

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Tinjauan Pustaka

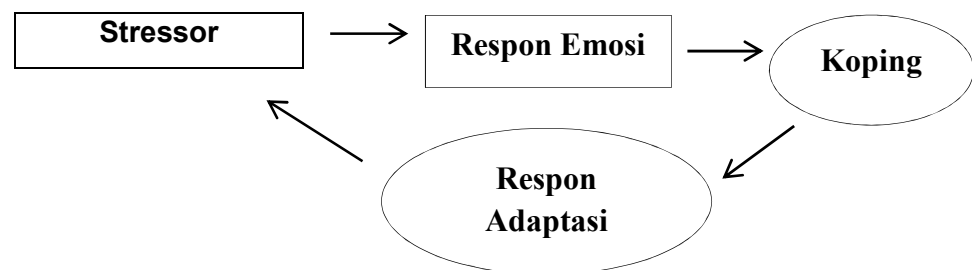
#### 1. Konsep Stress

##### a. Pengertian Stress

Stress adalah kondisi yang tidak menyenangkan di mana orang melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar kemampuan mereka untuk memenuhinya; ini adalah reaksi tubuh (respon) terhadap lingkungan kita sebagai bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup.

Ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh tubuh, mental, emosional, dan spiritual seseorang disebut stres. Ada dua jenis stres: stress baik (positif) dan stress buruk (distress). Tubuh menunjukkan stres sebagai respons atau reaksi terhadap faktor psikososial, seperti tekanan mental atau beban hidup (Priyoto, 2014). Stress adalah suatu kondisi normal pada waktu menghadapi perubahan dan ancaman dengan respons yang dapat adaptif. Menurut Patel (1996), stress tidak selalu bersifat negatif, tidak selalu positif, bergantung pada kemampuan kita untuk mengukur masalah dengan menggunakan standar ideal diri.

**Gambar 2.1** Teori Stress (Lazarus & Folkman, 1984)



##### b. Faktor-Faktor Penyebab Stress

Stresor adalah komponen dalam kehidupan manusia yang menyebabkan respons stres. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber,

termasuk masalah fisik, psikologis, dan sosial. Stresor juga dapat muncul di tempat kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya (Patel 1996).

Secara garis besar, stresor bisa dikelompokkan menjadi dua :

1. Stresor utama, yang terdiri dari peristiwa penting dalam kehidupan sehari-hari seperti kematian orang yang disayangi, masuk sekolah pertama, dan perpisahan.
2. Stresor kecil, yang berasal dari sumber masalah sehari-hari, seperti ketidaksenangan emosional terhadap sesuatu yang menyebabkan stres (Brantley, 1998).

Taylor (1991) menjelaskan beberapa aspek kejadian yang mungkin dan mengevaluasi potensinya untuk menimbulkan stresor.

1. Kejadian negatif mengakibatkan lebih banyak stres daripada kejadian negatif lainnya.
2. Kejadian yang tidak terkontrol dan tidak terprediksi menimbulkan stres yang lebih besar daripada kejadian yang terkontrol dan terprediksi..
3. Kejadian yang "ambigu" seringkali dianggap sebagai sumber stres lebih besar daripada kejadian yang jelas.
4. Orang dengan lebih banyak tugas lebih rentan terhadap stres. Ini dikenal sebagai overload tugas.

Sumber stres lingkungan fisik termasuk polus udara, kebisingan, kesesakan, berbagai jenis lingkungan kontak, dan kompetisi hidup yang tinggi (Howard dan Gillham, 1981 dalam Atkinson, 1990). Selain itu, sumber stres tambahan dapat termasuk yang berikut.

#### 1. Pada Individu

Ini terkait dengan konflik. Pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berlawanan, yaitu pendekatan dan pencegahan. Dua kecenderungan ini menghasilkan jenis konflik dasar berikut (Yusuf, 2015):

- a) Pendekatan konflik muncul ketika dua tujuan yang sama-sama baik.

- b) *Avoidance-avoidance Conflict*, datang ketika kita dihadapkan pada pilihan antara dua keadaan yang tidak menyenangkan.
  - c) *Approach-avoidance Conflict* muncul saat kita melihat situasi yang menarik dan tidak menarik dalam satu situasi atau tujuan..
2. Dalam Keluarga  
Dalam keluarga ini, masuknya anggota keluarga baru, sakit, atau kematian adalah faktor yang cenderung menyebabkan stres.
3. Dalam komunitas dan masyarakat  
Banyak sumber stres terkait dengan berhubungan dengan orang di luar keluarga, seperti pengalaman anak di tempat belajar.

### c. Jenis-jenis Stres

Menurut Donsu (2017) secara umum stres dibagi menjadi 2, yaitu:

1. Stress Akut

Stress akut, juga dikenal sebagai respons pertarungan atau penerbangan, adalah respons yang sangat cepat, yang dalam beberapa situasi dapat menyebabkan gemetar.

2. Stress Kronis

Stress kronis dibagi menjadi tiga gejala, menurut Priyoto (2014), dan lebih sulit dipisahkan atau diatasi dan berdampak lebih lama.

a. Stress Ringan

Setiap orang mengalami stres ringan, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritik dari atasan, dan stres yang hanya berlangsung beberapa menit atau jam. Semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat tetapi energi cadangan menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, dan sering merasa lebih tanpa sebab. Kadang-kadang terjadi gangguan sistem seperti pencernaan otak, perasaan tidak santai. Stres ringan bermanfaat karena dapat mendorong orang untuk berpikir dan berusaha lebih keras saat menghadapi kesulitan hidup.

b. Stress sedang

Faktor-faktor yang menyebabkan stres yang lebih tinggi daripada yang lebih rendah termasuk situasi yang tidak terselesaikan dengan anak yang sakit atau ketidakhadiran keluarga

yang lama. Stres yang lebih tinggi berlangsung lebih lama. Sakit perut, mules, otot-otot tegang, perasaan tegang, kesulitan tidur, dan badan terasa ringan adalah tanda-tanda stres sedang..

c. Stress Berat

Situasi yang mengganggu adalah situasi yang berlangsung lama dan dapat berlangsung dari beberapa minggu hingga beberapa bulan. Misalnya, konflik perkawinan yang tidak pernah berakhir, masalah keuangan yang berlangsung lama karena tidak ada kemajuan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, menderita penyakit kronis, dan mengalami perubahan fisik dan psikologis sosial pada usia lanjut. Sulit beraktifitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatif, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, lelah, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistim meningkat, dan perasaan takut meningkat adalah ciri-ciri stres berat..

Macam-macam stress menurut psikologi manusia, Hanun (2011) menyebutkan ada 4 macam-macam stress, diantaranya:

1) Stres Emosional

Stres kepribadian adalah stres yang berasal dari dalam diri seseorang yang berkaitan dengan cara mereka melihat masalah dan keyakinan mereka pada diri mereka sendiri..

2) Tekanan Psikososial

Stres yang disebabkan oleh hubungan dengan orang lain atau situasi sosial lainnya dikenal sebagai stres psikososial. Contoh situasi sosial ini termasuk mencoba menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, menghadapi masalah cinta atau keluarga, mengalami kemacetan di jalan raya, atau mendapat ejekan dari orang lain.

3) Tekanan Bioekologi

Dua sumber stres adalah lingkungan, seperti polusi atau cuaca. Faktor biologis, seperti bulan, demam, asma, jerawat, penuaan, dan sebagainya, adalah sumber kedua.

4) Stress Pekerjaan

Stres yang disebabkan oleh pekerjaan seseorang dikenal sebagai stres pekerjaan.

#### **d. Tahapan Stress**

Ada 6 tahapan stress, yaitu:

1. Stress tahap pertama (paling ringan)

Penglihatan menjadi tajam karena stres yang disertai dengan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, yang memungkinkan mereka menyelesaikan tugas tanpa memperhitungkan tenaga yang mereka miliki.

2. Stress tahap kedua

Stres yang disertai dengan keluhan seperti tidak segar dan letih saat bangun pagi, capek menjelang sore, lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman (sakit perut), jantung berdebar, otot tengkung, dan punggung tegang.

3. Stress tahap ketiga

Stres dengan berbagai tahap keluhan, seperti defekasi tidak teratur (kadang-kadang diare), otot yang semakin tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga dan sulit tidur kembali (tengah insomnia), bangun terlalu pagi dan sulit tidur kembali (akhir insomnia), koordinasi tubuh yang terganggu, dan keinginan untuk jatuh pingsan.

4. Stress tahap keempat

Tahapan stres dengan keluhan seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari (loyo), aktivitas terasa sulit dan menjenuhkan, respons tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, penurunan konsentrasi dan daya ingat, dan peningkatan kecemasan dan ketakutan.

5. Stress tahap kelima

Stres yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental (fisik dan mental kelelahan), ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan berat, peningkatan rasa takut dan cemas, bingung, dan panik.

6. Stress tahap keenam (paling berat)

Tanda-tanda tingkat stres berat seperti jantung berdebar-debar kencang, sesak nafas, badan gemetar, dingin dan banyak keluar keringat, kelelahan, dan pingsan atau jatuh.

**e. Dampak Stress**

Dosis stres yang tinggi dapat berdampak positif pada individu karena dapat memotivasi dan mendorong mereka untuk menghadapi 13 tantangan. Sebaliknya, tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan depresi, penyakit jantung, kanker, dan penurunan respons imun (Donsu, 2017).

Menurut Priyoto (2014), dampak stres terbagi menjadi tiga kategori :

**A. Dampak Fisik**

- 1) Penyakit yang disebabkan oleh organ tubuh yang terlalu aktif dalam salah satu sistem tertentu.
  - a) Nyopati otot adalah ketika otot tertentu menjadi kencang atau melemah.
  - b) Peningkatan tekanan darah: kerusakan arteri dan jantung.
  - c) Sistem pencernaan: diare dan maag.
- 2) Gangguan sistem reproduksi
  - a) Amenorrhea: tertahannya menstruasi.
  - b) Kegagalan ovulasi pada wanita, impotensi pada pria, kurang produksi semen pada pria.
  - c) Kehilangan gairah sex.

**B. Dampak Psikologi**

- 1) Kelebihan emosi jenuh, persepsi ini merupakan tanda pertama dan memainkan peran penting dalam penyebab lelah.
- 2) Kewalahan atau kelelahan emosional.

- 3) Menurunnya pencapaian individu menyebabkan kurangnya kepercayaan diri dan kesuksesan.

#### C. Dampak Perilaku

- 1) Stress menjadi distress, prestasi belajar menurun, dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima masyarakat.
- 2) Tingkat stres yang tinggi mempengaruhi kemampuan untuk mengingat informasi, membuat keputusan, dan mengambil tindakan yang tepat..
- 3) Orang yang mengalami banyak stres seringkali membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran..

#### f. Alat Ukur Tingkat Stress

Penelitian ini menggunakan Kuesioner DASS-42 untuk mengukur tingkat stress. Kuesioner ini mengandung 42 aspek penilaian dengan tiga skala: depresi, kecemasan, dan stress. Pertanyaan dalam penelitian ini adalah nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 7, 29, 32, 33, 35, dan 39 (tabel kuesioner terlampir). Evaluasi diri sendiri dilakukan dengan mengisikan nilai 0: tidak terjadi, 1, 2: jarang, 3, atau 4: sering pada setiap item. Nilai akhir kuesioner DASS-42 dihitung berdasarkan total nilai akhir setiap gangguan, sehingga skor maksimal untuk setiap gangguan adalah  $3 \times 14 = 42$ . Tingkat keparahan gangguan ditunjukkan dalam tabel berikut (Kusumadewi, 2020) :

Tabel 2.1 Tingkat Stress (Kuesioner DASS-42)

Tingkat Keparahan	Tingkatan Stress
Normal	0-14
Ringan	15-18
Sedang	19-25
Berat	26-33
Sangat Berat	>34

## 2. Konsep Mekanisme Koping

### 1) Pengertian Mekanisme Koping

Koping didefinisikan sebagai perubahan kognitif dan perilaku yang berkelanjutan dalam upaya untuk mengatasi kebutuhan internal atau eksternal tertentu yang melelahkan atau melebihi sumber individu (Lazarus 1995). Koping juga mencakup upaya atau upaya untuk mengelola situasi yang membebani, serta meningkatkan upaya untuk memecahkan masalah hidup dan mencoba mengurangi atau mengatasi stres.

Penghayatan tentang kendali pribadi, emosi positif, dan sumber daya pribadi adalah beberapa faktor yang berkontribusi pada keberhasilan koping (Folkman & Moskowitz, 2004). Koping juga didefinisikan sebagai upaya seseorang untuk melakukan perubahan kognitif dan perilaku yang berkelanjutan dalam upaya untuk mengatur kebutuhan khusus eksternal dan internal yang dianggap mengganggu atau melalui sumber-sumber yang dilalui (Folkman, 1986). Mekanisme koping dibagi menjadi dua berdasarkan penggolongannya.

#### 1. Mekanisme Koping Adaptif.

Adalah mekanisme koping yang membantu integrasi, pertumbuhan, belajar, dan mencapai tujuan. Berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, melakukan latihan yang seimbang, dan melakukan aktivitas konstruktif termasuk dalam kategorinya.

#### 2. Mekanisme Koping Maladaptif

Merupakan mekanisme koping yang menghambat integrasi, mengurangi otonomi, dan mungkin mengambil alih lingkungan.



Gambar 2.2 Mekanisme Koping

## 2) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Mekanisme Koping

Mekanisme koping dipengaruhi oleh hal-hal berikut (Lazarus dan Folkman, 1984):

### 1. Kesehatan Tubuh.

Selama periode stres, orang harus mengeluarkan banyak tenaga. Karena itu, kesehatan fisik sangat penting..

### 2. Keyakinan atau Pandangan Positif

Keyakinan, seperti keyakinan atau nasib (locus of control luar), mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (helplessness), yang akan mengurangi kemampuan strategi koping tipe: penyelesaian masalah terfokus..

### 3. Keterampilan Memecahkan Masalah

Ini termasuk kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, menemukan masalah dengan tujuan untuk mengembangkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang diinginkan, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan tindakan yang tepat..

### 4. Keterampilan Sosial

Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk berinteraksi dan berperilaku dengan cara yang sesuai dengan prinsip-prinsip masyarakat..

### 5. Dukungan Sosial

Di antara dukungan ini adalah dukungan untuk memenuhi kebutuhan informasi dan emosional seseorang yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan komunitas di sekitarnya. Karakteristik koping terhadap stres termasuk keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial, menolak, menerima, dan religius.

## c. Pengkajian Mekanisme Koping

Aspek psikososial adalah salah satu dari banyak aspek yang dipelajari tentang koping, menurut Keliat (1999):

### 1. Reaksi terhadap Orientasi Tugas

Berorientasi pada tindakan yang realistis untuk memenuhi tuntutan dari situasi stres dapat berupa baik atau buruk. Salah satu contohnya adalah sebagai berikut::

- 1) Perilaku menyerang (agresif), biasanya untuk menghilangkan atau mengatasi rintangan untuk memuaskan kebutuhan.
- 2) Perilaku menarik diri digunakan ketika sumber-sumber dihilangkan secara fisik atau psikologis.
- 3) Perilaku kompromi digunakan untuk mengubah tindakan seseorang, menetapkan tujuan, atau memenuhi bagian kebutuhan pribadi mereka.

## 2. Strategi Pertahanan Ego

Mereka biasanya disebut sebagai mekanisme pertahanan mental. Beberapa mekanisme pertahanan ego adalah sebagai berikut.:

### a. Kompensasi

Proses memperbaiki citra diri seseorang dengan menunjukkan kekuatan dan kelemahan mereka atau menutupi kelemahannya dengan menunjukkan kemampuan atau kelebihan.

### b. Penyangkalan (*Denial*)

Mengingkari atau menghadapi kenyataan yang tidak menyenangkan adalah cara untuk menyatakan ketidaksetujuan terhadap kenyataan. Mekanisme pertahanan ini adalah yang paling dasar dan kuno.

### c. Pemindahan (*Displacement*)

Pengalihan emosi yang semula ditujukan pada seseorang atau objek yang biasanya tidak mengancam atau netral.

### d. Disosiasi

Membuat kumpulan perilaku atau proses mental terpisah dari kesadaran atau identitasnya sendiri. Situasi di mana seseorang memiliki dua atau lebih kepribadian.

### e. Identifikasi (*Identification*)

Proses di mana seseorang berusaha menjadi seseorang yang ia kagumi dengan meniru pikiran, selera, dan perilaku orang tersebut.

### f. Intelektualisasi (*Intellectualization*)

Untuk menghindari pengalaman yang mengganggu perasaannya, dia menggunakan logika dan alasan yang berlebihan.

g. Introjeksi (*intrjection*)

Hati nurani adalah jenis identifikasi yang kuat di mana seseorang mengambil dan melebur nilai-nilai dan kualitas seseorang atau kelompok ke dalam struktur egonya sendiri..

h. Isolasi

Keluarnya elemen emosional dari pikiran yang mengganggu dapat berlangsung singkat atau jangka panjang.

i. Proyeksi

Pengalihan buah pikiran atau implus pada diri sendiri kepada orang lain terutama keinginan, perasaan, perasaan emosional, dan motivasi yang tidak dapat ditoleransi.

j. Reaksi Formasi

Pengembangan sikap dan pola perilaku yang ia sadari, yang bertentangan dengan apa yang sebenarnya ia rasakan atau ingin lakukan.

k. Alasan

Membuat penjelasan yang tampak masuk akal dan dapat diterima oleh masyarakat untuk menghalalkan dan membenarkan kekurangan, perasaan, perilaku, dan alasan yang tidak dapat diterima.

l. Regresi

Kembali ke tingkat perkembangan yang lebih rendah, menunjukkan respons yang tidak matang, dan biasanya menunjukkan aspirasi yang rendah.

m. Perlawanan

Menekan pikiran yang berbahaya dan menyedihkan dari alam sadar ke alam tidak sadar secara tidak sadar, semacam penyingkiran.

n. Pemisahan (*Splitting*)

Konsep yang mengkategorikan situasi atau individu sebagai baik atau buruk.

o. Sublimasi

Mencari pemuasan atau penghapusan keinginan seksual melalui kegiatan non-seksual Nafsu yang tidak terpenuhi, terutama seksual, disalurkan ke kegiatan lain yang dianggap masuk akal oleh masyarakat. Sangat sulit untuk menyebarkan implant yang berasal dari Id karena dapat mengganggu individu atau masyarakat..

p. Supresi

Individu secara sadar menjauh dari alam sadar dan memikirkan hal-hal yang tidak jelas. Karena prostitusi dilakukan secara sengaja dan orang tahu apa yang dibuatnya, itu tidak begitu berbahaya.

q. Menghapus

Tindakan, perilaku, atau komunikasi yang menghilangkan atau berfungsi sebagai pengganti dari tindakan, perilaku, atau komunikasi sebelumnya.

r. Koversi

Transformasi emosional menjadi gejala fisik.

s. Hipotesis

Berhenti pada satu aspek, seperti emosi, tingkah laku, atau pikiran, sehingga perkembangan terhambat.

t. Representasi

Menggunakan sesuatu atau tindakan untuk mewakili suatu keadaan atau hal yang sebenarnya.

**d. Pendekatan Koping**

Menurut Mooss (1984) yang dikutip oleh (Jannah, 2017) koping yang negatif :

1. Penyangkalan (avoidance): Penyangkalan adalah ketika seseorang menolak untuk menerima dan memahami betapa parah penyakitnya.
2. Menyalahkan diri sendiri atau menyalahkan diri sendiri—Koping ini muncul sebagai reaksi terhadap keputusan. Seseorang merasa bersalah dan semua yang terjadi sebagai konsekuensi dari tindakannya.

3. Pasrah (Wishfull thinking): Seseorang merasa pasrah terhadap masalahnya tanpa berusaha atau bersemangat untuk menyelesaikannya..

Strategi koping adalah upaya seseorang untuk menangani atau mengatasi situasi stres yang disebabkan oleh masalah yang dihadapi dengan melakukan perubahan perilaku dan kognitif untuk memperoleh rasa aman (Mu'tadin 2002).

#### **e. Aspek Strategi Koping**

Lazarus dan Folkman (Sarafino, 1998; Safaria & Saputra, 2005) membagi komponen strategi coping menjadi dua::

- a. *Problem focused coping (PFC) adalah pendekatan atau upaya untuk mengurangi stres dalam situasi dengan memperoleh keterampilan baru untuk mengubah situasi, keadaan, atau pokok masalah.*

Sub komponen penyelesaian masalah terfokus, yaitu:

1. Perlawanan menghadapi ialah pendekatan yang ditandai dengan upaya agresif untuk mengubah situasi, termasuk mengambil risiko. Hal ini dilakukan oleh individu dengan mempertahankan apa yang mereka inginkan..
  2. Penyelesaian masalah yang direncanakan berarti menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah dan berusaha mencari solusi masalah secara langsung.
  3. Mencari dukungan sosial adalah strategi yang ditandai dengan mencoba mencari nasihat, informasi, atau dukungan emosional dari orang lain.
- b. Jika seseorang merasa tidak dapat atau tidak mampu mengubah situasi yang stresful, mereka dapat menggunakan strategi *emosional focused coping (EFC)*..

Sub komponen emotion focused coping, yaitu:

1. *Distancing* adalah upaya untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat harapan positif.
2. Strategi Pengendalian Diri: Ini adalah pendekatan di mana seseorang berusaha untuk mengontrol perasaan atau

tindakannya dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.

3. *Accepting Responsibility* adalah suatu pendekatan di mana seseorang menerima bahwa mereka bertanggung jawab atas masalah yang mereka hadapi dan mencoba menemukan solusi.
4. Strategi *escape-avoidance* adalah cara menghindar atau melarikan diri dari masalah dan situasi stres dengan berkhayal atau berangan-angan, serta dengan menghindari hal-hal seperti makan, minum, merokok, menggunakan obat-obatan, dan beraktivitas. Dengan menggunakan strategi ini, orang berharap bahwa keadaan buruk akan segera berlalu.
5. Strategi evaluasi positif: Strategi ini ditandai oleh upaya untuk menemukan arti yang positif dari masalah atau situasi yang menekan, dan dari situasi tersebut, orang berusaha untuk membangun keyakinan baru yang berpusat pada pertumbuhan pribadi..

Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), empat komponen membentuk strategi perlawanan::

- a. *Problem focused coping* adalah pendekatan atau upaya untuk mengurangi stres dalam situasi dengan memperoleh kemampuan atau keterampilan baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan, atau pokok masalah. Pendekatan ini memiliki beberapa komponen berikut:
  1. Aktif coping adalah proses mengambil tindakan aktif untuk mencoba menghilangkan atau menghindari faktor stres atau memperbaiki efeknya. Ini termasuk memulai tindakan langsung, meningkatkan upaya seseorang, dan berusaha untuk menjalankan upaya coping secara bertahap..
  2. Persiapan, memikirkan cara untuk mengatasi penyebab stres, seperti membuat cara untuk bertindak, atau

memikirkan apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikan masalah.

3. Menahan diri dari persaingan berarti berusaha untuk tidak terganggu oleh peristiwa lain atau bahkan menghindari hal-hal lain untuk mengatasi stres.
  4. Menahan diri, menunggu kesempatan yang tepat untuk bertindak, dan tidak bertindak terlalu cepat.
  5. Mencari dukungan sosial secara instrumental, yaitu mencari nasihat, bantuan, atau informasi.
- b. *Emotional focused coping* mencakup upaya untuk mengendalikan respons emosional Anda terhadap situasi yang sangat menekan, yang terdiri dari komponen berikut:
1. Reinterpretasi positif dan pertumbuhan, berkembang sebagai hasil dari pengalaman dan mengambil sisi positif dari peristiwa yang terjadi.
  2. Pengakuan, mengakui bahwa peristiwa stres telah terjadi dan nyata.
  3. *Denial*: Mencoba untuk menghindari kenyataan tentang peristiwa yang menekan.
  4. *Religius*, keterlibatan yang lebih besar dalam kegiatan religius.
  5. Mencari dukungan sosial emosional, seperti melalui dukungan moral, simpati, atau pemahaman.
- c. Koping yang tidak efektif adalah upaya untuk mendapatkan saran atau mengungkapkan emosi melalui dukungan sosial..
- Dysfunctional coping* dengan sub komponen sebagai berikut:
1. *Focusing on and venting of emotional*, fokus pada masalah atau masalah apa pun yang sedang dihadapi seseorang dan sampaikan perasaan Anda.
  2. *Behavioral disengagement*, mengurangi usaha seseorang untuk menangani faktor stres, atau bahkan menyerah untuk berusaha mencapai tujuan yang berkaitan dengan faktor stres. Istilah seperti ketidakberdayaan mengacu pada ketidakberdayaan perilaku..

3. *Mental disengagement*, berbagai aktivitas yang dapat mengalihkan perhatian orang agak tidak mengganggu pikiran mereka oleh pengganggu.
- d. *Recently developed*, yaitu upaya untuk menghindari hal-hal yang terkait dengan masalah dan emosi.  
*Recently developed* dengan sub komponen sebagai berikut:
  1. Alkohol atau Penggunaan Obat: menggunakan alkohol atau obat lain sebagai cara untuk melepaskan stres..
  2. Humor: membuat lelucon tentang stres.

#### **f. Alat Ukur Mekanisme Koping**

Dengan menggunakan Brief COPE Inventory (BCI), yang ditemukan oleh Carver, Scheier, dan Weintraub (1997), instrumen berisi kuesioner untuk mengukur mekanisme koping keluarga. Dengan nilai alpha uji Cronbach  $r = 0,89$ , instrumen ini telah diuji untuk validitas dan reliabilitas. Di sini terdapat empat belas pertanyaan dari tujuh kategori mekanisme koping. Alat ini menggunakan skala likert, dan rentang skor maksimum dan rendahnya berkisar antara 28 dan 112. Kriteria penilaiannya meliputi empat belas pernyataan mekanisme koping adaptif dan empat belas pernyataan mekanisme koping maladaptif. Pernyataan koping menerima skor 4 (sering), skor 3 (sering), skor 2 (kadang-kadang), dan skor 1 (tidak pernah).

### **3. Konsep Keluarga**

#### **a. Definisi Keluarga**

Keluarga adalah persekutuan dua orang atau lebih individu yang terikat oleh darah, perkawinan atau adopsi yang membentuk satu rumah tangga, saling berhubungan dalam lingkup peraturan keluarga serta saling menciptakan dan memelihara budaya (Tinkhan & Voorhies, 1997). Definisi yang lain saling terikat secara emosional, serta bertempat tinggal yang sama dalam satu daerah yang berdekatan (Friedman, 2002). Definisi yang sering dipakai oleh masyarakat di Indonesia, Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami, istri, atau suami istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, ibu dan anaknya (UU

No.10 tahun 1992). Pada pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa keluarga yaitu dua manusia atau lebih yang dihubungkan dengan ikatan perkawinan, adopsi dan tinggal dalam satu rumah.

#### **b. Konsep Peran Keluarga**

Menurut Keliat, dkk (2012), mengemukakan pentingnya peran serta keluarga dalam perawatan anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa yang dapat di pandang di berbagai segi:

- a. Keluarga merupakan tempat dimana individu memulai hubungan interpersonal dengan lingkungannya.
- b. Keluarga merupakan suatu sistem yang saling bergantung dengan anggota keluarga lain.
- c. Pelayanan kesehatan jiwa bukan tempat klien seumur hidup tetapi fasilitas yang hanya membantu klien dan keluarga sementara.
- d. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor penyebab gangguan jiwa adalah keluarga yang pengetahuannya kurang.

#### **c. Struktur Keluarga**

Menurut Harmoko (2016), struktur keluarga terdiri atas bermacam-macam, diantaranya adalah :

- a. Patrilineal  
Adalah keluarga sedarah yang terdiri atas sanak saudara sedarah dalam beberapa generasi, dimana hubungan itu disusun melalui jalur ayah.
- b. Matrilineal  
Adalah keluarga sedarah yang terdiri atas sanak saudara sedarah dalam beberapa generasi dimana hubungan itu disusun melalui jalur garis ibu.
- c. Matrilokal  
Adalah sepasang suami istri yang tinggal bersama keluarga sedarah istri.
- d. Patrilokal

Adalah sepasang suami istri yang tinggal bersama keluarga saudara suami.

e. Keluarga Kawinan

Adalah hubungan suami istri sebagai dasar bagi pembinaan keluarga dan beberapa sanak.

Ciri-ciri struktur keluarga terbagi menjadi 3, yaitu:

1. Terorganisir

Anggota keluarga saling terkait dan bergantung satu sama lain.

2. Terdapat Keterbatasan

Keluarga tidak hanya memiliki banyak kebebasan, tetapi juga memiliki batasan untuk melakukan tugas dan fungsi mereka sendiri.

3. Adanya Kelainan dan Khususan

Setiap anggota keluarga memiliki tugas dan tanggung jawab tertentu.

Selain itu, pemegang kekuasaan dalam keluarga terbagi menjadi tiga bagian, yaitu:

a) Patriakal : Yang dominan dan yang memegang kekuasaan dalam keluarga adalah pihak ayah.

b) Matriakal : Kebalikan dari patriakal, yang dominan dan yang memegang kekuasaan dalam keluarga adalah pihak ibu.

c) Equalitari : Yang memegang kekuasaan adalah ayah & ibu.

Adapun beberapa peran keluarga yang mencakup 3 bagian di setiap anggota keluarga, yaitu:

1. Peran Ayah

Ayah sebagai suami dari istrinya, sebagai tulang punggung keluarga, berperan sebagai pendidik, pelindung, pemberi rasa aman, dan ibu rumah tangga.

2. Peran Ibu

Sebagai istri dari suaminya dan sebagai ibu dari anaknya, dia mengurus rumah tangganya, mendidik dan mengasuh anak-anaknya, dan juga dapat mencari uang tambahan.

### 3. Peran Anak

Anak-anak melakukan tugas psiko-sosial berdasarkan tingkat perkembangan mereka dalam hal fisik, mental, sosial, dan spiritual. Fungsi keluarga terkait struktur :

- a) Struktur Elegasi: Demokrasi mengklaim bahwa setiap keluarga memiliki hak yang sama untuk menyampaikan pendapat.
- b) Struktur yang ramah, menerima, dan fleksibel.
- c) Struktur yang terbuka dan anggota yang terbuka: mendorong kejujuran dan kebenaran (jujuran dan kebenaran).
- d) Struktur yang kaku: tergantung pada aturan dan suka melawan.
- e) Struktur yang bebas: tidak ada aturan yang memaksa.
- f) Struktur yang kasar : abuse (menyiksa, kejam, dan kasar).
- g) Suasana emosi yang dingin Struktur yang kasar: pelecehan (isolasi, sukar berteman).
- h) Disosiasi keluarga (difungsi individu, tekanan emosional).

#### d. Tipe/Bentuk Keluarga

Berbagai jenis keluarga yang memerlukan layanan kesehatan berasal dari berbagai pola kehidupan. Tipe keluarga berkembang seiring perkembangan sosial, dan perawat perlu mengetahui berbagai jenis keluarga agar mereka dapat memainkan peran serta keluarga dalam meningkatkan derajat kesehatan mereka.

##### **A. Keluarga tipe tradisional terdiri dari:**

###### **1. Keluarga Inti**

Yaitu suatu rumah tangga yang terdiri dari susunan istri dan anak (kandung atau angkat).

###### **2. Keluarga Besar**

Adalah anggota keluarga inti bersama dengan anggota keluarga lain yang memiliki hubungan darah..

###### **3. Keluarga “Dyad”**

Keluarga ini terdiri dari suami dan istri yang tidak memiliki anak dan tinggal bersama di rumah yang sama.

#### **4. Single-Parent (Orang Tua Tunggal)**

Keluarga yang terdiri hanya dari satu orang tua dan seorang anak, biasanya anak kandung atau angkat.

#### **5. Orang Dewasa Solo atau Keluarga Dewasa Solo**

Hanya terdiri dari satu orang dewasa saja.

#### **6. Keluarga yang Terintegrasi**

Pria/wanita yang menikah lagi dan memiliki anak dari pasangan sebelumnya.

#### **7. Kin-network Family**

Beberapa keluarga inti yang tinggal dalam satu rumah atau saling berdekatan dan menggunakan barang-batrasng dan pelayanan yang sama.

#### **8. Multigeneration Family**

Keluarga yang terdiri dari berbagai generasi atau kelompok umur yang tinggal bersama dalam satu tempat tinggal.

#### **9. Commuter Family**

Kedua orang tua bekerja diluar kota di tempat yang berbeda, tetapi salah satu kota tersebut sebaai tempat tinggal.

#### **10. Keluarga Usila**

Suatu rumah tangga yang berisi dari suami-istri yang lansia dengan anak-anak yang sudah memisahkan diri.

#### **11. "Composit Family"**

Keluarga yang berpoligami & hidup bersama.

#### **12. The Childless Family**

Keluarga tanpa anak karena terlambat menikah dan untuk mendapatkan keturunan terlambat waktunya ayng disebabkan mengejar karier/pendidikan yang terjadi pada wanita.

### **B. Tipe Keluarga Non-tradisional:**

#### **1. The Unmarried Teenage Mother**

Keluarga yang terdiri dari orang tua (terutama ibu) dengan anak dari hubungan tanpa nikah.

#### **2. Commune Family**

Beberapa pasang keluarga yang tidak ada hubungan saudara yang hidup bersama dalam satu rumah, sumber dan fasilitas yang sama.

**3. The Nonmarital Heterosexual Cohabiting Family**

Keluarga yang hidup bersama dan bertukar pasangan tanpa menikah..

**4. Keluarga Gay & Lesbian**

Dua orang yang sejenis atau memiliki persamaan seksual tinggal bersama dalam satu rumah..

**5. Cohabiting Couple**

Orang dewasa yang tidak menikah dan tinggal bersama karena beberapa alasan.

**6. Group-Marriage Family**

Beberapa orang dewasa yang merasa telah saling menikah dengan satu sama lain berbagi hal-hal seperti hubungan seksual dan membesarkan anak.

**7. Jaringan Keluarga Grup**

Keluarga inti diatur oleh aturan dan prinsip, tinggal bersama, menggunakan barang rumah tangga, dan bertanggung jawab membesarkan anak-anaknya.

**8. Keluarga Pengasuh**

Keluarga yang menerima anak yang tidak memiliki hubungan keluarga atau saudara secara sementara memerlukan bantuan untuk menyatukan kembali keluarga aslinya.

**9. Homeless Family**

Keluarga yang tidak memiliki tempat perlindungan permanen karena krisis pribadi dan kondisi ekonomi.

**10. Gang/togehter Family**

Suatu keluarga yang rusak yang terdiri dari anak-anak muda yang mencari ikatan emosional dan keluarga yang memberikan perhatian tetapi berkembang dalam kekerasan dan kriminal dalam kehidupan mereka.

#### **e. Fungsi Keluarga**

Menurut Friedman (2002), fungsi keluarga terbagi menjadi:

##### **1. Fungsi Afektif**

Fungsi ini menciptakan suasana persaudaraan/menjaga perasaan, setiap anggota keluarga mempertahankan iklim yang positif. Fungsi afektif membantu memenuhi kebutuhan psikososial. Keberhasilan fungsi afektif ditandai dengan kebahagiaan dan kegembiraan keluarga.

##### **2. Fungsi Sosial**

Sosialisasi salah satu proses perkembangan serta perubahan yang dilalui oleh individu, yang melatih seseorang supaya dapat beradaptasi dengan lingkungan.

##### **3. Fungsi Reproduksi**

Keluarga berfungsi untuk meneruskan keturunan dan menjaga kelangsungan hidup suatu keluarga.

##### **4. Fungsi Ekonomi**

Merupakan fungsi yang memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga serta mengembangkan kemampuan seseorang dalam meningkatkan pendapatan/penghasilan.

##### **5. Fungsi Perawatan Kesehatan**

Keluarga juga berperan untuk melaksanakan asuhan keperawatan, dengan 5 tugas keluarga adalah sebagai berikut, menurut (Friedman, 2002) :

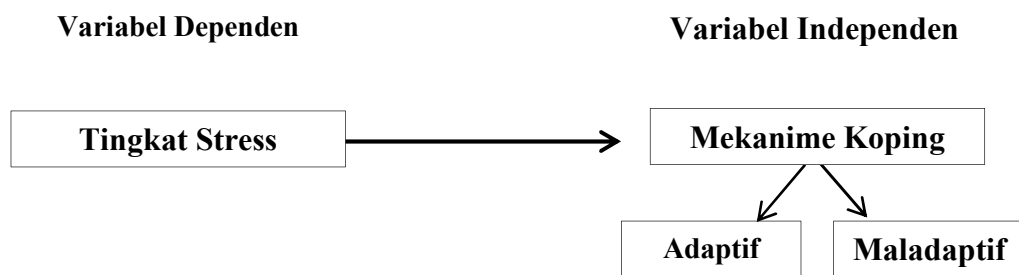
- a. Mengetahui masalah kesehatan dalam keluarga.
- b. Membuat keputusan tindakan kesehatan yang tepat.
- c. Memberikan perawatan pada anggota keluarga yang sakit.
- d. Mempertahankan, atau menciptakan suasana rumah yang sehat.
- e. Mempertahankan hubungan dengan (menggunakan) fasilitas kesehatan.

#### **B. Kerangka Konsep**

Kerangka konsep adalah hubungan teoritis yang akan menghubungkan variabel penelitian, yaitu variabel dependent dan variabel independen, yang

akan diamati dan diukur dalam penelitian (Sugiono, 2014). Dalam psikologi, "mekanisme koping" adalah istilah yang mengacu pada tindakan atau tindakan penanggulangan yang ditunjukkan oleh individu dalam interaksi mereka dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan untuk menyelesaikan sesuatu (Chaplin, 2009). Seseorang dapat beradaptasi terhadap perubahan atau beban jika mekanisme kopingnya berfungsi dengan baik (adaptif), tetapi jika mekanismenya tidak berfungsi dengan baik (maladaptif), perubahan akan menjadi lebih sulit (Ahyar, 2010).

Berdasarkan latar belakang dan teori pada bab sebelumnya, peneliti menetapkan pemikiran sebagai berikut: hubungan tingkat stress keluarga penderita gangguan jiwa dengan mekanisme koping. Maka dapat dirumuskan kerangka teori & konsep sebagai berikut:



**Bagan 2.3** Kerangka Konsep

### C. Definisi Operasional

**Tabel 2.2** Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat/Cara Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Dependen Tingkat Stress	Gangguan pada tubuh dan pikiran yang dialami	Stess Keluarga	Kuisisioner Scale DASS-42	Nominal	Normal (0-14) Ringan (15-18) Sedang (19-25) Berat(26-33) Sangat Berat (>34)

	keluarga				(Pradana Y, 2022)
<b>Independen</b>	Tindakan menyesuaikan diri dari tindakan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meminta dukungan pada individu lain.</li> <li>2. Melihat sesuatu dari perspektif positif.</li> <li>3. Cenderung masuk akal.</li> <li>4. Menjauhi permasalahan</li> <li>5. Menarik diri.</li> <li>6. Cenderung emosional.</li> </ol>	Kuisisioner	Ordinal	Kategori ; <ol style="list-style-type: none"> <li>1. &gt;50= Adaptif</li> <li>2. &lt;50= Maladaptif</li> </ol> (Fadil Ilham, 2021)
Mekanisme Koping					

#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis atau hipotesa adalah suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang di harapkan dapat menjawab suatu pernyataan dalam penelitian.

Dalam penelitian ini, hipotesa akan dirancang oleh peneliti adalah :

Ha : Ada hubungan stress keluarga penderita gangguan jiwa dengan mekanisme koping