

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Definisi Stres

1. Pengertian Stres

Stres merupakan masalah yang terjadi pada saat individu melakukan aktivitas sehari-hari dan hal-hal yang tidak dapat diatasi dapat menyebabkan stres bagi individu tersebut. Jadi memahami stres sangat membantu individu memahami masalah dan jenis stres serta cara menghadapinya atau menghindari terpengaruh oleh masalah tersebut.

Menurut Muslim (2015) stres adalah suatu kondisi seseorang ketika terjadinya keadaan tidak selaras antara kebutuhan pokok dengan kemampuan untuk mendapatkannya. Mengatasi terhadap keadaan dan adaptasi terhadap lingkungan memiliki efek positif yang dikenal sebagai *eustress*. Sebaliknya jika efek negatif akan menjadi *distress*. Reaksi negatif ini, jika tidak dikelola dengan baik dan dengan solusi/terapi segera, akan menyebabkan penyakit jiwa pada seseorang. Menurut Robbins (dalam Muslim, 2020) menyatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang menghambat keadaan psikologi seseorang dalam mengenali sesuatu peluang yang didalamnya terdapat hambatan-hambatan yang menjadi peluang terjadinya stres. Beberapa konsep menjelaskan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dan lingkungannya, sehingga menimbulkan persepsi kesenjangan antara kebutuhan yang berasal dari hal yang berkaitan dengan kebutuhan biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang.

Menurut Farida (2000) Stres terjadi setiap kali ada perubahan dalam keseimbangan yang kompleks di antara individu dan lingkungan. Sebagai sistem interaktif, tegangan yang dihasilkan didistribusikan di antara berbagai komponen sistem dan ruang manusia, dari sudut pandang operasional dan antropometrik. Ini adalah komponen terlemah dari sistem, sehingga seringkali beberapa atau semua tekanan yang ditimbulkannya hadir dalam respons manusia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres terjadi pada masalah yang timbul. Lingkungan kerja atau lingkungan kerja,

lingkungan sosial pada umumnya dapat menimbulkan stres bagi seseorang.

Menurut Siswanto (dalam Achmadin, 2015) stres sering dipandang sebagai sesuatu yang bersifat negatif. Hal ini terjadi karena stres terjadi ketika individu mengalami frustrasi yang berkepanjangan, sehingga gejala stres yang muncul pada individu merupakan gejala negatif yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Stres berkepanjangan tanpa penyelesaian dapat menyebabkan penyakit seperti: gangguan pencernaan, serangan jantung, tekanan darah tinggi, sakit kepala, mudah berkeringat, lupa dan insomnia.

2. Jenis-jenis Stres

Menurut Hawari (2001) mengidentifikasi stres menjadi dua jenis yaitu *distres* (stres yang negatif) dan *eustres* (stres yang positif).

a. *Distress* (stres negatif)

Distress adalah stres yang mengganggu atau bersifat tidak menyenangkan. Stres sebagai suatu kondisi dimana individu mengalami perasaan cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami kondisi psikologis yang negatif dan muncul suatu keinginan untuk menghindarinya.

b. *Eustress* (stres positif)

Eustress merupakan stres yang bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *Eustress* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu seperti keterampilan karya seni.

Menurut Almasitoh (2011) mengkategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:

a. *Eustress*

Eustress adalah efek positif stres yang timbul berupa perasaan gembira, perasaan bangga, menerima tantangan, perasaan kompeten dan mampu, peningkatan motivasi berprestasi, semangat kerja tinggi, produktivitas tinggi, harapan untuk memenuhi kebutuhan pekerjaan, serta meningkatnya reaktivitas dalam situasi kompetitif.

b. *Distress*

Distress adalah akibat negatif yang merugikan dari stres misalnya kebosan, frustrasi, kecewa, kelelahan fisik,

gangguan tidur, mudah marah, sering melakukan kesalahan, muncul keraguan, penurunan motivasi, meningkatnya absensi, serta timbulnya sikap apatis.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres ada yang positif atau yang bersifat baik (Eustress) dan stres yang negatif atau merusak yang menyebabkan individu merasa cemas, ketakutan dll (*Distress*).

3. Tahap-tahap Stres

Menurut Yuli (2018) tahapan stres ada tiga, yaitu :

a. Alarm

Tahap ini menimbulkan gejala yang ditandai dengan detak jantung yang cepat, pelepasan hormon kortisol (stres) oleh kelenjar adrenal, dan keinginan untuk lari atau menghindari masalah.

b. Resistensi

Pada tahap ini, tubuh mulai menerima keadaan saat ini, detak jantung kembali normal, dan pelepasan hormon kortisol menurun. Ketika fase ini berhasil diakhiri, kesejahteraan fisik dan psikologis akan kembali normal, namun jika fase ini tidak diselesaikan dengan memuaskan, stres akan terus memburuk.

c. Kelelahan

Pada tahap ini, orang tersebut mengalami stres yang berkepanjangan. Stres yang berkepanjangan akan menguras energi, menghasilkan emosi, perasaan gelisah, kecemasan yang berlebihan akan membuat Anda merasa putus asa. Stres sudah mencapai tahap ini, orang akan terlihat murung, kurang percaya diri, daya tahan tubuh melemah dan emosional.

4. Indikator Stres

Menurut Yulya sari (2018) menyatakan bahwa stres dapat menghasilkan berbagai respon. Indikator tersebut muncul baik fisik maupun psikis :

a. Gejala fisik

Gejala fisik meliputi keadaan merasa lelah, susah tidur, nyeri kepala, otot kaku dan tegang, berdebar-debar, nyeri dada, sesak nafas, gangguan pencernaan, mual, tremor, tangan dan kaki dingin, berkeringat, flu.

b. Gejala psikis

Dalam gejala ini ada 3 bagian, yaitu gejala mental: meliputi penurunan konsentrasi dan memori, kebingungan, kurang humor. Gejala emosi : meliputi kecemasan, depresi, putus asa, mudah emosi, penakut, fobia, rendah diri. Gejala prilaku : meliputi gelisah, menggerakkan anggota badan, perubahan pola makan, berteriak, melempar barang.

Berdasarkan uraian indikator di atas dapat disimpulkan bahwa stres timbul baik fisik maupun psikis. Indikator fisik seperti : mudah lelah, insomnia, sakit kepala, nyeri dada, sesak nafas. Sedangkan psikis meliputi mental, emosi dan perilaku.

B. Definisi Strategi Coping Stres

1. Pengertian Strategi *Coping*

Menurut Lazarus, Folkman (dalam Kumala, 2013) *coping* adalah proses bagaimana individu memikirkan dalam mengolah tuntutan-tuntutan dari diri individu dan dari lingkungan sekitarnya, individu sendiri harus memikirkan cara menyelesaikan situasi *stressful*. Penelitian yang dikemukakan oleh Yani (dalam Maryam, 2017) *coping* adalah perilaku dan tindakan yang diterapkan seseorang agar mengurangi atau menghilangkan gangguan psikologi selama mengalami stres. Penelitian yang ditulis oleh Haber dan Runyon (dalam Maryam, 2017) *coping* bisa berpengaruh kepada pola perilaku dan pemikiran (*negatif* dan *positif*) yang dapat mengurangi kondisi individu serta tidak membuat individu merasa terbebani yang mengarah kepada kondisi stres.

Penelitian yang ditulis Putri (2018) strategi *coping* adalah tindakan yang dapat diambil individu untuk menoleransi, mengendalikan, meminimalkan atau meminimalkan efek stres, dan individu dapat mencakup strategi perilaku dan psikologis.

Menurut Kumala (2013) Strategi *coping* adalah cara yang digunakan individu untuk memperbaiki dan mengendalikan situasi atau peristiwa yang dialami dan dirasakan sebagai hambatan, tantangan yang menyakitkan, dan ancaman yang berbahaya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa strategi coping adalah suatu proses pasti yang menyertai upaya individu untuk mengatasi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang dapat menimbulkan stres atau mengancam kesehatan,

kesejahteraan fisik dan psikologis serta akan meningkatkan atau menurunkan dari mereka yang terkena dampak. Proses ini dapat berupa menguasai kondisi yang ada, menerima kondisi yang ada, dan mengurangi atau meminimalkan masalah.

2. Pengertian *Coping* Stres

Menurut Lestari (2013) *coping* stres adalah suatu tindakan atau usaha yang dilakukan sebagai respon terhadap stress, yang dapat dilakukan secara sadar maupun tidak sadar. Mengatasi stres merupakan salah satu tindakan kognitif dan upaya perilaku untuk mengontrol, mentolerir, dan mengurangi tuntutan yang mereka hadapi. Mengatasi stres didefinisikan sebagai penyesuaian kognitif dan perilaku yang lebih baik dengan meminimalkan dan menoleransi tuntutan yang dapat menyebabkan stres.

Menurut Fauzi (2021) seseorang pasti membutuhkan manajemen stres yang baik untuk mengatasi stres yang dialaminya, mulai dari stres ringan hingga stres berat. Orang yang perlu menangani stres dengan baik untuk mengenali dan mengatasi stres adalah mereka yang berisiko terkena stres dan mudah beradaptasi dengan perubahan lingkungan. *Coping* adalah upaya individu untuk menghadapi masalah yang dihadapinya berdasarkan pemikiran dan perasaan individu tersebut untuk mengurangi efek negatif dari situasi saat ini.

3. Aspek-aspek *Coping* Stres

Menurut Lazarus dan flokman (dalam Kumala, 2013) strategi *coping* dibagi dalam tiga aspek dari *problem focused coping* dan empat aspek dari *emotion focused coping*, sebagai berikut:

a. *Problem focused coping*

Coping yang lebih berpusat pada masalah, dengan melibatkan upaya untuk memperbaiki atau memodifikasi kondisi stres yang menjadi hambatan. *Coping* yang berfokus pada masalah yang terjadi pada individu dan jalan keluarnya. Kuncinya dalam strategi ini adalah menemukan dan menangani masalah utama dengan mempelajari strategi atau keterampilan baru untuk mengurangi stres yang Anda alami atau rasakan.

Menurut Aldwin dan revenson (dalam Krisantono, 2020) membagi aspek *problem focused coping* menjadi tiga, yaitu:

1) *Cautiousness* (Kehati-hati)

Ketika individu memikirkan dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang tersedia, berkonsultasi dengan orang lain, berhati-hati untuk mengidentifikasi masalah dan mengevaluasi strategi yang telah diterapkan sebelumnya.

2) *Instrument action* (Tindakan secara langsung)

Tindakan individu yang ditujukan langsung untuk memecahkan masalah, serta mengatur tindakan yang akan diambilnya.

3) *Negotiation* (negoisasi)

Upaya individu yang melibatkan orang lain yang terlibat dalam masalah untuk membantu memecahkan masalah.

b. *Emotion focused coping*

Ini adalah upaya untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan menghindari berhadapan langsung dengan stresor. Beradaptasi dengan fokus emosional adalah strategi internal. Dalam adaptasi fokus emosional, terdapat kecenderungan untuk lebih fokus dan melepaskan emosi yang berfokus pada frustrasi atau kesusahan yang dirasakan pada emosi atau perasaan individu.

Menurut Aldin dan Revenson (dalam Kumala, 2013) membagi aspek dari *emotion focused coping* menjadi empat, yaitu :

1) *Escapism* (pelarian diri dari masalah)

Individu berusaha untuk menghindari masalah dengan membayangkan diri mereka dalam situasi yang lebih menyenangkan, menghindari masalah dengan makan, tidur, merokok, atau meminum minuman keras.

2) *Minimization* (meringankan beban masalah)

Individu bertindak untuk menghindari masalah dengan berpikir bahwa masalah yang mereka hadapi jauh lebih ringan daripada yang sebenarnya.

3) *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri)

Individu menciptakan perasaan penyesalan, hukuman, dan rasa bersalah karena tekanan masalah yang muncul. Strategi ini bersifat pasif kepada dirinya sendiri.

4) *Seeking Meaning* (mencari arti)

Individu mencari makna dan pelajaran dari kegagalan yang menghadang mereka dan mencoba mencari tahu aspek kehidupan mereka yang mereka anggap penting.

4. Faktor yang mempengaruhi Strategi *Coping* Stres

Menurut Khoiroh (2013) mengatakan cara individu dalam menghadapi situasi stres ada 6, yaitu:

a. Kesehatan fisik

Kesehatan adalah yang paling penting karena untuk memerangi stres, individu harus menggunakan energi secara maksimal.

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan pada takdir (*external control points*) yang membuat individu merasa tidak berdaya (*helpless*), yang pada akhirnya menurunkan kemampuan subjek untuk memecahkan masalah.

c. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan untuk mencari informasi, menganalisa situasi serta mengidentifikasi masalah dengan tujuan menghasilkan tindakan yang efektif, kemudian memikirkan tindakan itu sehubungan dengan hasil yang mau dicapai dan akhirnya melakukan rencana dengan tepat.

d. Keterampilan sosial

Kemampuan untuk berkomunikasi dan berperilaku dengan standar sesuai dengan standar yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial

Hal ini didukung informasional dan kebutuhan emosional individu seperti yang diungkapkan oleh orang tua, anggota keluarga, saudara kandung, teman, dan lingkungan komunitas tempat individu tersebut tinggal.

f. Materi

Untuk dukungan hal ini bersumber berupa uang, barang-barang atau layanan yang bisa dibeli maupun disewa.

Sedangkang menurut Pergament (dalam Khoiroh, 2013) hal yang menjadi sumber *coping*. Dalam hal ini meliputi beberapa faktor yang mempengaruhi strategi *coping* pada seseorang. Antara lain:

- a. Materi (seperti makanan dan uang)
- b. Fisik (seperti kekuatan dan kesehatan)
- c. Psikologis (seperti kemampuan menganalisis masalah)
- d. Sosial (keterampilan sosialisasi dan dukungan sosial)
- e. Spritual (perasaan kedekatan dengan tuhan)

Berdasarkan penjelasan faktor strategi *coping* diatas bisa disimpulkan hala-hal yang bisa mempengaruhi strategi *coping* yaitu: keadaan fisik (kesehatan), psikologis (keterampilan memecahkan masalah), status sosial, keyakinan positif, spiritual dan materi.

C. Perbedaan Strategi *Coping* Stres Pada Penjual Pria Dan Wanita pada penjualan hewan peliharaan di Era *New Normal*.

Menurut Andriyani (2019) Perbedaan strategi *coping* stres pada penjual pria dan wanita pada penjualan hewan peliharaan di masa sekarang, masalah yang datang pada individu harus diatasi dengan *coping* stres yang sesuai agar masalah dapat segera selesai dengan solusi yang tepat. Karena adanya perbedaan psikologis dan pola pikir antara pria dan wanita yang menyebabkan strategi *coping* stres pada pria dan wanita berbeda. Akan tetapi hal itu bisa di pengaruhi oleh masalah dalam diri pria itu sendiri, misalnya pria yang belum menikah tingkat stresnya berbeda dengan pria yang sudah menikah dikarenakan pria yang sudah menikah lebih banyak pengeluarannya untuk keluarga sedangkan pria yang belum menikah dia pengeluarannya lebih sedikit karena dia hanya mengurus keperluan dirinya sendiri. Hal itu pun terjadi kepada wanita yang belum menikah dan wanita yang sudah menikah, cara mereka dalam memikirkan kebutuhsd sangat berbeda dan tingkat stres yang akan terjadi berbeda.

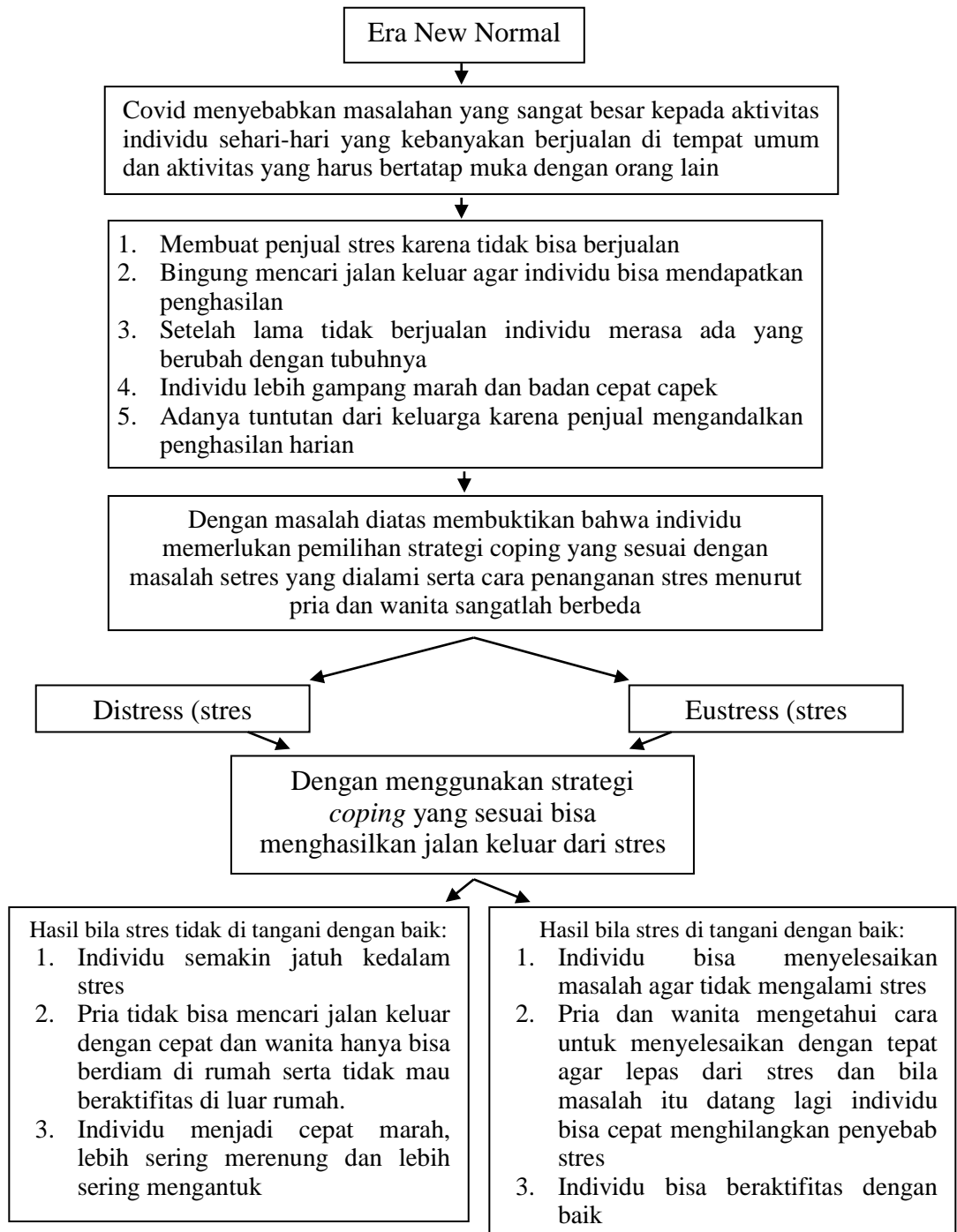
Purnama (2017) menunjukkan bahwa stres adalah respons non-spesifik tubuh terhadap setiap tuntutan pada beban kerjanya. Tanda-tanda stres yang diawali dengan suasana hati yang rendah, seperti terlalu bersemangat, cemas, merasa bimbang, susah tidur di malam hari, mudah bingung dan pelupa, sangat mudah tersinggung (tidak nyaman), gelisah, gugup (nerves) hingga muncul tanda-tanda organ dalam (internal) seperti sakit perut, jantung berdebar, berkeringat, telapak tangan berkeringat, pusing atau hampir pingsan. mulut menjadi kering, telinga berdenging.

Menurut Hamilton dan Fagot (1988) pria cenderung menggunakan *problem focused coping* karena pria sering menggunakan logika, ditambah lagi pria terkadang kurang emosional sehingga lebih suka menghadapi masalah secara langsung atau menghadapi sumber stres secara langsung. Sementara wanita lebih sering menggunakan *coping* yang berfokus pada emosi, karena lebih menggunakan emosi yang membuat wanita lebih cenderung menyesuaikan emosi saat menghadapi sumber stres daripada pria.

Menurut Hawawari (2011) mengatakan bahwa stres adalah respon tubuh terhadap stresor psikososial berupa stres mental atau beban aktivitas sehari-hari. Menurut Zulpadjri (2019) Stres mengacu pada peristiwa yang dianggap merugikan individu yang memicu respons stres. Ketika individu dihadapkan pada situasi yang mengancam, individu tersebut merespon baik secara fisiologis maupun psikologis.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada keterkaitan antara gejala stres dan jenis kelamin. Pernyataan ini dapat dikatakan demikian karena pria dan wanita bisa menerima dampak dari gejala stres yang berbeda dan resiko stres yang berbeda.

D. Kerangka Berpikir



GAMBAR 1. KERANGKA BERPIKIR

E. Hipotesis

Apakah ada perbedaan pada penggunaan strategi coping stres antara penjual hewan peliharaan pria dan wanita pada pandemi dan di era *new normal*.