1. Confrontative coping; usaha mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang tinggi, dan pengambilan resiko.

2. Seeking social support; yaitu menggambarkan banyaknya keterangan-keterangan yang berhasil dipelajari untuk diorganisasikan menjadi bentuk pengetahuan tertentu yang berkaitan dengan masalah-masalah yang sedang dihadapi.
 3. Planful problem solving; usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis.
- b. Emotion Focused Coping (EFC)

Emotion focused coping merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Aspek yang termasuk dalam emotion focused coping, yakni:

1. Self control yakni usaha mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.
2. Distancing, yakni melakukan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif. Usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif, seperti menganggap masalah sebagai lelucon.

3. Positive reappraisal yaitu mencoba untuk membuat arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian dan kadang-kadang dilakukan dengan melibatkan sifat yang religious
4. Accepting responsibility yaitu, menyadari tanggungjawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi, dan mencoba menerimanya untuk membuat keadaan menjadi lebih baik.
5. Escape/avoidance yaitu, mencoba memikirkan masalah dari keinginan (wishful thinking) serta usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain yang menyenangkan seperti makanan, minuman, merokok, ataupun menggunakan obat-obatan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Coping Stress*

Menurut Keliat (disitasi dalam Sitepu & Nasution, 2017) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress*:

a. Kesehatan fisik

Kesehatan hal yang sangat penting karena usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang

mengerahkan individu pada penilaian ketidak berdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping yang berfokus pada masalah (*problem solving focused coping*).

c. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *coping stress* yaitu kesehatan fisik, Keyakinan atau pandangan positif, Keterampilan memecahkan masalah, Keterampilan sosial, Dukungan sosial, dan materi

B. Peran Istri

Herina & Daulay mengatakan perempuan (istri) sebagai mitra kerjasama suami, pengambilan keputusan keluarga, juga sebagai penanggung jawab tugas-tugas rumah tangga dengan suami membantu mengerjakan pekerjaan rumah (Putri & Lestari, 2016). Darajat (disitasi dalam Mardiyana, 2017) mengatakan bahwa istri didalam keluarga memiliki peran sebagai teman yang dapat mendegarkan permasalahan-permasalahan yang dihadapi suami di tempat kerja sehingga dapat memberikan solusi untuk pemecahan masalahnya. Istri sebagai pendorong dan penyemangat demi kemajuan suami di bidang pekerjaannya.

Tugas seorang istri yang tak kalah penting yaitu menjadi ibu rumah tangga yang baik. Peran dan tanggung jawab istri dalam menciptakan keluarga yang sakinah tidak terlepas dari peran dan tanggung jawab laki-laki, keduanya saling melengkapi satu sama lain. Puspita berpendapat orang-orang barat menempatkan perempuan bukan lagi sebagai pemenuh kebutuhan suami

atau sebagai kekasih, tetapi menempatkan perempuan sebagai rekan suami dan saling bekerjasama dalam segala hal, seperti membereskan rumah, mendidik anak, memasak, dan lain sebagainya (Wardhani, 2017).

C. *Demensia Vaskular Pasca Stroke*

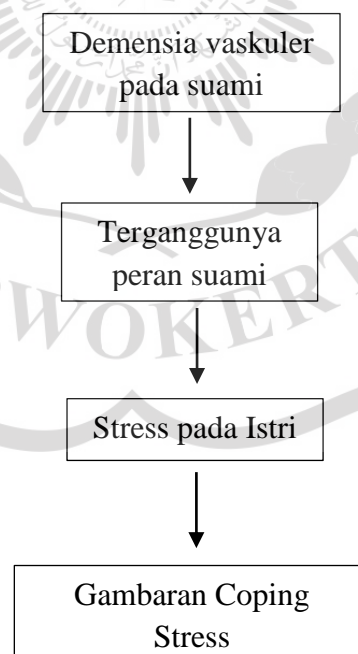
Moroney mendefinisikan demensia vaskular merupakan penurunan kognitif dan kemunduran fungsional yang disebabkan oleh penyakit serebrovaskuler (Kumalasari et al., 2018). Hachinski, et al (disitasi dalam ong, et al, 2015) mengatakan bahwa *Vascular cognitive impairment* (VCI) merupakan suatu istilah dari penurunan kognisi mulai dari ringan sampai demensia yang berhubungan dengan faktor resiko perusakan pada vaskuler.

Fairbairn et al., mengatakan mayoritas faktor resiko terjadinya demensia vaskuler diakibatkan oleh stroke akut, stroke akut yang dimaksud yaitu stroke yang diakibatkan karena terjadinya penumpukan lemak di dinding arteri dan memicu pecahnya dinding arteri tersebut (ong, et al, 2015). Menurut Lumbantobing (disitasi dalam Maulana, 2012) *Demensia vaskular* adalah sindrom demensia yang disebabkan oleh disfungsi otak yang diakibatkan oleh penyakit *serebrovaskular* atau *stroke*.

D. Kerangka Berfikir

Untuk mencapai *coping stress* berikut ini penjelasan kerangka berfikir penelitian:

Dengan suami yang menderita demensia vaskular menyebabkan perubahan sifat pada suami tersebut seperti lebih sensitive, emosional dan membutuhkan perawatan yang lebih intensif, serta terganggunya peran suami dalam suatu keluarga. Keadaan tersebut mengakibatkan seorang istri yang menghadapi secara langsung menjadi terbebani oleh situasi dimana terganggunya perekonomian keluarga dan aktifitas rutin sehari-hari. Untuk mengatasi situasi menekan tersebut seorang istri melakukan tindakan *coping stress*.



Gambar 1. Kerangka Berfikir