

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres

1. Pengertian Stres

Banyak pengertian atau definisi yang dikemukakan oleh para ahli dalam merumuskan stres. Terdapat beberapa pengertian stres yang peneliti kutip seperti yang dikemukakan oleh Chaplin (2011) mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Santrock (2007) mendefinisikan stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya atau coping.

Smet (1994) menyatakan bahwa stres pada dasarnya tidak selalu berdampak negatif, karena stres kadang dapat bersifat membantu dan menstimulasi individu untuk bertingkah laku positif. Stres yang berdampak positif biasa disebut dengan eustres dan stres yang berdampak negatif biasa disebut dengan distres. Stres bukan hanya sebagai stimulus atau respon, karena setiap individu dapat memberikan respon yang berbeda pada stimulus yang sama. Adanya perbedaan karakteristik individu menyebabkan adanya perbedaan respon yang diberikan kepada stimulus yang datang.

Taylor, Peplau dan Sears (2009) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosi negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia dan perilaku yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stresor dengan cara memanipulasi situasi atau mengubah stresor atau dengan mengakomodasi efeknya.

Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan stres adalah sebagai suatu keadaan atau situasi yang rumit yang dinilai sebagai keadaan yang menekan dan membahayakan individu serta telah melampaui sumber daya yang dimiliki individu untuk mengatasinya. Jadi berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah sebagai suatu keadaan yang menekan dan dianggap membahayakan oleh individu itu sendiri serta telah melampaui kemampuan diri yang dimiliki untuk mengatasi masalahnya.

Sarafino dan Smith (2011) menyatakan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.

Hawari (2006) menyatakan bahwa gejala-gejala stres pada seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres berjalan sangat lambat dan baru dirasakan saat tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Ciri-ciri orang yang termasuk dalam stres tinggi menurut Hawari adalah stres yang disertai dengan keluhan seperti bangun pagi terasa tidak segar atau letih, lekas merasa lelah pada saat menjelang sore, lekas lelah setelah makan, sering merasa tegang, otot tengkuk dan punggung tegang, sering merasa perut tidak nyaman, jantung berdebar, mudah marah, makan dan tidur tidak teratur, dan intensitas merokok meningkat.

Berdasarkan uraian pengertian stres di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah kondisi individu yang merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan, menyebabkan adanya suatu tekanan dan mempengaruhi aspek fisik, perilaku, kognitif, dan emosional.

2. Aspek Stres

Menurut Lazarus (Lubis, 2016), stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraannya. Stres merupakan fenomena individual dan menunjukkan respons individu terhadap tuntutan lingkungan. Lazarus dan Folkman (1984) membagi stres menjadi dua macam yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat, sedangkan *distress* merupakan stres berintensitas tinggi yang harus segera diatasi agar tidak berakibat fatal. Individu akan secara terus menerus menilai tuntutan dan hambatan yang terdapat dalam lingkungan, serta menilai kemampuan dirinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Apabila individu tersebut merasakan ada ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya, maka stres akan muncul. Manifestasi stres dapat berupa beberapa bentuk seperti:

- a. Frustrasi. Frustrasi muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapatkan hambatan atau kegagalan. Hambatan ini dapat bersumber dari lingkungan, maupun dari diri individu.
- b. Konflik. Stres juga dapat muncul apabila individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu diantara kebutuhan dan tujuan. Biasanya pilihan terhadap salah satu alternatif akan menghasilkan frustrasi bagi alternatif lainnya.
- c. Tekanan. Stres juga dapat muncul apabila individu mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertingkah laku dengan

cara tertentu. Sumber tekanan juga bisa berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan.

- d. Ancaman. Antisipasi individu terhadap hal-hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya mengenai suatu situasi, merupakan hal yang dapat memunculkan stres.

Menurut Sarafino dan Smith (2011:60) seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis

- a. Aspek fisik. Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, gangguan tidur, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan, otot-otot tegang, gangguan pernafasan dan jantung tidak teratur, dan maag.
- b. Aspek psikologis terdiri dari
 1. Kognitif: gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi, merasa harga diri yang rendah, takut gagal, cemas akan masa depan, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa tidak mampu mengatasi masalah.
 2. Afektif: emosi labil seperti: mudah marah, merasa sedih, merasa depresi, merasa ketakutan, merasa tertekan
 3. Konatif atau perilaku: sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, mudah bertindak bodoh, menurunnya kebutuhan seks, penggunaan obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan.

3. Indikator Stres

Seseorang yang tidak mampu mengatasi keadaan emosinya akan mudah terserang distress, tetapi jika mampu mengatasinya akan terhindar dari stres. Ciri-ciri seseorang yang mengalami distress yaitu mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik, selalu merasa cemas atau takut dan cepat bingung. Kadangkala sulit membedakan apakah seseorang mengalami distress atau depresi, akan tetapi seseorang baru dikatakan mengalami depresi jika gangguan psikologis tersebut telah berlangsung dalam kurun waktu lama atau lebih dari dua minggu (APA, 2000)

Luthans (2011) pun membagi gejala stres menjadi 3, yaitu: fisik, psikologis, dan perilaku.

- a. Fisik. Masalah kesehatan fisik mencakup masalah sistem kekebalan tubuh seperti terdapat pengurangan kemampuan untuk melawan rasa sakit dan infeksi, masalah sistem kardiovaskular seperti tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, masalah

sistem muskuloskeletal (otot dan rangka) seperti sakit kepala dan sakit punggung, masalah system gastrointestinal (perut) seperti diare dan sembelit.

- b. Psikologis. Gejala psikologis ditandai dengan: ketidakpuasan hubungan kerja, tegang, gelisah, cemas, depresi, kebosanan, mudah marah, hingga sampai pada tindakan agresif seperti sabotase, agresi antar pribadi, permusuhan dan keluhan.
- c. Perilaku. Gejala perilaku memiliki indikator yaitu terdapat perubahan pada produktivitas, ketidakhadiran dalam jadwal kerja, perubahan pada selera makan, meningkatnya konsumsi rokok, alkohol dan obat-obatan, dan susah tidur.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala stres terdiri dari gejala psikologis, gejala fisik, dan gejala perilaku. Penyusunan skala stres pada penelitian ini akan mengacu pada teori dari dari Sarafono dan Smith (2011) yang terdiri dari aspek fisik dan aspek psikologis, dimana aspek psikologis meliputi kognitif, afektif dan konatif.

4. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Menurut Lazarus & Folkman (1984) penyebab stres dapat digolongkan menjadi tiga yaitu:

1. *Cataclymic stressor* penyebab stres yang disebabkan oleh perubahan menyeluruh yaitu kejadian yang dapat menimbulkan stres dan terjadi secara tiba-tiba serta dirasakan oleh banyak orang secara bersamaan, seperti bencana alam.
2. *Personal stressor* penyebab stres yang disebabkan oleh perubahan yang terjadi dalam kehidupan individu turut berpotensi menimbulkan stres, seperti misal pernikahan, perceraian, kematian pasangan, mencari atau kehilangan pekerjaan.
3. *Daily hassles* atau *background stressor* penyebab stres yang disebabkan oleh lingkungan fisik yaitu kejadian atau keadaan yang berupa ketidaknyamanan dalam keseharian seseorang. Kejadian ini merupakan gangguan kecil tetapi berlangsung terus menerus sehingga menjadi masalah yang mengganggu dan menekan emosional, seperti lingkungan rumah atau kerja yang bising, pencahayaan yang tidak terang dan sebagainya.

Beberapa hal yang dapat menjadi mempengaruhi timbulnya stres, Junaidi (2006) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya stres antara lain masalah kesehatan, faktor psikologis, faktor fisik, serta lingkungan.

- a. Masalah kesehatan seperti penyakit degeneratif misalnya diabetes mellitus, jantung, stroke, hipertensi, dan lain-lain.
- b. Faktor psikologis seperti gelisah, depresi, rasa takut penghinaan, masalah sosial, kecewa, dan kekhawatiran yang berlebihan, trauma setelah kecelakaan, sikap tidak puas dengan diri sendiri, serta ketidakmampuan mengatasi stres itu sendiri setelah stressornya hilang.

- c. Faktor fisik seperti memaksakan suatu pekerjaan melebihi kemampuan, udara yang ekstrim, beban kerja, penambahan usia, dan waktu istirahat yang kurang.
- d. Lingkungan, keadaan lingkungan yang tidak nyaman dapat berpengaruh terhadap stres, seperti masalah kekerasan, serta dukungan sosial (keluarga, teman, masyarakat) yang buruk.

Menurut Smet (1994), faktor-faktor yang mempengaruhi stres antara lain:

- a. Variabel dalam diri individu. Variabel dalam diri individu meliputi: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan dan status ekonomi.
- b. Karakteristik kepribadian. Karakteristik kepribadian meliputi: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, locus of control, kekebalan dan ketahanan.
- c. Variabel sosial-kognitif meliputi: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial. Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal.
- e. Strategi koping. Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

Santrock (2007) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres terdiri atas:

- a. Beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi. Beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.
- b. Faktor kepribadian. Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung untuk mengalami stres, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah dan sifat yang bemosuhan.
- c. Faktor kognitif. Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif.

Berdasarkan uraian di atas bahwa stres dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor antara lain: variabel dalam diri individu, karakteristik kepribadian, variabel sosial kognitif, hubungan dengan lingkungan sosial, strategi koping, beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi.

B. Emotional Focus Coping

1. Pengertian *Emotional Focus Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan sebagai *coping* yang digunakan individu dengan memfokuskan pada usaha untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasinya sendiri tidak dapat diubah. *Emotional Focus Coping* ini merupakan bentuk usahausaha individu untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang dirasakannya tidak dengan cara menghadapinya secara langsung, tetapi lebih pada usaha untuk mempertahankan keseimbangan afeksinya. Sementara Taylor, Peplau dan Sears (2009) mengatakan bahwa *coping* merupakan transaksi antara individu dengan sumber-sumber, nilai dan komitmen dengan tuntutan yang ada di lingkungan, sehingga hubungan antara *coping* dengan kejadian yang menekan merupakan suatu proses yang dinamis. *Coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik yang berasal dari individu itu sendiri maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan, dengan sumber-sumber daya yang digunakan untuk menghadapi situasi stressfull. *Coping* disini termasuk dalam pengelolaan dari kemampuan untuk bertindak pada lingkungan dan mengelola gangguan *Emotional* kognitif serta reaksi psikis. *Coping* bukan merupakan peristiwa tunggal karena menyangkut proses yang berlangsung terus menerus dengan lingkungan.

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi stres adalah strategi *coping* yang digunakan. Individu yang tidak mampu mengatasi stres dan tekanan akan cenderung menghindari dari kegiatan yang menimbulkan stres dan tekanan tersebut. Strategi *coping* diperlukan oleh seseorang agar dapat mengatasi permasalahannya. Lazarus dan Folkman (1984) membedakan strategi *coping* menjadi dua, yaitu *problem focus coping* yang dilakukan dengan cara mengambil langkah untuk menghadapi masalah secara langsung (Lo, 2002) dan *emotion focused coping* dilakukan dengan cara mengelola respon emosional yang muncul ketika menghadapi keadaan yang menimbulkan stres. Penggunaan *problem focus coping* dapat membantu seseorang mengurangi stres yang dialami karena usaha secara langsung yang dilakukan untuk mengatasi stresor. Strategi *emotional focus coping* adalah usaha mengatasi stres dengan cara mengatur emosi dalam menyesuaikan diri dari dampak yang ditimbulkan oleh suatu kondisi dan situasi yang dianggap penuh tekanan (Lazarus & Folkman, 1984).

Emotional focus coping adalah bentuk coping yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Individu dapat mengatur respon emosional dengan pendekatan behavioral dan kognitif. Contoh dari pendekatan behavioral adalah mencari dukungan emosional dari teman-teman dan mengikuti

berbagai aktivitas seperti berolahraga atau menonton televisi yang dapat mengalihkan perhatian individu dari masalahnya. Sementara pendekatan kognitif melibatkan bagaimana individu berfikir tentang situasi yang menekan. Dalam pendekatan kognitif, individu melakukan pendefinisian terhadap situasi yang menekan seperti membuat perbandingan dengan individu lain yang mengalami situasi lebih buruk dan melihat sesuatu yang baik diluar dari masalah. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika percaya bahwa individu tersebut dapat melakukan sedikit perubahan untuk mengubah kondisi yang menekan (Sarafino dan Smith 2011).

Emotional focus coping merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stresor atau sumber stres tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. *Emotional focus coping* dapat dikatakan pula sebagai upaya untuk mengurangi atau mengatur ketidaknyamanan emosi yang berhubungan atau diakibatkan oleh suatu situasi. *Emotional focus coping* memungkinkan individu mencoba melihat sisi kebaikan dari sesuatu yang terjadi, mengharapkan simpati dan pengertian dari orang lain atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang menekan emosinya. Individu belajar mencoba dan mengambil hikmah atau nilai dari segala usaha yang telah dilakukan sebelumnya dan dapat dijadikan sebagai latihan pertimbangan untuk menyelesaikan masalah berikutnya (Lazarus & Folkman, 1984).

Dari uraian pendapat beberapa tokoh di atas, dapat dikatakan bahwa *emotional focus coping* adalah bentuk koping yang digunakan individu dalam menghadapi situasi yang menekan dengan cara mengontrol atau mengatur respon emosi yang muncul sehingga individu mampu menilai secara positif situasi yang terjadi.

2. Aspek *Emotional Focus Coping*

Menurut Carver, Scheier, and Weintraub (1989) aspek-aspek strategi koping stres berfokus pada emosi, antara lain adalah:

- a. *Positive reinterpretation and growth* (Penafsiran ulang dan Pertumbuhan Positif). Respon yang dilakukan individu dengan cara mengadakan perubahan dan pengembangan pribadi dengan pengertian yang baru dan menumbuhkan kepercayaan akan arti makna kebenaran yang utama yang dibutuhkan dalam hidup atau mencoba mengambil pandangan positif dari sebuah masalah (hikmah).
- b. *Acceptance* (Penerimaan). Individu menerima keadaan yang terjadi apa adanya, karena individu menganggap sudah tidak ada yang dapat dilakukan lagi untuk merubah keadaan serta membuat suasana lebih baik. Penerimaan juga diartikan sebagai derajat dimana individu memiliki kesadaran terhadap karakteristiknya, kemudian individu mampu hidup dengan karakteristik tersebut.

- c. *Denial* (Penyangkalan). *Denial* atau penyangkalan adalah mekanisme pertahanan psikologis yang membantu seseorang menghindari kebenaran yang berpotensi menimbulkan kesedihan. Hal ini juga dilihat sebagai bentuk “penyangkalan” atau “penghindaran” yang merupakan istilah psikologis lain dimana itu menunjukkan seseorang melakukan semua yang mereka bisa upayakan untuk tidak berurusan dengan situasi tertentu. Namun, lebih baik untuk memilih mengenali saja situasi tersebut dan mengakui keberadaannya bahwa situasi itu benar-benar ada didalam kehidupannya. Semua orang pada suatu titik tertentu akan mengalami denial atau penyangkalan ini. Hal ini merupakan cara normal untuk melindungi ego kita dimana itu bisa membawa kita melalui beberapa situasi yang sulit. Denial atau penyangkalan akan sangat berfungsi untuk mengabaikan fakta bahwa individu tersebut sudah kelelahan.
 - d. *Turning to Religion* (Kembali kepada Ajaran Agama). Merupakan usaha untuk melakukan dan meningkatkan ajaran agama yang dianut. Aspek ini meliputi menjalankan ajaran agama dengan baik dan benar, berdoa, memperbanyak ibadah untuk meminta bantuan pada Tuhan dan lain sebagainya.
 - e. *Seeking emotional social support*. Merupakan upaya untuk menerima dukungan sosial seperti mendapat dukungan moral, simpati atau pengertian. Contoh dukungan secara emosional adalah mendengarkan, bersikap terbuka, menunjukkan sikap percaya terhadap apa yang dikeluhkan, mau memahami, ekspresi kasih sayang dan perhatian. Dukungan secara emosional akan membuat seseorang yang menerima merasa berharga, nyaman, aman, dan disayangi.
- Menurut Lazarus & Folkman (1984) aspek *emotional focused coping* terbagi diantaranya menjadi:
- a. *Distancing* atau menjauh. Usaha individu untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan positif seperti misalnya menganggap masalah sebagai lelucon.
 - b. *Escape* atau *avoidance* (melarikan diri atau menghindar). Usaha individu untuk mengatasi situasi yang menekan dengan cara melarikan diri dari situasi tersebut, atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok atau menggunakan obat-obatan.
 - c. *Accepting responsibility* atau penerimaan tanggung jawab. Usaha individu untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba menerima agar semua menjadi lebih baik.
 - d. *Positive reappraisal* atau penilaian kembali secara positif. Usaha individu untuk menciptakan arti positif dari situasi yang dihadapi dengan fokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

- e. *Self control* atau kontrol diri. Usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan perasaan atau tindakan.

Penyusunan skala *emotional focused coping* pada penelitian ini akan mengacu pada teori dari Lazarus & Folkman (1984). Aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) maka dapat disimpulkan bahwa indikator-indikator *emotional focused coping* yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. *Distancing* indikatornya adalah usaha individu untuk menjaga jarak dari penyebab masalah.
- b. *Escape/Avoidance* indikatornya adalah usaha individu untuk menghindari permasalahan yang sedang dihadapi
- c. *Self control* indikatornya adalah reaksi diri terhadap permasalahan dengan cara melakukan regulasi emosi dan tindakan.
- d. *Accepting responsibility* indikatornya adalah mengambil sebagai tanggung jawab/menumbuhkan peran dalam permasalahan yang sedang dihadapi.
- e. *Positive reappraisal* indikatornya adalah memberikan makna positif terhadap permasalahan yang sedang terjadi.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Emotional Focus Coping*

Cara seseorang berupaya dalam mengatasi masalah atau menangani emosi negatif ketika berada dalam kondisi stres merupakan konsep *Coping*. *Coping* adalah suatu strategi untuk mengatasi atau menghadapi suatu tuntutan yang membuat stres. Kondisi stres dapat ditangani dengan beberapa strategi *coping*, menurut Lazarus & Folkman (1984) strategi *coping* ada dua yaitu *Emotional Focus Coping* dan *Problem Focus Coping*.

Hapsari, Karyani dan Taufik (2002) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional focus coping* adalah sebagai berikut:

- a. Usia. Pada usia yang lebih tua akan menggunakan *emotional focus coping* yang disebabkan pada orang yang lebih tua memiliki anggapan bahwa dirinya tidak mampu melakukan perubahan terhadap masalah yang dihadapi sehingga akan bereaksi dengan mengatur emosinya daripada pemecahan permasalahan.
- b. Jenis Kelamin. Wanita lebih lemah atau lebih sering menggunakan penyaluran emosi daripada pria.
- c. Individu yang memiliki kesehatan mental yang buruk kurang efektif dalam memilih strategi menghadapi tekanan.

Menurut Sapardo (2019) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *coping* stres yaitu:

- a. Kesehatan fisik. Kesehatan hal yang sangat penting karena usaha mengatasi stres 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 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 bertindak 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.

Berdasarkan penjelasan ahli di atas, maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *emotional focus coping* seseorang yaitu: usia, jenis kelamin, dan kesehatan fisik dan mental individu, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, serta dukungan sosial.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, arahan dan menunjukkan jalan keluar ketika individu mengalami masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah guna mencapai tujuan. Dukungan sosial sangatlah penting untuk dipahami karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika individu mengalami suatu masalah oleh karena itu individu yang bersangkutan membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya tersebut. Dukungan sosial berperan penting dalam perkembangan manusia, misalnya orang yang relasi yang baik dengan orang lain, maka orang tersebut memiliki mental dan fisik yang baik, kesejahteraan subjektif tinggi, dan tingkat morbiditas dan mortalitas yang rendah (David & Oscar, 2017). Dukungan sosial merupakan suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok. Individu yang menerima dukungan sosial cenderung memiliki mental yang lebih sehat Sarafino (2011).

Menurut Sapardo (2019), dukungan sosial (*social support*) adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain kepada individu. Lingkungan tempat individu tumbuh dan berkembang memiliki pengaruh yang sangat tinggi, Sapardo (2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diterima individu dari keluarga, teman, maupun lingkungan yang lain, menunjukkan adanya penghargaan terhadap diri individu sehingga dapat merasakan adanya rasa aman dan nyaman. Kemudian menurut Isnawati dan Suhariadi (2013) dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang. Dukungan sosial memiliki efek yang positif pada kesehatan, yang mungkin terlihat bahkan ketika tidak berada dibawah tekanan yang besar. Dukungan sosial (*social support*) adalah pertukaran interpersonal yang dicirikan oleh perhatian emosi, bantuan instrumental, penyediaan informasi, atau pertolongan lainnya. Dukungan sosial diyakini bisa menguatkan seseorang dalam menghadapi stres (Taylor, Peplau dan Sears, 2009: 612).

Taylor, Peplau dan Sears (2009) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan suatu keadaan bagi seseorang, yang diperoleh dari orang lain yang terpercaya yang bertujuan supaya individu dapat mengetahui dan merasakan bahwa ada pihak lain yang memperhatikan, menghargai serta mencintainya. Sumber-sumber dari dukungan sosial yang diterima setiap individu dapat berasal dari dalam keluarga maupun lingkungan sekitar. Individu akan merasakan dukungan yang lebih berarti apabila sumber dukungan berasal dari individu yang memiliki kedekatan emosional.

Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Hubungan sosial yang suportif secara sosial juga bisa meredam efek stres, membantu orang mengatasi stres, selain itu dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan (Taylor, Peplau dan Sears, 2009:555).

Dukungan sosial atau disebut juga *social support* adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain (Baron & Byrne, 2005). Bentuk-bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, perilaku tertentu, maupun materil yang membuat individu yang menerima bantuan tersebut merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai (Riadi, 2017). Dukungan sosial ini biasanya berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial dekat. Hubungan sosial dekat ini antara lain pasangan, orang tua, saudara, anak, sahabat, teman, rekan kerja maupun orang lain dengan tujuan membantu meringankan beban seseorang saat mengalami permasalahan.

Dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011) adalah kenyamanan, kepedulian, dan bantuan yang tersedia bagi seseorang atau kelompok lain. Jadi,

dukungan sosial dapat diperoleh dari seseorang maupun sekelompok orang. Menurut House dan Khan (2012) dukungan sosial adalah tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi (terdorong membantu seseorang karena keterlibatan sisi emosional), pemberian informasi, bantuan instrumen, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya.

Dalton, Elias, dan Wandersman (2001), menyatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu kumpulan proses yang melibatkan berbagai aspek, yaitu sosial, emosional, kognitif, dan perilaku yang berlangsung dalam sebuah hubungan pribadi dimana individu memperoleh bantuan untuk melakukan penyesuaian adaptif atas masalah yang dihadapinya. Jadi, dukungan sosial tidak hanya dalam bentuk pernyataan, melainkan melibatkan sikap dan perilaku dan diberikan langsung kepada individu yang didukung.

Michele (2000) juga mempunyai pendapat yang hampir sama, bahwa dukungan sosial merujuk pada bantuan peran (membantu sesuai peran yang memberi bantuan), kekhawatiran emosional (keterlibatan aspek perasaan dalam memberikan dukungan), informasi dan penilaian fungsi lain yang berguna untuk meningkatkan perasaan penting dalam diri seseorang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bentuk bantuan secara fisik dan psikologis dari orang-orang yang dapat dipercaya dan dapat memberikan pengaruh positif kepada individu. Bentuk dukungannya adalah berupa perhatian, bantuan tenaga fisik, penghargaan, semangat, penerimaan, suatu kenyamanan, maupun pertolongan dalam bentuk lainnya yang memiliki efek positif terhadap kesehatan, kepuasan emosional dalam kehidupan suatu individu. Sumber-sumber dukungan sosial yang diterima setiap individu dapat berasal dari dalam keluarga maupun lingkungan sekitar (teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, saudara maupun tetangga di lingkungan rumah).

2. Aspek Dukungan Sosial

Menurut Jacobson (2010), dukungan sosial meliputi 3 hal, diantaranya:

- a. *Emotional support*, meliputi: perasaan nyaman, dihargai, dicintai, dan diperhatikan.
- b. *Cognitive support*, meliputi: informasi, pengetahuan dan nasihat.
- c. *Material support*, misalnya: bantuan atau pelayanan berupa sesuatu barang dalam mengatasi masalah.

Menurut Smet (1994:136) telah mengklasifikasikan empat aspek perilaku dukungan sosial yaitu;

- a. Dukungan emosional, yang adalah pemberian empati, kepedulian, cinta, kepercayaan, perhatian dan mendengarkan.
- b. Dukungan instrumental, yaitu menyediakan bantuan dalam bentuk barang, uang, tenaga, waktu atau bantuan langsung.
- c. Dukungan informasi, yaitu memberikan nasihat, saran, arahan atau informasi yang akan digunakan dalam mengatasi masalah pribadi dan lingkungan.
- d. Dukungan penilaian, yaitu memberikan penegasan, umpan balik, perbandingan sosial, dan evaluasi diri.

Menurut Taylor, Peplau dan Sears (2009:555) dukungan sosial ada empat aspek

- a. Perhatian emosional yang diekspresikan melalui rasa suka, cinta, atau empati, misalnya jika seseorang yg sedang bertengkar dengan pacar dan terancam putus hubungan, ekspresi perhatian dari seorang kawan dapat sangat membantu.
- b. Bantuan instrumental seperti penyediaan jasa atau barang selama masa stres, misalnya jika seseorang mengalami kesulitan datang tepat waktu karena mobil rusak, tawaran dari teman untuk memperbaiki mobil akan sangat membantu.
- c. Memberikan informasi tentang situasi yang menekan, misalnya jika seseorang kurang siap menghadapi ujian dan ada orang lain yang memberikan informasi tentang tipe soal yang akan diajukan maka informasi tersebut jelas akan banyak membantu orang tersebut.
- d. Bantuan yang relevan dengan penilaian diri, misalnya jika seseorang tidak yakin apakah sudah mengambil keputusan yang tepat dalam memutuskan sesuatu, informasi dari kawan bahwa keputusan yang diambil sudah benar akan sangat membantu.

Dukungan sosial yang berasal dari pasangan atau partner, anggota keluarga, kawan, kontak sosial dan masyarakat, teman sekelompok, teman perkumpulan agama, teman kerja atau atasan di tempat kerja (Taylor, Peplau dan Sears, 2009:555). Para peneliti telah mencoba untuk mengklarifikasikan berbagai jenis dukungan. Terdapat empat jenis dukungan sosial yang telah diklarifikasikan (Sarafino dan Smith, 2011: 81) yaitu:

a. *Emotional/Esteem Support*

Merupakan dukungan secara emosional, seperti empati, kepedulian, perhatian, penghormatan positif dan semangat kepada seseorang. Dukungan emosi memberikan rasa nyaman, jaminan, kepemilikan dan dicintai ketika seseorang dalam situasi stres, misalnya memberikan dukungan emosi pada seseorang yang kehilangan pasangan hidupnya. Dukungan emosi membantu seseorang memiliki rasa kompetensi dan dihargai. Menurut Orford (1992),

dukungan emosi lebih mengacu kepada pemberian semangat, kehangatan, cinta kasih dan emosi, pemberian perhatian, rasa percaya pada individu, empati, perasaan nyaman, membuat individu percaya bahwa dia dikagumi, dihargai, dicintai, dan bahwa orang lain bersedia memberi perhatian dan rasa aman pada individu tersebut.

b. *Companionship Support*

Merupakan dukungan persahabatan yang mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama orang tersebut, sehingga memberikan perasaan keanggotaan dalam sekelompok orang yang memiliki minat dan kegiatan sosial yang sama. Menurut Orford (1992), dukungan ini dapat berupa menghabiskan waktu bersama dalam aktivitas-aktivitas rekreasional di waktu senggang, juga bisa berbentuk lelucon, membicarakan minat dan melakukan kegiatan yang mendatangkan kesenangan.

c. *Instrumental/Tangible Support*

Merupakan bantuan secara langsung seperti ketika orang meminjamkan atau memberi uang kepada orang tersebut atau menolong memberi pekerjaan ketika orang tersebut membutuhkan pekerjaan. Menurut Orford (1992), dukungan ini mengacu pada penyediaan benda-benda dan layanan untuk memecahkan masalah praktis, aktivitas-aktivitas seperti menyediakan benda-benda seperti alat-alat kerja, meminjamkan uang dan membantu menyelesaikan tugas-tugas praktis.

d. *Informational Support*

Merupakan bantuan yang informatif seperti memberikan nasihat, arahan, saran atau umpan balik mengenai bagaimana orang tersebut bekerja, contohnya seseorang yang sedang sakit mendapat informasi dari keluarga atau dokter bagaimana mengatasi penyakit, atau seseorang yang menghadapi keputusan sulit dalam pekerjaannya, mendapat umpan balik atas idenya dari rekan kerja. Menurut Orford (1992), dukungan ini terbagi dalam dua bentuk, yaitu bentuk pemberian informasi atau pengajaran suatu keahlian yang dapat memberi solusi pada suatu masalah, serta bentuk pemberian informasi yang dapat membantu individu dalam mengevaluasi performance pribadi.

Berdasarkan beberapa uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dipengaruhi oleh beberapa aspek, yaitu *emotional support*, *instrumental support*, *informational support*, *companionship support*, *cognitive support*, dan *material support*.

Penyusunan skala dukungan sosial pada penelitian ini akan mengacu pada teori dari Sarafino dan Smith (2011). Aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino dan

Smith (2011) maka dapat disimpulkan bahwa indikator-indikator dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Emotional/Esteem Support* indikatornya adalah empati, kepedulian, perhatian, penghormatan positif dan semangat kepada seseorang. Dukungan emosi memberikan rasa nyaman, jaminan, kepemilikan dan dicintai ketika seseorang dalam situasi stres, misalnya memberikan dukungan emosi pada seseorang yang kehilangan pasangan hidupnya.
2. *Companionship Support* indikatornya adalah dukungan persahabatan yang mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu dengan individu tersebut sehingga individu merasa menjadi bagian dalam suatu kelompok untuk saling berbagi minat dan aktivitas sosial.
3. *Instrumental/Tangible Support* indikatornya adalah dukungan yang meliputi bantuan material, memberi bantuan atau pertolongan saat membutuhkannya.
4. *Informational Support* indikatornya adalah dukungan yang meliputi nasehat, masukan, dan diskusi tentang bagaimana mengatasi atau memecahkan masalah.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut (Rokhmatika & Darminto, 2013) faktor-faktor penyebab seseorang mencari dukungan sosial yaitu:

1. Faktor internal
 - a. Persepsi adalah persepsi yang dimiliki oleh individu yang bertindak sebagai penerima dukungan sosial dari orang lain.
 - b. Pengalaman pribadi, pengalaman adalah segala sesuatu yang terjadi dalam kesadaran organisme individu pada suatu peristiwa tertentu.
2. Faktor eksternal menurut Brown (2018) adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang yang mempengaruhi kehidupan sosialnya, kesejahteraan sosial dan kesehatan mental. Dukungan sosial bisa didapatkan dari faktor lingkungan terdekat, yakni dari keluarga, teman sebaya, teman kerja, maupun dari pasangan.

Menurut Stanley (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah:

- a. Kebutuhan fisik. Kebutuhan fisik dapat mempengaruhi dukungan sosial. Adapun kebutuhan fisik meliputi sandang, pangan dan papan. Apabila seseorang tidak tercukupi kebutuhan fisiknya maka seseorang tersebut kurang mendapat dukungan sosial.
- b. Kebutuhan sosial. Dengan aktualisasi diri yang baik maka seseorang lebih dikenal oleh masyarakat daripada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Orang yang mempunyai aktualisasi diri yang baik cenderung

selalu ingin mendapatkan pengakuan di dalam kehidupan masyarakat. Untuk itu pengakuan sangat diperlukan untuk memberikan penghargaan.

- c. Kebutuhan psikis. Dalam kebutuhan psikis seperti rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religius, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Seseorang yang sedang menghadapi masalah baik ringan maupun berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar.

Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Andarini dan Fatma (2013) adalah sebagai berikut :

- a. Pemberi dukungan. Pemberi dukungan adalah orang-orang yang memiliki arti penting dalam pencapaian hidup sehari-hari. Dukungan dari orang-orang terdekat tentu akan berbeda efektivitasnya jika dibandingkan dengan dukungan dari orang yang sekedar kenal.
- b. Jenis dukungan. Jenis dukungan yang akan diterima memiliki makna apabila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.
- c. Penerima dukungan. Karakteristik penerima dukungan seperti kepribadian, kebiasaan, sifat dan sikap, cara berpikir, serta peran sosial dan lingkungan budayanya akan menentukan keefektifan dukungan.
- d. Permasalahan yang dihadapi. Kesesuaian antara jenis dukungan dengan permasalahannya juga mempengaruhi dukungan sosial. Jika masalahnya adalah tentang finansial, maka dukungan dengan bentuk nasehat mungkin kurang tepat.
- e. Waktu pemberian dukungan. Dukungan sosial akan optimal di satu situasi tetapi bisa jadi akan tidak optimal di situasi lain. Misalnya, memberikan perhatian kepada saudara yang sedang mengalami perceraian dengan mengajaknya melihat konser dengan tema romantis.
- f. Lamanya pemberian dukungan. Lamanya pemberian dukungan tergantung pada kapasitas pemberi dukungan untuk memberikan dukungannya.

Menurut Ardiyansah (2019) ada tiga faktor yang mempengaruhi penerimaan dukungan sosial pada individu, yaitu:

- a. Keintiman, dukungan sosial lebih banyak diperoleh dari keintiman daripada aspek-aspek lain dalam interaksi sosial. Hal ini berarti bahwa semakin intim seseorang dengan pemberi dukungan, maka dukungan yang diperoleh semakin besar.
- b. Harga diri, individu dengan harga diri yang tinggi akan memandang bantuan dari orang lain sebagai bentuk penurunan harga diri. Menerima bantuan oranglain dianggap sebagai manifestasi ketidakmampuannya dalam

mengatasi masalah, sehingga orang dengan harga diri yang tinggi cenderung menolak ataupun meminta dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya.

- c. Keterampilan sosial, individu dengan relasi yang luas biasanya memiliki keterampilan sosial yang tinggi, sehingga akan memiliki banyak teman ataupun bergabung dalam sebuah kelompok yang solid. Sedangkan individu yang memiliki jaringan sosial yang kurang luas maka akan memiliki keterampilan sosial rendah.

Menurut Myers (2012), ada 4 faktor yang dapat menyebabkan terbentuknya dukungan sosial, yaitu:

- a. Empati, kemampuan dan kecenderungan berempati kepada individu lain merupakan motif utama dalam tingkah laku yang mendorong individu untuk memberikan dukungan sosial.
- b. Norma dan Nilai Sosial, norma yang diterima oleh seseorang selama pertumbuhan dan perkembangan pribadi dari pengalaman bersosialisasi, membuat seseorang merasa harus memberikan dukungan sosial kepada individu yang membutuhkan sebagai bagian dari aturan dalam hidup bermasyarakat. Hal tersebut akan membentuk kepedulian untuk memberikan pertolongan kepada individu lain.
- c. Pertukaran Sosial, adanya interaksi manusia yang berpedoman pada ekonomi sosial, yaitu adanya reward dan ganti rugi dengan cara memberi dan menerima. Teori ini menjelaskan bahwa individu mencoba untuk melakukan interaksi dengan memaksimalkan *reward* dan meminimalkan beban. Dengan kata lain, individu memberikan dukungan sosial dengan harapan mendapatkan balasan yang sama dari orang lain pada saat membutuhkan.
- d. Sosiologi, merupakan aplikasi dari prinsip evolusi dimana perilaku menolong dianggap lebih menguntungkan apabila dilakukan pada individu yang mempunyai hubungan darah, sehingga keturunannya tetap *survive* daripada menolong individu lain yang dapat menghabiskan waktu dan tenaga.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial, yaitu faktor individu (karakteristik kepribadian penerima dan pemberi dukungan), faktor situasi (durasi, jenis masalah, waktu), dan faktor sosial yaitu adanya jalinan sosial individu dengan lingkungan, pertukaran sosial berdasarkan ekonomi sosial, dan sosiologi.

D. Kerangka Berpikir

Menurut Hurlock (2013) mendefinisikan pernikahan sebagai periode individu belajar hidup bersama sebagai suami istri membentuk keluarga, membesarkan anak-anak dan mengelola sebuah rumah tangga. Jika tugas ini dapat dilalui dan diselesaikan

dengan baik, akan membawa kebahagiaan bagi pasangan tersebut. Saat perempuan berhasil mencari pasangan dan kemudian menikah serta mampu melahirkan keturunannya merupakan salah satu sumber kebahagiaan namun pernikahan juga merupakan salah satu sumber stres bagi perempuan (Fala, Sunarti dan Herawati, 2020). Tekanan psikologis yang dialami oleh perempuan yang telah menikah dapat menimbulkan stres. Tekanan, tuntutan maupun kejadian negatif yang dialami dapat menimbulkan stres. Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai suatu kejadian atau keadaan yang menekan yang dapat menimbulkan tekanan psikologis. Keadaan yang dapat menimbulkan stres ini akan menstimulasi individu untuk bereaksi. Setiap orang pada hakikatnya akan bereaksi atau berespon terhadap setiap tuntutan yang datang atas dirinya dan akan berusaha mengatasi stres tersebut.

Stres merupakan keadaan internal yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Sarafino & Smith (2011) menyatakan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis dan psikologis seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Individu yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian akan berkembang menjadi stress.

Lazarus & Folkman (1984) mengartikan *coping* stres sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang ketika dihadapkan pada tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang ditujukan untuk mengatur suatu keadaan yang penuh stres dengan tujuan mengurangi distress. *Coping* dipandang sebagai proses penting dalam proses pengelolaan stres. *Coping* yang adaptif menjadi kunci untuk dapat mengurangi stres, meningkatkan toleransi terhadap stres. Strategi *coping* merupakan suatu upaya mengatasi stres yang memerlukan proses kognitif dan afektif untuk menyesuaikan diri terhadap stres.

Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, yaitu faktor-faktor yang dapat memengaruhi stres antara lain adalah strategi koping dan dukungan sosial (Smet, 1994). Lazarus & Falkman (1984) membagi strategi koping menjadi dua, yaitu: *problem focus coping* (perilaku koping yang berorientasi pada masalah) dan *emotion focus coping* (perilaku koping yang berorientasi pada emosi).

Emotional focused coping adalah upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi berbagai tuntutan dalam bentuk respon-respon emosi negatif yang didahului oleh adanya penilaian terhadap sumber *coping* yang dimiliki, penilaian keadaan akan menjadi lebih baik, dan penilaian kondisi dirinya tidak memungkinkan

untuk mengatasi permasalahan secara langsung. Jika seseorang menilai bahwa sumber *coping* yang dimiliki tidak dapat membantunya mengatasi permasalahan secara langsung maka strategi *emotional focus coping* yang akan dilakukannya. *Emotional focus coping* yang adaptif akan mampu memberikan ruang untuk mengidentifikasi emosi yang dirasakan setiap kali menghadapi kondisi-kondisi yang menekan, serta dapat memproses dan mengekspresikan emosi secara adaptif (Lazarus & Folkman, 1984).

Strategi koping yang berfokus pada emosi adalah usaha mengatasi stres dengan cara mengatur emosi dalam menyesuaikan diri dari dampak yang ditimbulkan oleh suatu kondisi dan situasi yang dianggap penuh tekanan (Lazarus & Folkman, 1984). Individu cenderung menggunakan *emotion focus coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol (Lazarus & Folkman, 1984).

Individu yang melakukan *coping* dengan berusaha menjaga jarak dari sumber stresor ketika menghadapi suatu permasalahan yang dinilai bahwa sumber stresor tidak dapat diubah dengan menyibukkan diri agar bisa mengurangi ketegangan pada otot-otot, perasaan tidak nyaman, cemas maupun tidak tenang. Usaha ini dapat membuat individu lebih tenang dalam menjalani kehidupannya. Namun sebaliknya jika individu tersebut tidak mampu menjaga jarak saat dari sumber stresor dapat memunculkan berbagai reaksi baik fisik maupun psikologis seperti adanya ketegangan pada otot-otot, perasaan tidak nyaman, cemas maupun tidak tenang.

Individu yang melakukan usaha dengan menghindari permasalahan ketika menghadapi suatu stresor dikarenakan individu tersebut menilai sumber permasalahan yang tidak dapat diubah dengan cara mengalihkan perhatian pada hal lain atau mencari kesibukan di tempat lain agar dapat mengurangi perasaan tertekan. Usaha ini akan dapat membuat individu tersebut lebih tenang dalam menjalani kehidupannya. Sebaliknya jika individu tersebut tidak ada usaha untuk menghindari stresor yang tidak dapat diubah maka akan memunculkan perasaan tidak nyaman dan ketegangan.

Individu yang melakukan usaha untuk dengan melakukan kontrol diri akan membantu individu tersebut mengurangi ketegangan yang dirasakan dari sumber stresor yang tidak mampu dikendalikan atau diubah. Sebaliknya individu yang tidak mampu melakukan kontrol terhadap diri sendiri akan dapat memunculkan perasaan mudah marah, merasa sedih, merasa depresi maupun merasa tertekan.

Individu yang melakukan usaha untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan dengan memaknai semua permasalahan yang terjadi adalah sebagai bentuk tanggung jawab dirinya tanpa sepenuhnya menyalahkan pihak lain maka yang akan dapat menjadi lebih tenang, dapat tidur dengan nyenyak, pola makan tidak terganggu serta tidak mengalami ketegangan. Sebaliknya apabila individu tidak mampu memaknai permasalahan yang terjadi adalah sebagai bentuk tanggung jawab dirinya maka dapat

dapat memunculkan perilaku seperti kehilangan minat, mudah bertindak bodoh, sulit bekerja sama serta gelisah.

Individu yang melakukan usaha untuk mengurangi tekanan yang dirasakan dengan berusaha mengambil hikmah dari semua permasalahan yang terjadi serta memaknai semua peristiwa yang terjadi sebagai bentuk untuk mendewasakan dirinya maka akan membantu individu tersebut mengurangi tekanan yang dirasakan. Sebaliknya jika individu tersebut kurang mampu memaknai setiap permasalahan yang menimpanya akan membuat dirinya merasa semakin tertekan, tegang, pola tidur tidak teratur, nafsu makan menjadi berlebih atau berkurang.

Berdasarkan uraian di atas bahwa individu yang memiliki *emotional fokus coping* yang tinggi cenderung tingkat stresnya rendah, sedangkan yang memiliki *emotional fokus coping* yang rendah cenderung tingkat stresnya tinggi, yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif antara *emotional fokus coping* dengan stres (Sapardo, 2019).

Dukungan sosial merupakan pertukaran hubungan antar pribadi yang bersifat timbal balik dimana seseorang memberi bantuan kepada orang lain. Dukungan emosi memberikan rasa nyaman, jaminan, kepemilikan dan dicintai ketika seseorang dalam situasi tertekan. Individu yang mendapatkan dukungan emosional yang baik dari keluarga dan orang-orang di sekitarnya seperti empati, perhatian, maupun simpati membuat individu tersebut merasa nyaman dan merasa dicintai sehingga mampu membantu meredakan perubahan psikologis atau emosi ketika individu tersebut mengalami suatu situasi yang menekan. Perasaan berharga, kompeten, dan harga diri yang tinggi membuat individu merasa yakin dan bisa melewati semua permasalahan yang sedang dihadapi. Hal ini membuat perasaan tertekan yang dirasakan menjadi berkurang. Sebaliknya, individu yang tidak mendapatkan dukungan emosional atau penghargaan yang positif seperti empati, perhatian, maupun simpati ketika ia menghadapi suatu permasalahan, maka cenderung merasa rendah diri, tidak berharga, menganggap diri lemah dibandingkan dengan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan individu merasa frustrasi dan depresi karena tidak sanggup menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi. Jika hal ini tidak segera diatasi maka akan berpengaruh ke dalam kehidupannya sehari-hari. Individu cenderung menutup diri dari dunia luar, kehilangan semangat, emosi tidak stabil, cenderung memiliki problem makan dan tidur.

Dukungan sosial berupa dukungan persahabatan yang mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu dengan individu tersebut sehingga individu merasa menjadi bagian dalam suatu kelompok untuk saling berbagi minat dan aktivitas sosial. Dukungan kelompok merupakan salah satu faktor yang turut berperan terhadap tingkat stres. Dukungan kelompok memberi pengaruh dalam mengurangi tekanan yang dirasakan oleh individu tersebut. Individu yang mengalami tekanan akan

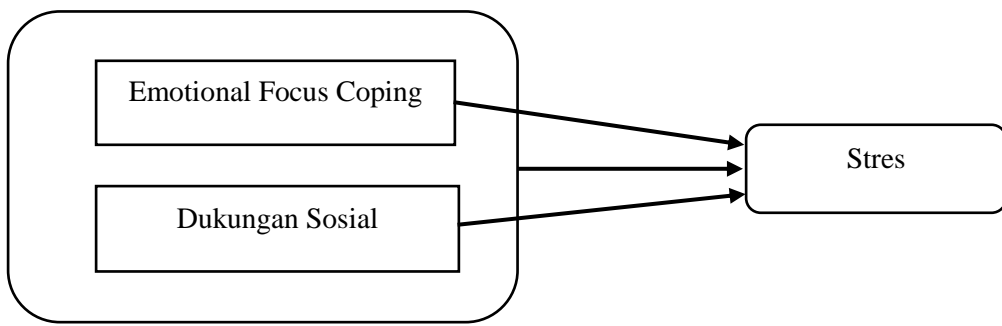
mengalami keadaan lemah baik fisik dan mental sehingga membutuhkan dukungan bantuan dan perhatian yang lebih dari lingkungan atau kelompoknya, baik itu dari keluarga, sahabat, teman maupun kenalan. Individu yang mendapat dukungan kelompok akan merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai oleh keluarga, sahabat maupun teman tentunya tidak akan merasa dirinya kurang berharga. Individu yang sedang mengalami tekanan jika mendapatkan dukungan kelompok dari lingkungan sekitarnya maka dapat meningkatkan rasa optimis pada individu tersebut. Dukungan kelompok dari keluarga, teman, sahabat atau kenalan sangat dibutuhkan oleh seseorang yang mengalami tekanan. Sebaliknya kurangnya dukungan dari kelompok dapat mempengaruhi muncul dan berkembangnya kondisi stres atau ketegangan. Individu yang kurang mendapatkan dukungan kelompok tentunya akan lebih mudah merasa dirinya tidak berharga dan merasa kurang diperhatikan oleh keluarga, teman maupun sahabat.

Dukungan sosial berupa dukungan instrumental atau berupa bantuan langsung yang berupa materi atau jasa dapat menurunkan tingkat stres seseorang. Seseorang yang sebelumnya merasakan stres karena permasalahan yang sedang dihadapi, ketika ada orang lain yang membantunya dalam menyelesaikannya permasalahannya secara langsung, seperti memberikan pinjaman uang atau memberi pertolongan jasa secara langsung akan membuat individu merasa terbantu dan membuat tekanan yang sebelumnya dirasakan tinggi akan berangsur-angsur menurun. Sebaliknya, individu yang tidak mendapatkan dukungan secara materi atau jasa secara langsung dari orang-orang sekitarnya cenderung akan putus asa dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi. Ketika dukungan secara instrumental tidak didapatkan dalam waktu yang cukup lama dapat menyebabkan individu kebingungan, tertekan, bahkan dapat pula menimbulkan perasaan depresi.

Dukungan sosial yang berupa dukungan informasi berupa nasihat, bimbingan, dan pemberian informasi ini dapat membantu individu dalam mencari jalan keluar atas permasalahan yang sedang dihadapi. Ketika individu sudah memiliki pengetahuan tentang apa yang sebaiknya dilakukan ketika menghadapi suatu masalah, membuat individu merasa tenang dan merasa mampu dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. Perasaan tenang dan mampu dalam mengatasi permasalahan ini membuat tekanan dirasakan individu tersebut cenderung rendah. Sebaliknya individu yang tidak memiliki dukungan informasi atau tidak ada dukungan dan bimbingan dari orang-orang sekitar dalam menyelesaikan permasalahannya, akan merasa kesulitan dalam mencari jalan keluar atas permasalahan yang sedang dihadapi. Apabila perasaan ini dirasakan secara terus-menerus maka akan berdampak pada perasaan cemas dan ketakutan yang berkepanjangan, kebingungan, putus asa, gangguan tidur, bahkan depresi.

Seseorang yang menerima dukungan sosial memiliki keyakinan bahwa ia dicintai, bernilai, dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong mereka disaat membutuhkan bantuan Sarafino dan Smith (2011). Dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang turut berperan mengurangi timbulnya stres. Dukungan sosial dibutuhkan untuk mengurangi dampak negatif yang muncul dari kondisi stres.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pada individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi cenderung tingkat stresnya rendah, sedangkan yang memiliki dukungan sosial yang rendah cenderung tingkat stresnya tinggi, yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

E. Hipotesis

Hipotesis penelitian yang diajukan adalah:

1. *Emotional Focus Coping* dan Dukungan Sosial berkorelasi dengan Stres perempuan Bali pada pernikahan budaya patrilineal.
2. *Emotional Focus Coping* berkorelasi negatif dengan Stres perempuan Bali pada pernikahan budaya patrilineal. Artinya semakin tinggi *emotional focus coping* maka semakin rendah stres yang dirasakan oleh perempuan Bali pada pernikahan budaya patrilineal, demikian pula sebaliknya.
3. Dukungan Sosial berkorelasi negatif dengan Stres perempuan Bali pada pernikahan budaya patrilineal. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres yang dirasakan oleh perempuan Bali pada pernikahan budaya patrilineal, demikian pula sebaliknya.

“Halaman ini sengaja dikosongkan”