

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kajian Teori Tentang Stres

##### 1. Pengertian Stres

Stres berasal dari bahasa latin dari kata *streingere* artinya ketegangan dan tekanan. Stres adalah reaksi yang tidak diharapkan kemunculannya disebabkan karena adanya tekanan yang melebihi batas optimum yang dihadapi seseorang.<sup>1</sup> Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan setiap orang mengalaminya. Seseorang mengalami stres karena adanya tekanan yang memberikan dampak secara fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual.<sup>2</sup>

Ada tiga komponen seseorang bisa disebut mengalami stress yaitu *stresor*, proses (interaksi) dan respon stres. *Stresor* adalah kondisi atau stimulus yang mengganggu kesejahteraan individu. Respon stres adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses stres (interaksi) adalah interaktif yang diawali dari datangnya *stresor* sampai munculnya respon stres.<sup>3</sup> Jadi sebelum seseorang dibidang mengalami stres ketika ada beberapa komponen yang harus dilewati yaitu *stresor*, proses (interaksi) dan respon stres. *Pertama*, melalui pendekatan respon stres, munculnya stres diawali dengan adanya peristiwa

---

<sup>1</sup>Teguh Wangsa, *Menghadapi Stres dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2009) hal 15

<sup>2</sup>Rasmun, *Stres, Koping Dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, (Jakarta: CV. Sagung Seto, 2004) hal 9

<sup>3</sup>Triantoro Safara dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hal 27

yang menekan sehingga individu dalam keadaan tertekan akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur dan merokok terus menerus. *Kedua*, dilihat dari sumber stres (*stressor*) digambarkan dengan adanya situasi yang menimbulkan tekanan dalam diri karena tekanan yang berada dalam diri melebihi batas optimum. *Ketiga*, pendekatan interaksionis yang menitikberatkan definisi stres dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu, apakah tekanan tersebut dapat menimbulkan stres atau tidak.<sup>4</sup>

Menurut Santrok stres adalah respon individu terhadap keadaan, kondisi atau kejadian yang dapat memicu stres (*stressor*) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya.<sup>5</sup> Lazarus menyatakan stres adalah bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya serta mengancam kesejahteraannya.<sup>6</sup> Ahli lain Cloninger mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapat masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang dilakukannya.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup>*Ibid* hal 27

<sup>5</sup>Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana Premada Media Group, 2009) hal 11

<sup>6</sup>*Ibid* hal 12

<sup>7</sup>Triantoro Safara dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hal 28

Dapat disimpulkan bahwa stres adalah situasi atau stimulus yang menekan didalam diri seseorang dimana seseorang tersebut merasa sedih, bingung, kecewa, pusing, sulit tidur, mudah marah, sulit berkonsentrasi dimana kondisi tersebut dapat mengancam dan mengganggu kesejahteraan kehidupan seseorang. Tekanan-tekanan dalam diri ini akan muncul apabila tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum.

## **2. Sumber-Sumber Stres atau *Stresor***

Sumber stres disebut dengan *stresor*. *Stresor* adalah variabel yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab timbulnya stres. Sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan di luar tubuh. Stres terjadi karena stresor dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan stres.<sup>8</sup>

Menurut Greg Wilkinson menerangkan bahwa sumber stres kebanyakan terletak pada peristiwa kehidupan seseorang. Beberapa peristiwa lebih cenderung menimbulkan stres. Setiap kejadian yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan diri, membuat perubahan kehidupan berpotensi dapat menimbulkan stres. Selain itu, ketika ada kejadian yang menekan dalam diri seorang individu apabila tekanan tersebut melebihi batas optimum akan menimbulkan stres. Jadi sumber stres dapat berasal dari berbagai fenomena yang berasal dari dalam tubuh maupun diluar tubuh (lingkungan). Biasanya stresor muncul dari lingkungan sosial yang memiliki beragam fenomena.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup>Rasmun, *Stres, coping Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan*, (Jakarta: CV. Agung Seto, 2004) hal 9-10

<sup>9</sup>Greg Wilkinson, *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter Pada Stres*,(Jakarta: Dian Rakyat, 2002) hal 12

Adapun faktor pemicu stres menurut Farid Mashudi dapat diklarifikasikan ke dalam beberapa kelompok:

a. *Stresor* Fisik atau biologis

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres dari segi fisik antara lain: penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau salah satu anggota tubuh tidak berfungsi, wajah kurang ganteng atau cantik, postur tubuh yang tidak ideal (kurus, gendut, pendek, terlalu tinggi), banyak tumbuhnya jerawat di muka.

b. *Stresor* Psikologis

Ditandai dengan *negatif thinking* atau berburuk sangka, frustrasi/kekecewaan karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan, percaya diri yang rendah, iri hati, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi dan keinginan diluar kemampuan.

c. *Stresor* Sosial

*Pertama*, iklim kehidupan keluarga seperti: hubungan antara anggota keluarga yang tidak harmonis, perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal dunia dan tingkat ekonomi rendah. *Kedua*, faktor pekerjaan seperti: kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, terkena PHK, penghasilan yang tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan. *Ketiga*, iklim lingkungan seperti maraknya kriminalitas, harga kebutuhan pokok mahal, kondisi perumahan yang buruk, tidak adanya air bersih, sering jadi bahan pembicaraan tetangga, serta kehidupan politik dan ekonomi tidak stabil.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup>Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*,(Jogjakarta: IRCiSoD, 2012) hal 193-194

Jadi berdasarkan pembagian sumber stres tersebut dapat diketahui bahwa stresor (sumber stres) ada dua pemicu stres (sumber stres) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri (lingkungan).

### 3. Macam-Macam Stres dan Reaksi Stres

#### a. Macam-macam stres

Para ahli psikologis mendefinisikan stres dalam berbagai bentuk. Menurut Lazarus membagi stres menjadi dua macam. *Pertama*, yaitu stres yang merugikan dan merusak disebut dengan *distress*. *Distress* dalam hal ini memiliki intensitas tinggi, dan inilah yang seharusnya segera diatasi agar tidak berakibat fatal. *Kedua*, stres yang memiliki dampak positif dan menguntungkan memberikan perasaan semangat disebut *eustres*.<sup>11</sup>

Selye menyebutkan satu jenis stres yang sangat berbahaya dan merugikan disebut dengan *distress*. Satu jenis stres lainnya yang justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustres*. Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stres berlangsung secara terus-menerus akan berakibat negatif, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.<sup>12</sup> Jadi, macam-macam stres yang dihadapi seseorang ada dua macam yaitu stres yang merugikan dan merusak (*distress*) dan stres yang positif dan menguntungkan (*eustress*).

---

<sup>11</sup>Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana Premada Media Group, 2009) hal 17

<sup>12</sup>Triantoro Safara dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hal 29

## b. Reaksi stres

Menurut Helmi ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berfikir (kognitif) dan tingkah laku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif. Reaksi stres antara lain sebagai berikut:

1. Reaksi psikologis yaitu reaksi stres yang berkaitan dengan aspek emosi, seperti: mudah marah, sedih ataupun mudah tersinggung
2. Reaksi fisiologis yaitu reaksi stres yang berkaitan dengan aspek fisik seperti: pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah tinggi, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.
3. Reaksi proses berfikir (*kognitif*) yaitu reaksi stres yang berkaitan dengan gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
4. Reaksi perilaku yaitu reaksi stres yang berkaitan dengan perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, atau menghindari bertemu dengan teman.<sup>13</sup>

## 4. Indikasi Stres

Menurut Davis dan Nelson mengelompokkan indikasi stres yang dialami seseorang dari berbagai sisi antara lain:

1. Perasaan (*feeling*) hal ini meliputi: merasa khawatir, cemas dan gelisah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa mudah marah, suka murung, merasa tidak mampu menanggulangi masalah.

---

<sup>13</sup>*Ibid* hal 29-30

2. Pikiran (*kognitif*) hal ini meliputi: penghargaan atas diri sendiri rendah, mudah lupa, emosi tidak stabil, tidak mampu berkonsentrasi.
3. Perilaku hal ini meliputi: tidak mampu rileks, sukar berbicara, menangis tanpa alasan yang jelas, mudah terkejut atau kaget.
4. Tubuh hal ini meliputi: denyut jantung meningkat, menggigil atau gemetar, mudah letih, mempunyai permasalahan dengan tidur, sakit kepala<sup>14</sup>

Kemudian menurut Rice dalam bukunya Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra menyatakan bahwa stres dapat menyebabkan dampak buruk bagi individu. Dampak tersebut berupa gejala fisik maupun psikis sehingga menyebabkan gejala-gejala tertentu. Reaksi stres seseorang dapat digolongkan menjadi beberapa gejala indikasi, antara lain:

1. Gejala *fisiologis*, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur dan kehilangan semangat.
2. Gejala *emosional*, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, depresi.
3. Gejala *kognitif*, berupa keluhan seperti susah konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan dan pikiran kacau.

---

<sup>14</sup>Achdiat Agus dkk, *Teori dan Manajemen Stres Kontemporer dan Islam*, (Malang: Taroda, 2003) hal 40-42

4. Gejala *interpersonal*, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain dan mudah mempersalahkan orang lain.
5. Gejala *organisasional*, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.<sup>15</sup>

Semua indikasi diatas akan dialami oleh seseorang ketika dia mengalami stres. seseorang harus memahami gejala ini ketika mengalami stres. Pemahaman terhadap gejala-gejala stres tersebut akan membuat individu mampu untuk melakukan tindakan preventif. Sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari stres melalui coping yang efektif.

## **B. Kajian Teori Tentang *Coping***

### **1. Pengertian *Coping***

individu yang mengalami stres/ ketegangan psikologis dalam menghadapi sebuah masalah dalam kehidupan sehari-hari memerlukan kemampuan pribadi dan dukungan dari lingkungan, sehingga stres dapat berkurang. Cara yang digunakan oleh individu untuk mengurangi stres itulah yang disebut *coping*.

Pengertian coping berasal dari kata *cope* yang secara bahasa bermakna menanggulangi/menguasai. Sedangkan menurut istilah menangani suatu

---

<sup>15</sup>Triantoro Safara dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hal 30



masalah menurut suatu cara, sering kali dengan cara menghindari, melarikan diri/ mengurangi kesulitan dari bahaya yang timbul.<sup>16</sup>

*Coping* dapat diartikan sebagai usaha untuk mengubah tingkah laku dan kognitif secara konstan untuk mengatur tuntutan-tuntutan internal atau eksternal yang spesifik, dimana dinilai sebagai beban atau melampaui kemampuan seseorang dalam menerima tekanan-tekanan.<sup>17</sup> Jadi *coping* lebih mengarah pada apa yang dilakukan orang untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi.

Menurut Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa *coping* sebagai proses mengelola atau mengatasi tekanan-tekanan baik internal maupun eksternal yang dianggap membebani batas kemampuan sumber daya individu.<sup>18</sup> Matheny dalam bukunya Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra mendefinisikan *coping* sebagai segala upaya sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran atau ketidaksadaran, untuk mencegah, menghilangkan atau melemahkan *stressor* atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stres. Murphy juga mengatakan bahwa perilaku *coping* sebagai upaya untuk mengatasi suatu kondisi baru yang secara potensial dapat mengancam, menimbulkan frustrasi dan tantangan.<sup>19</sup>

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah suatu strategi yang digunakan seseorang untuk mengatasi atau mengurangi

---

<sup>16</sup>Kartini Kartono, Dali Gulo, *Psikologi Sosial*, (Bandung: Pionir Jaya, 2000) hal 488

<sup>17</sup>Erika Armajayanthi, Evany Victoriana dan Kangga Iedea Ayu, *Studi Diskriptif Mengenai Coping Stres Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Autism Sebuah Penelitian di Sekolah "X" Bandung*, Humanitas, Volume 1 Nomer 1 April 2017 hal 41

<sup>18</sup>Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2012) hal 221

<sup>19</sup>Triantoro Safara dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hal 97

tekanan-tekanan baik secara internal maupun eksternal yang dianggap membebani dirinya, supaya beban yang membebani dirinya tidak semakin merugikan untuk dirinya maupun lingkungannya.

## 2. Bentuk-Bentuk *Coping* Stres

Terdapat dua bentuk coping stres yang dikemukakan Lazarus yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotional focused coping*). Adapun dari bentuk coping akan dijelaskan sebagai berikut:

### a. *Problem Focused Coping*

*Problem focused coping* adalah upaya dalam mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru digunakan dalam mengubah situasi, keadaan atau pokok permasalahan. Seseorang akan menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.<sup>20</sup> Individu yang menggunakan *problem focused coping* biasanya langsung melakukan strategi *kognitif* untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk pemecahan masalah.<sup>21</sup>

Dimana seseorang menggunakan strategi *kognitif* dalam mengatasi stres dan mencoba untuk menyelesaikannya dengan melakukan sesuatu untuk memodifikasi, mengubah atau meminimalkan situasi yang mengancam. Seseorang cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut

---

<sup>20</sup>*Ibid* hal 105

<sup>21</sup>Juli Adriyani, *Coping Stres Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga*, jurnal Al-Bayan Vol. 21 No. 30, Juli-Desember 2014, hal 4

dapat dikontrol.<sup>22</sup> Contohnya orang tua yang mengetahui anaknya memakai narkoba, orang tua langsung mencari informasi kepada teman atau tetangga untuk membawa anaknya ke tempat rehabilitasi narkoba.

b. *Emotional Focused Coping*

*Emotional focused coping* adalah suatu upaya dalam mengontrol respon emosional terhadap kondisi yang sangat menekan.<sup>23</sup> Dimana individu merespon stres secara emosional, terutama menggunakan penilaian *defensive*.<sup>24</sup> Seseorang yang menggunakan *emotional focused coping* lebih menekankan pada upaya untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan dan berupaya untuk mencari dukungan sosial. Seseorang cenderung menggunakan *emotional focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol.<sup>25</sup> Seseorang dapat mengatur respons emosinya dengan beberapa cara antara lain dengan mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melakukan aktifitas yang disukai bahkan tidak jarang dengan penggunaan alkohol atau obat-obatan terlarang. Sebagai contohnya ketika seorang yang

---

<sup>22</sup>Erika Armajyanthi, Evany Victoriana dan Kangga Liedia Ayu, *Studi Deskriptif Mengenai Coping Stres Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Autism Sebuah Penelitian di Sekolah "X" Bandung*, Humanitas Volume 1 Nomer 1 April 2017, hal 41

<sup>23</sup>Triantoro Safara dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hal 104

<sup>24</sup>Erika Armajyanthi, Evany Victoriana dan Kangga Liedia Ayu, *Studi Deskriptif Mengenai Coping Stres Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Autism Sebuah Penelitian di Sekolah "X" Bandung*, Humanitas Volume 1 Nomer 1 April 2017, hal 41

<sup>25</sup>Juli Adriyani, *Coping Stres Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga*, jurnal Al-Bayan Vol. 21 No. 30, Juli-Desember 2014, hal 4

dicintainya meninggal dunia, dalam situasi ini orang biasanya mencari dukungan emosi dari sahabat dan keluarga.<sup>26</sup>

Dalam hal ini, dapat disimpulkan bahwa ada dua bentuk coping stres yaitu *problem focused coping* dimana seseorang mencari jalan keluar dari permasalahannya dengan mengambil tindakan atau mencari informasi yang berguna untuk pemecahan masalah yang menimbulkan stres. Sedangkan *emotional focused coping* dimana seseorang melakukan pemecahan masalah lebih menekankan pada upaya mengurangi emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah dengan mencari dukungan sosial.

### 3. Aspek-Aspek Dari Bentuk *Coping Stress*

Folkman dan Lazarus dalam bukunya Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra mengidentifikasi beberapa aspek *emotional focused coping* dan *problem focused coping* yang didapat dari penelitiannya. Aspek tersebut antara lain:

#### a. Aspek *Emotional Focused Coping*

1. *Seeking social emotional support* yaitu mencari dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
2. *Distancing* yaitu upaya *kognitif* untuk melepaskan diri dari masalah atau dengan membuat harapan positif.
3. *Escape avoidance* yaitu mengkhayal atau melakukan tindakan atau menghindarisituasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak

---

<sup>26</sup>Triantoro Safara dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hal 104

memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebihan.

4. *Self control* yaitu mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam menyelesaikan masalah.
5. *Accepting responsibility* yaitu menerima dalam menjalankan permasalahan yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
6. *Positive reappraisal* yaitu membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat religius.

b. Aspek *Problem Focused Coping*

- a. *Seeking informational support* yaitu menyelesaikan masalah dengan cara mencari informasi dari orang lain seperti dokter, psikolog atau guru.
- b. *Confrontive coping* yaitu melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- c. *Planful problem solving* yaitu menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup>Triantoro Safara dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hal 108-109

#### **4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Coping Stress***

Menurut Lazarus dan Folkman terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi strategi coping dari luar atau dari dalam diri individu, antara lain:

a. Kesehatan dan energi

Merupakan sumber fisik yang sering dapat mempengaruhi upaya menangani atau menanggulangi masalah. Individu lebih mudah menanggulangi masalah jika dalam keadaan sehat. Bila kita sakit atau lelah maka individu akan memiliki energi yang kurang untuk melakukan coping stres secara efektif, sehingga kesehatan dan energi merupakan sumber penting bagi upaya penanggulangan masalah.

b. Keterampilan untuk memecahkan masalah

Kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah sebagai upaya mencari alternatif tindakan, mempertimbangkannya, memilih dan menerapkan rencana tepat dalam bertindak untuk menanggulangi masalah. Keterampilan untuk memecahkan masalah diperoleh melalui pengalaman luas, pengetahuan yang dimiliki, kemampuan intelektual atau kognitif untuk menggunakan pengetahuan tersebut serta kapasitas untuk mengendalikan diri.

c. Keyakinan untuk positif

Sikap optimis, pandangan positif terhadap kemampuan diri merupakan sumber daya psikologis yang sangat penting dalam upaya menanggulangi masalah. Hal ini akan membangkitkan motivasi untuk

terus-menerus berupaya mencari alternatif penanggulangan masalah yang tepat.

d. Keterampilan sosial yang edukatif dan efektif

Keterampilan sosial memudahkan pemecahan masalah bersama dengan orang lain, memberikan kemungkinan untuk bekerja sama, memperoleh dukungan dan melalui interaksi sosial yang terjalin memberi kendali yang baik bagi individu.

e. Dukungan sosial

Melalui orang lain individu dapat memperoleh informasi, bantuan atau dukungan emosional yang dapat membantu individu menanggulangi masalah.

f. Sumber-sumber material

Dapat berupa uang, barang, fasilitas lain yang dapat mendukung terlaksananya penanggulangan secara efektif.<sup>28</sup>

## C. Kajian Teori Tentang Keluarga

### 1. Pengertian Keluarga

Keluarga adalah suatu unit yang terdiri dari beberapa orang yang masing-masing mempunyai kedudukan dan peranan tertentu, dari penjelasan diatas dapat dideskripsikan bahwa keluarga biasanya sesuai dengan gambaran berikut ini:

- a. Secara umum, keluarga terdiri dari anak-anak, remaja, orang tua dan kakek-nenek.

---

<sup>28</sup>Erika Armajayanthi, Evany Victoriana dan Kangga Liedia Ayu, *Studi Deskriptif Mengenai Coping Stres Pada Ibu Yang Memeiliki Anak Dengan Autism Sebuah Penelitian di Sekolah "X" Bandung*, Humanitas Volume 1 Nomer 1 April 2017, hal 42-43

- b. Keluarga juga dapat mencakup bibi, paman, sepupu, keponakan laki-laki dan perempuan.
- c. Kebanyakan keluarga juga multigenerasional.

Saat diminta mendefinisikan struktur keluarga umumnya orang segera berfikir tentang keluarga inti yakni satu keluarga yang terdiri dari seorang ibu, ayah dan anak-anak. Salah satu cara mendefinisikan keluarga ialah dengan meninjau dari segi fungsi dan bukan dari komposisi atau strukturnya seperti yang telah dianjurkan oleh Reis dan Lee. Mereka beranggapan bahwa akan lebih bermanfaat menanyakan apa yang dilakukan kelompok-kelompok keluarga itu, dibandingkan mendefinisikan keluarga dari sisi siapa yang termasuk didalamnya. Dalam proposisi ini Reis dan Lee mengemukakan empat fungsi sentral kehidupan keluarga, yakni, keintiman seksual, reproduksi, kerja sama ekonomi, dan sosialisasi pada anak. Jelaslah hal ini hanya sebagian dari fungsi yang dipenuhi keluarga. Hal yang menentukan komposisi, struktur dan fungsi keluarga bisa juga dipengaruhi oleh tahap-tahap perkembangan keluarga. Bahwa definisi keluarga bisa berubah sepanjang waktu seiring perubahan sosial, kultural religius dan ekonomi dari satu masyarakat yang multikultural.<sup>29</sup>

Dalam prespektif sosiologis, secara luas pengertian keluarga meliputi semua pihak yang mempunyai hubungan darah atau keturunan dan secara lebih sempit keluarga terdiri dari orang tua dan anak-anak. Ciri khas keluarga meliputi hubungan pasangan suami istri yang diikat oleh pernikahan.

---

<sup>29</sup>Kathryn Geldard dan David Geldard, *Konseling Keluarga Membangun Relasi Untuk Saling Memandirikan Antar Anggota Keluarga*, (Yogyakarta: Pusta Pelajar, 2011) hal 77-78



Sedangkan dalam pengertian pedagogis, keluarga adalah suatu persekutuan hidup yang dijalin dengan kasih sayang antara pasangan dua jenis manusia yang dikukuhkan dengan pernikahan, dimaksudkan untuk saling menyempurnakan diri.<sup>30</sup>

Dalam psikologi, keluarga diartikan dua orang yang berjanji hidup bersama yang memiliki komitmen atas dasar cinta dengan menjalankan tugas dan fungsi saling berkaitan karena sebuah ikatan batin atau hubungan perkawinan yang kemudian melahirkan ikatan darah, terdapat nilai kesepahaman, watak, kepribadian yang satu sama lain saling mempengaruhi walaupun terdapat keragaman, menganut ketentuan norma, adat, nilai yang diyakini dalam membatasi keluarga dan yang bukan keluarga.<sup>31</sup>

Allah SWT menganjurkan kepada setiap manusia untuk menjadikan kehidupan keluarga sebagai bahan pemikiran yang darinya dapat ditarik suatu pelajaran yang sangat berharga. Menurut pandangan al-Quran, kehidupan keluarga selain menjadi salah satu dari tanda kebesaran Ilahi, juga merupakan nikmat yang harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya dan sekaligus disyukuri. Sebagaimana yang telah dijelaskan Allah SWT melalui firman-Nya dalam Q.S. Al-Rum ayat 21.<sup>32</sup>

Ayat di atas menjelaskan tentang bagaimana membentuk keluarga sakinah dan ajakan memikirkan kebesarannya. Ada lima garis besar hikmah yang bisa

---

<sup>30</sup>Mufidah, *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*, (Malang: UIN Maliki Press, 2012) hal 2-3

<sup>31</sup>*Ibid* hal 34

<sup>32</sup>M. Quraish Shihab, *Membumikan Al Quran: Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2007) hal 396

diambil dari firman Allah SWT surat Ar-Rum ayat 21. *Pertama*, Allah menciptakan pasangan hidup dari golongannya/ jenisnya sendiri. Yang dimaksud disini yaitu Allah SWT menciptakan Ibu Hawa dari tulang rusuk Nabi Adam yang disebelah kiri paling pendek. Oleh karena itu sudah menjadi sunatullah bahwa pasangan manusia harus laki-laki dan perempuan dari golongan manusia agar tercipta manfaat yang besar bagi diri manusia. *Kedua*, agar merasa tenteram dalam bahtera rumah tangga sehingga terwujudnya *sakinah*. *Sakinah* adalah perasaan nyaman, damai, hening, cenderung tenang kepada yang dicintainya. *Ketiga*, agar tercipta *mawaddah* yaitu adanya kebersamaan sehingga terwujud cinta kasih, persahabatan, dan keinginan untuk bersama. *Keempat*, agar tercipta *rahmah* yaitu terwujudnya kasih sayang dalam mengarungi bahtera rumah tangga pada akhirnya akan tercipta kelembutan dalam menjalani hidup bersama. *Kelima*, agar kita berfikir (*tafa'kur*) maksudnya adalah seruan terhadap kehidupan berpasang-pasangan ini mengandung ajakan dari Al-Kholik untuk berfikir akan kebesarannya.<sup>33</sup>

Penjelasan di atas dapat kita ketahui bahwa keluarga mampu memenuhi fitrah yang terpendam dalam diri setiap manusia. Dapat dikatakan bahwa keluarga dalam pandangan islam adalah sistem amaliah dan berbasis fitrah yang bersumber dari pangkal pembentukan manusia. Bahkan pangkal pembentukan segala sesuatu yang ada dalam alam semesta dan berjalan menurut cara islam dalam menjalankan sistem yang dibangunnya untuk manusia dan sistem yang dibangun Allah SWT untuk seluruh alam semesta.

---

<sup>33</sup>M. Quraish Shihab, *Membumikan Al Quran: Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2007) hal 397

## 2. Fungsi Keluarga

Umat islam menganjurkan umatnya untuk menikah karena memiliki tujuan-tujuan yang dicapai agar tercipta keharmonisan dalam berkeluarga. Dibalik anjuran yang diperintahkan kepada umat manusia pasti ada hikmahnya. Salah satu tujuan dari pernikahan yang terdapat dalam surat Al- Rum adalah untuk memperoleh ketentraman, kenyamanan, rasa kasih dan sayang. Pernikahan adalah menyatukan dua individu yang berbeda jenis kelamin dan berbagai perbedaan lainnya, menjadi wadah memadu kasih membangun mahligai rumah tangga yang damai dalam cinta dan kasih sayang. Apabila kedua pihak melebur menjadi satu dalam tujuan dan fungsi-fungsi pernikahan berjalan dengan baik, maka disitu akan terbina rumah tangga yang *sakinah, mawaddah, warahmah*.<sup>34</sup> Menurut Djudju Sudjana, mengemukakan tujuh fungsi keluarga, yaitu:

1. Fungsi *biologis*: perkawinan dilakukan dengan tujuan agar memperoleh keturunan dapat memelihara kehormatan, martabat manusia sebagai makhluk yang berakal dan beradab.
2. Fungsi *edukatif*: keluarga merupakan tempat memperoleh pendidikan bagi semua anggotanya. Orang tua memiliki peran yang cukup penting untuk membawa anak menuju kedewasaan jasmani dan rohani dalam dimensi kognisi, afeksi, maupun skill. bertujuan untuk mengembangkan aspek mental spiritual, moral, intelektual dan professional.

---

<sup>34</sup>Ahmad Zaini, *Membentuk Keluarga Sakinah Melalui Bimbingan dan Konseling Pernikahan*, Vol 6, No.1 juni 2015 hal 91

3. Fungsi *religiøs*: keluarga merupakan tempat penanaman nilai moral agama melalui pemahaman, penyadaran dan praktik dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tercipta iklim keagamaan dalam keluarga.
4. Fungsi *protektif*: keluarga menjadi tempat yang aman dari gangguan internal maupun eksternal keluarga dan menangkal segala pengaruh negatif yang masuk ke dalamnya. Gangguan internal meliputi keragaman kepribadian keluarga, perbedaan pendapat dan kepentingan keluarga, dapat memicu lahirnya konflik dan kekerasan. Adapun gangguan eksternal keluarga meliputi selingkuh, poligami.
5. Fungsi *sosialisasi*, berkaitan dengan mempersiapkan anak menjadi anggota masyarakat yang baik dan mampu memegang norma-norma kehidupan secara universal baik dalam keluarga maupun dalam masyarakat.
6. Fungsi *rekreatif*, keluarga merupakan tempat yang dapat memberikan kesejukan dan melepas lelah dari seluruh aktifitas masing-masing anggota keluarga. Fungsi ini dapat mewujudkan suasana keluarga yang menyenangkan, saling menghargai, menghormati dan menghibur masing-masing anggota keluarga. Sehingga tercipta hubungan yang harmonis, damai, kasih sayang, dan setiap anggota keluarga merasa “*Rumahku adalah Surgaku*”
7. Fungsi ekonomis, keluarga merupakan kesatuan ekonomis dimana keluarga memiliki aktifitas mencari nafkah, pembinaan usaha, perencanaan anggaran, pengelolaan dan bagaimana memanfaatkan sumber-sumber penghasilan dengan baik, mendistribusikan dengan adil dan profesional. Serta dapat

mempertanggung jawabkan kekayaan dan harta benda secara sosial maupun moral.<sup>35</sup>

#### **D. Kajian Penelitian yang Relevan**

*Pertama*, skripsi penelitian yang dilakukan oleh Halimatuzzahro program studi psikologi fakultas ilmu sosial dan humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “*Coping* Stres Isteri Yang Suaminya Menjadi Tenaga Kerja Indonesia Di Luar Negeri”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, tipe penelitian yang digunakan yaitu *deskriptif analisis*. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara dan observasi. Penelitian ini membahas tentang seorang istri yang ditinggal suami menjadi TKI mengalami beberapa kondisi diantaranya, istri merasa sedih, jenuh dan bosan, meskipun kondisi ekonomi tercukupi dengan baik. Stres yang muncul pada istri ketika mendapat tekanan selama suami menjadi Tenaga Kerja Indonesia di luar negeri yaitu cemas, takut, khawatir, marah serta hipertensi. Strategi *coping* yang digunakan oleh informan berbeda-beda sesuai dengan faktor yang mempengaruhi dalam kehidupannya. Informan Tini strategi *coping* yang digunakan yaitu *problem focused coping* dengan melakukan tindakan konkrit menyelesaikan masalah. Informan Umi menggunakan *coping* yang berfokus pada pengaturan emosi (*emotional focused coping*) dengan mengatur emosi dan perasaan negatif dalam dirinya. Demikian dengan informan Nia, memilih menggunakan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) dengan merespon dan mengatur emosi negatif menjadi positif. Perbedaan skripsi Halimatuzzahro dengan

---

<sup>35</sup>Mufidah, *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*, (Malang: UIN-Maliki Press, 2014) hal 42-45

penelitian skripsi yang peneliti lakukan terletak pada subjeknya. Penelitian yang dilakukan oleh Halimatuzzahro dalam penelitiannya yang menjadi subjeknya yaitu istri, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti subjeknya yaitu suami. Persamaannya terletak pada fokus penelitian yaitu sama-sama meneliti tentang *coping* stress dan jenis penelitian yang digunakan yaitu kualitatif *deskriptif analisis*.

*Kedua*, jurnal penelitian yang dilakukan oleh Nyoman Dita Wira Diputra dan Made Diah Lestari Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang berjudul “Koping Stres Dalam Menjalani Peran Ganda Pada Wanita Hindu di Denpasar”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, jenis penelitian yang digunakan yaitu *fenomenologi*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi. Penelitian ini ingin melihat sumber, tipe, gejala, dan koping yang dialami oleh wanita Hindu di Denpasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber stres wanita hindu berasal dari keluarga dan lingkungan. Stres yang berasal dari keluarga muncul tipe berupa tekanan dan frustrasi, gejalanya berupa gejala psikologis dan koping yang ditampilkan lebih bersifat *emotional focused coping*. Stres yang bersumber dari lingkungan di luar keluarga, biasanya berupa konflik dan frustrasi, gejala dapat berupa biologis dan psikologis, sedangkan koping yang ditampilkan dapat berupa *emotional* maupun *problem focused coping*. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada subjek yang diteliti dan jenis penelitian yang digunakan. Dalam jurnalnya Nyoman Dita Wira Diputra dan Made Diah Lestari subjek penelitiannya yaitu peran ganda wanita Hindu di Bali, sedangkan penelitian yang peneliti

lakukan subjeknya yaitu suami yang ditinggal istri menjadi TKI. Jenis penelitian yang digunakan peneliti yaitu *diskriptif*, sedangkan Nyoman Dita Wira Diputra dan Made Diah Lestari menggunakan jenis penelitian kualitatif *fenomenologi*. Persamaan dalam penelitian ini yaitu tentang fokus penelitian yang dilakukan.

*Ketiga*, jurnal penelitian yang dilakukan oleh Luluk Dwi Kumalasari dengan judul “Keharmonisan Keluarga TKW Dalam Perspektif Gender (Studi Di Donomulyo Malang)”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, tipe penelitian yang digunakan adalah *deskriptif analisis*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini membahas tentang seorang istri yang menjadi TKW, maka banyak persoalan yang dihadapi dalam rumah tangganya baik terhadap anak atau suami, terutama dengan suami. Terjadinya pergeseran peran, pola kerja dan pola asuh banyak yang menyebabkan ketidakharmonisan dalam keluarga. Banyak kasus perceraian yang terjadi pada keluarga TKW. Secara ekonomi keluarga TKW memang sukses, tetapi dalam hal kerukunan, keutuhan rumah tangga banyak juga yang bermasalah. Adanya keputusan perempuan menjadi TKW seringkali juga tidak atas kesepakatan seorang suami, tetapi hanya lebih didasarkan atas tuntutan ekonomi. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada fokus penelitian yang dilakukan disini peneliti fokus penelitiannya tentang *coping* stress sedangkan penelitian ini fokus penelitiannya tentang keharmonisan keluarga TKW. Persamaanya yaitu sama-sama menggunakan jenis penelitian kualitatif *deskriptif*.

### E. Alur Pikiran

Alur pemikiran ini digunakan untuk mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian. Adapun skema alur pemikiran dalam penelitian ini sebagai berikut:

Gambar 2.1

Alur Pemikiran

