

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Stress*

2.1.1. Pengertian *Stress*

Stress berasal dari bahasa latin “*stingere*” yang berarti keras (*stictus*), yang pada akhirnya istilah itu berkembang terus menjadi *Stress* (Cox, 1978). Pada abad 17, istilah *Stress* diartikan sebagai kesukaran, kesulitan, atau penderitaan. Selanjutnya pada abad 18, *Stress* digunakan untuk menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan atau usaha yang keras yang ditunjukkan pada benda-benda atau manusia, terutama untuk kekuatan mental atau organ manusia (Cooper, Cooper & Eaher, 1988).

Stress sebagai proses yang melibatkan stressor dan strain dan menambahkan dimensi yang penting yaitu hubungan antara individu dan lingkungan. Proses ini merupakan interaksi dan penyesuaian yang berkesinambungan dan disebut sebagai transaksi antara individu dan lingkungan yang dipengaruhi dan mempengaruhi satu sama lain. Menurut pendekatan ini, *Stress* tidak hanya berperan sebagai stimulus atau respon saja, tetapi suatu proses yang menempatkan individu sebagai agen aktif yang dapat mempengaruhi akibat yang disebabkan oleh stressor melalui tingkah laku, kognisi, dan strategi emosional yang disebut sebagai model pendekatan interaksional (Aldwin, 1994; DeLongis & O’Brien, 1990; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986 dalam *journal of personality* 64:4, December 1996).

Individu dan lingkungan Menurut Lazarus & Folkman (1976), *Stress* adalah hubungan spesifik antara individu dan lingkungan yang dinilai individu sebagai tuntutan atau melebihi sumber dayanya dan membahayakan keberadaannya.

2.1.2 Teori *Stress* Lazarus

Lazarus (1976) berpendapat *Stress* terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi *Stress* terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Tuntutan adalah sesuatu yang jika tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Jadi *Stress* tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal melainkan juga tergantung mekanisme pengolahan kognitif terhadap kondisi yang dihadapi individu bersangkutan. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat dibedakan dalam 2 bentuk, yakni :

- 1) Tuntutan internal yang timbul sebagai tuntutan biologis. Berupa kebutuhan-kebutuhan, nilai-nilai, dan kepuasan yang ada pada diri individu
- 2) Tuntutan eksternal yang muncul dalam bentuk fisik dan sosial. Tuntutan eksternal dapat merefleksikan aspek-aspek yang berbeda dari pekerjaan seseorang, seperti tugas-tugas yang diberikan dan bagaimana cara menyelesaikan tugas tersebut, lingkungan fisik, lingkungan psikososial dan kegiatan-kegiatan di luar lingkungan kerja.

2.1.3 Sumber *Stress*

Untuk lebih memahami *Stress*, maka perlu dikenali terlebih dahulu penyebab *Stress* yang biasa disebut dengan istilah stressor. Lazarus dan Cohen (1979) mengidentifikasikan kategori dari stressor, yaitu :

1. *Cataclysmic Stressor*

Istilah ini mengacu pada perubahan besar atau kejadian yang berdampak yang beberapa orang atau seluruh komunitas dalam waktu yang sama, serta diluar kendali siapapun. Contohnya bencana alam (gempa bumi, badai), perang, dipenjara dan sebagainya. Pada Stressor, individu seringkali menemukan banyak dukungan dan sumber daya yang dapat digunakan untuk membandingkan perilaku dari orang lain.

2. *Personal Stressor*

Yaitu Stressor yang mempengaruhi secara individual. Stressor ini dapat atau tidak dapat diprediksi, akan tetapi memiliki pengaruh yang kuat dan membutuhkan upaya coping yang cukup besar dari seseorang seperti mendeerita penyakit yang mematikan, dipecat, bercerai, kematian orang yang dicintai, dan sebagainya. Stressor ini seringkali lebih sulit ditanggulangi daripada *cataclysmic Stressor* karena kurangnya dukungan dari individu lain yang memiliki nasib yang sama.

3. *Background Stressor*

Yaitu Stressor yang merupakan “masalah sehari-hari” dalam kehidupan. Stressor ini berdampak kecil namun berlangsung terus-menerus, sehingga

dapat mengganggu dan menimbulkan stress negatif pada individu (Lazarus & Folkman, 1984) seperti contohnya mempunyai banyak tanggung jawab, merasa kesepian, beradu argument dengan pasangan, dan sebagainya. Walaupun masalah sehari-hari tidak seberat perubahan besar dalam hidup seperti perceraian, kemampuan untuk bisa beradaptasi dengan masalah sehari-hari tersebut menjadi sangat penting dan hal ini juga berkaitan dengan masalah kesehatan (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus (1976) membagi *Stress* ke dalam beberapa sumber, yaitu :

1. Frustrasi, yang akan muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapat hambatan atau kegagalan. Hambatan ini dapat bersumber dari lingkungan maupun dari dalam diri individu itu sendiri.
2. Konflik, *Stress* akan muncul apabila individu dihadapkan pada keharusan memilih satu di antara dua dorongan atau kebutuhan yang berlawanan atau yang terdapat pada saat yang bersamaan.
3. Tekanan, *Stress* juga akan muncul apabila individu mendapat tekanan atau paksaan untuk mencapai hasil tertentu dengan cara tertentu. Sumber tekanan dapat berasal dari lingkungan maupun dari dalam diri individu yang bersangkutan.
4. Ancaman, antisipasi individu terhadap hal-hal atau situasi yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya juga merupakan suatu yang dapat memunculkan *stress*.

Faktor-faktor yang menjadi sumber munculnya *stress* disebut Stressor. Pada dasarnya keadaan *stress* yang dihadapi sama namun penghayatan derajat *stress* berbeda-beda antara individu yang satu dengan yang lainnya. Hal ini disebabkan karena adanya penilaian kognitif dalam diri individu yang akan memberi bobot pada keadaan atau situasi *stress* yang dialami, dimana keadaan tersebut dihayati sebagai suatu keadaan yang mengancam atau tidak bagi individu yang bersangkutan.

2.1.4 Reaksi terhadap *Stress*

Ketika menghadapi suatu situasi yang dapat menimbulkan *stress*, reaksi setiap individu berbeda-beda. Beberapa respon ini merupakan reaksi yang tidak disadari, sedangkan sebagian lagi disadari oleh individu untuk segera melakukan coping. Lazarus (1984) membagi reaksi-reaksi ini kedalam 4 kategori yaitu:

1. Reaksi Kognitif

Reaksi kognitif terhadap *stress* meliputi hasil proses *appraisal* seperti adanya keyakinan mengenai bahaya atau ancaman yang terkandung dalam suatu kejadian atau keyakinan mengenai penyebabnya. Respon kognitif juga memasukkan respon *stress* tidak sadar seperti membuat jarak, ketidakmampuan konsentrasi, gangguan *performance* dalam pekerjaan-pekerjaan kognitif, dan pikiran-pikiran yang mengganggu, berulang dan abnormal. Simptom *stress* dalam bentuk kognitif mencakup pemikiran obsesif dan adanya ketidakmampuan untuk berkonsentrasi.

2. Reaksi fisiologis

Pada saat menghadapi *stress*, tubuh memobilisasi diri untuk menangani *stress* tersebut. Hati mengeluarkan lebih banyak glukosa untuk melumasi otot serta hormon-hormon dikeluarkan untuk menstimulasi perubahan lemak dan protein menjadi gula. Metabolisme tubuh meningkat sebagai persiapan tuntutan energi dari aktifitas fisik. Denyut jantung, tekanan darah, dan pernafasan meningkat serta otot menjadi tegang. Pada saat yang sama, aktifitas yang tidak dibutuhkan seperti digestif dikurangi, saliva dan lendir akan mengering dan sebagai gantinya meningkatnya jumlah udara yang dihirup. Respon psikologis tersebut merupakan hasil dari bekerjanya beberapa sistem tubuh untuk menghadapi *stress*.

3. Reaksi Emosional

Penilaian atau interpretasi kognitif terhadap lingkungan yang dikaitkan dengan kebutuhan, tujuan, harapan, atau perhatiannya adalah hal yang menentukan bagaimana respon emosi seseorang (Lazarus, 1982). Lazarus & Folkman (1984) mengungkapkan bahwa dominansi emosi negatif seperti cemas, depresi, dan marah merupakan indikasi bahwa individu yang bersangkutan menilai situasi sebagai sesuatu yang menimbulkan *stress* dan dirasakan melukai atau merugikan (*harm/loss*), atau memberikan ancaman bahwa akan muncul sesuatu yang dapat melukai atau merugikan keberadaan individu tersebut.

4. Reaksi tingkah laku

Reaksi tingkah laku berhubungan dengan memunculkannya suatu perilaku baru sebagai upaya individu untuk mengurangi atau menghilangkan kondisi *stress* yang dialaminya. Perilaku-perilaku yang muncul seperti merokok, mengurangi atau makan berlebih, berolahraga berlebihan, mengkonsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang, dan sebagainya. Reaksi tingkah laku ini muncul tergantung pada *stressor* yang dihadapi, perilaku melawan *stressor* secara langsung (*fight*) dan menjauh atau menarik diri dari ancaman (*flight*) merupakan dua reaksi yang paling ekstrim.

2.2 Penilaian kognitif

Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) berlangsung secara terus-menerus di sepanjang kehidupan. Penilaian kognitif merupakan suatu proses evaluatif yang menentukan mengapa atau dalam keadaan seperti apa suatu interaksi antara manusia dan lingkungannya dapat menimbulkan *stress* (Lazarus & Folkman, 1984).

Pada dasarnya penilaian kognitif merefleksikan kekhasan dan perubahan relasi yang berlangsung antara individu dengan karakteristik personal tertentu (seperti nilai motivasi, gaya berpikir, dan penerimaan) dan juga karakteristik lingkungannya yang harus diprediksi dan dimaknakan. Konsep ini akan lebih mudah dipahami dengan cara mengamatnya sebagai suatu proses pemberian kategori terhadap pengalaman serta memperhatikan pula signifikannya terhadap kesejahteraan individu. Proses ini tidak sekedar

proses pengolahan informasi tetapi lebih bersifat evaluatif yang difokuskan pada makna dan signifikansi, serta terjadi secara terus-menerus sepanjang kehidupan.

Dalam teori *appraisal* ini telah dibuat perbedaan antara penilaian primer (*primary appraisal*) dan penilaian sekunder (*secondary appraisal*). Penilaian primer dan penilaian sekunder tidak dapat dipandang sebagai proses yang terpisah, mereka berinteraksi satu sama lain dan membentuk derajat *stress* serta kekuatan dan kualitas reaksi emosional saling mempengaruhi antara kedua proses ini sehingga saling menjadi sangat kompleks. Penilaian kognitif merupakan proses berlangsungnya terus-menerus sepanjang hidup, maka turut berperan pada faktor penilaian kembali (*reappraisal*).

2.2.1 Penilaian primer (*primary appraisal*)

Penilaian primer merupakan suatu proses mental yang berhubungan dengan aktivitas evaluasi terhadap situasi yang dihadapi. Proses ini terjadi untuk menentukan apakah suatu stimulus atau situasi yang dihadapi individu berada dalam kategori tertentu. Penilaian primer ini terdiri dari tiga kategori, yaitu :

1. *Irrelevant* (tidak relevan): situasi yang terjadi tidak berpengaruh pada kesejahteraan individu, situasi tersebut dianggap tidak bermakna sehingga dapat diabaikan.
2. *Benign positive reappraisal* (penilaian positif): situasi yang terjadi dirasakan dan dihayati sebagai hal yang positif dan dianggap dapat meningkatkan kesejahteraan individu.

3. *Stressful appraisal* (penilaian yang menimbulkan stress): situasi yang terjadi menimbulkan makna gangguan, kehilangan, ancaman, dan tantangan bagi individu.

2.2.2 Penilaian sekunder (*Secondary appraisal*)

Penilaian sekunder (*Secondary appraisal*) merupakan proses yang digunakan untuk menentukan apa yang dapat atau harus dilakukan untuk meredakan *stress* yang sedang dihadapi. Pada tahap inilah individu akan memilih cara yang menurutnya efektif untuk meredakan *stress*. Proses ini mencakup :

1. Evaluasi mengenai *coping stress* yang digunakan yang dinilai paling efektif dalam menghadapi situasi tertentu dengan mempertimbangkan konsekuensi yang muncul sehubungan dengan *coping* tersebut.
2. Evaluasi terhadap potensi-potensi yang dimiliki individu yang dapat mendukung upaya *coping stress*. Proses ini berusaha mempertimbangkan berbagai sumber yang dimiliki individu dengan memperhitungkan tuntutan yang ada dalam menentukan *coping stress* yang digunakan.

2.2.3 Penilaian kembali (*reappraisal*)

Penilaian kembali (*reappraisal*) merupakan perubahan yang terjadi karena adanya informasi yang baru, baik yang bersumber dari lingkungan

yang dapat menahan atau memperkuat tekanan bagi individu, maupun informasi dari reaksi individu itu sendiri.

Melalui tahapan penilaian tersebut, seseorang mempertimbangkan makna dan pengaruh situasi terhadap kesejahteraan dirinya. Dengan demikian, selain karakteristik dari suatu situasi yang dapat menimbulkan *stress*, proses penilaian kognitif sangat berpengaruh bagi seseorang dalam menghayati keadaan *stress*.

Ada bentuk lain penilaian kembali yang disebut *defensive appraisal*. *Defensive appraisal* termasuk pada beberapa usaha untuk menginterpretasi hal yang lalu dengan positif, atau menghubungkan dengan kekerasan atau ancaman dengan memandang mereka di dalam sedikit kerusakan dan atau cara mengancam.

2.3 Derajat *Stress*

Tinggi rendahnya *stress* yang dialami oleh setiap individu bebeda-beda. Menurut Lazarus (1976), tinggi rendahnya *stress* yang dihadapi setiap orang tergantung pada proses penilaian kognitif, seseorang yang mengevaluasi *stressor* yang dihadapi sebagai sesuatu yang *irrelevant* akan beranggapan bahwa *stressor* tersebut merupakan suatu hal yang tidak penting dan cenderung memiliki derajat *stress* yang rendah. Seseorang yang mengevaluasi *stressor*-nya sebagai *benign positive appraisal* akan menganggap bahwa *stressor*-nya merupakan hal yang positif yaitu sebagai suatu tantangan yang harus dihadapinya dan cenderung memiliki derajat

stress yang moderate. Sedangkan seseorang yang mengevaluasi *stressor*-nya sebagai sesuatu yang *Stressful appraisal* menganggap *stressor*-nya sebagai suatu gangguan atau ancaman bagi kehidupannya dan cenderung memiliki derajat *stress* yang tinggi.

Selain itu berdasarkan reaksi-reaksi yang muncul, dapat diketahui bagaimana cara seorang individu menghayati *stress* yang dialaminya. Individu yang memunculkan banyak reaksi baik dalam reaksi kognitif, fisiologis, emosi dan tingkah laku menghayati *stress* yang mereka alami sebagai *stress* yang berat atau tinggi. Sebaliknya, Individu yang sedikit memunculkan reaksi baik reaksi kognitif, fisiologis, emosi maupun tingkah laku menghayati *stress* yang mereka alami sebagai *stress* yang rendah (Lazarus 1984). Pada derajat *stress* tertentu, *stress* dapat memicu seseorang untuk melakukan suatu hal yang lebih baik, namun pada derajat *stress* yang berlebihan, *stress* dapat menghambat seseorang mencapai tujuannya. Menurut Lazarus (1976), individu mengalami derajat *stress* yang tinggi biasanya tidak bisa tidur nyenyak, malas, bosan, memiliki motivasi rendah, sedangkan individu yang mengalami derajat *stress* rendah akan lebih termotivasi.

2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi proses penilaian

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses penilaian seorang individu terdiri dari *person factor* (*commitment, beliefs*) dan *situation factor* (*novelty, predictability, temporal factors*). *Commitment*

menggambarkan apa yang dianggap penting dan bermakna oleh seseorang. *Commitment* dapat pula berarti pilihan yang dibuat seseorang atau dipersiapkan untuk menjaga nilai ideal mereka atau untuk mencapai tujuan yang mereka inginkan. *Beliefs* menetapkan apa yang menjadi fakta, bagaimana suatu kejadian di lingkungan, dan mereka membentuk keyakinan dari kejadian tersebut.

Novelty adalah suatu situasi dimana individu belum pernah mempunyai pengalaman sebelumnya. Apabila suatu situasi benar-benar baru baginya dan tidak ada aspek yang sebelumnya dihubungkan secara psikologis dengan sesuatu yang merugikan maka individu tidak akan menilai kejadian tersebut sebagai suatu ancaman. Namun, jika individu sudah memiliki pengalaman sebelumnya, maka individu akan merasa bahwa kejadian tersebut merupakan suatu tantangan. *Predictability* merujuk pada karakteristik lingkungan yang sudah bisa diramalkan dan bisa dikenali, dipelajari, dan diketahui. *Temporal factors* terdiri dari *imminence*, *duration*, dan *temporal uncertainty*. *Imminence* yaitu merujuk pada seberapa banyak waktu yang tersedia sebelum suatu kejadian terjadi. Semakin banyak waktu yang tersedia maka kejadian tersebut semakin dapat diantisipasi oleh individu. *Duration* merujuk pada berapa lama kejadian yang dianggap *stressful* terjadi. *Temporal uncertainty* merujuk pada tidak diketahuinya kapan satu kejadian akan terjadi.

2.5 *Coping Stress*

2.5.1 *Pengertian Coping Stress*

Lazarus (1976) mengatakan bahwa *Coping Stress* memiliki kesamaan dengan *adjustment* (penyesuaian diri), hanya saja konsep mengenai *adjustment* lebih luas dan mengarah pada seluruh reaksi individu terhadap lingkungan dan tuntutan internal. *Coping Stress* merupakan suatu konsep yang lebih mengarah pada apa yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi *stress* atau tuntutan yang membebani secara emosional.

Coping stress menurut Lazarus (1984) merupakan perubahan kognitif dan tingkah laku yang terus menerus sebagai suatu usaha individu untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dianggap sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimilikinya dan membahayakan keberadaan atau kesejahteraannya.

Coping stress merupakan proses yang terus berubah, dimana pada suatu waktu tertentu individu akan lebih mengandalkan pada satu bentuk *coping stress* yang disebut sebagai strategi penanggulangan *defensive* dan pada kesempatan yang lain memilih untuk menggunakan strategi pemecahan masalah. Perubahan yang terjadi merupakan fungsi dari *appraisal* dan *reappraisal* yang berkelanjutan terhadap perubahan hubungan individu dengan lingkungannya (Lazarus & Folkman, 1984).

2.5.2 Fungsi Coping Stress

Coping stress sebagai disposisi menunjukkan pada suatu kecenderungan untuk menggunakan tipe *coping stress* tertentu pada peristiwa menekan. Kita tidak ingin menyamakan fungsi *coping* dengan hasil dari *coping*. Fungsi *coping* mengacu pada tujuan strategi melayani, sedangkan hasil *coping* mengacu pada efek strategi setelahnya.

Merupakan hal yang umum bagi fungsi *coping* dijelaskan sebagai perbedaan yang kita yakini sebagai kepentingan utama antara *coping* yang diarahkan untuk mengelola atau mengubah masalah yang menyebabkan penderitaan, dan *coping* yang diarahkan pada mengatur respon emosional terhadap masalah. Lazarus dan Folkman (1980) menyebutnya sebagai *problem focus coping* dan *emotional focus coping*.

2.5.3 Problem Focus Coping

Problem focus coping merupakan *coping stress* yang digunakan untuk memecahkan masalah. Upaya yang dilakukan berpusat pada masalah, diarahkan pada mendefinisikan masalah, memunculkan alternatif tindakan dan tingkah laku. *Problem focus coping* berbeda dengan *problem solving*, *problem focus coping* berpusat pada masalah dan diarahkan pula pada kondisi dalam diri individu. Strategi *coping* ini mencakup perubahan motivasi dan kognitif seperti mengubah level *appraisal*, mengurangi keterlibatan ego, menemukan alternatif lain, mengembangkan standar atau perilaku baru, dan juga mempelajari keterampilan baru.

Lazarus menjelaskan bahwa *problem focus coping* memiliki dua bentuk, yaitu:

1. *Planful problem solving*, yaitu strategi dimana individu berusaha untuk mengubah keadaan secara hati-hati dengan menganalisis masalah yang dihadapi, membuat perencanaan pemecahan masalah, lalu memilih alternatif pemecahan masalah tersebut.
2. *Confrontative coping*, yaitu strategi dimana individu secara aktif atau agresif mencari cara untuk mengatasi keadaan yang menekan dirinya.

2.5.4 Emotional Focus Coping

Emotional focus coping merupakan bentuk *coping stress* yang diarahkan untuk mereduksi, mengurangi, membatasi atau mentolerir *stress* emosional yang dihasilkan oleh *stressor*. Bentuk *coping* ini mencakup pengurangan *distress* emosional, yang mencakup strategi seperti menghindar, meminimalisir, membuat jarak, melakukan *selective attention*, *positive comparison*, serta menilai positif mengenai kejadian yang dialami. Bentuk kognitif dari *emotional focus coping* ini mengacu pada perubahan cara pandang situasi tanpa mengubah situasi objektif itu sendiri. Strategi *coping* ini ekuivalen dengan *reappraisal*.

Lazarus (1966) mengistilahkan penghilangan penilaian dengan mengubah makna dari situasi yang dihadapi sebagai *defensive reappraisal*. Kata *defensive* disini bukan berarti bahwa adanya distorsi akan kenyataan yang dihadapi, beberapa *reappraisal* seperti *positive comparison* atau memunculkan makna

positif dari situasi negatif merupakan contoh dilakukannya distorsi terhadap suatu situasi.

Tidak semua *reappraisal* mengarah pada regulasi emosi secara langsung. *Reappraisal* yang menggunakan tindakan kognitif untuk mengubah makna tanpa mengubah situasi secara objektif, Lazarus menyebutnya sebagai *cognitive reappraisal*. Hal ini mencakup penggunaan kognitif untuk mendapatkan interpretasi realistis ataupun dengan mendistorsi situasi.

Strategi lain yang berpusat pada emosi tidak mengubah secara langsung makna situasi itu seperti halnya *cognitive reappraisal*. Pada beberapa situasi, makna dapat tetap sama walaupun beberapa aspek telah dihilangkan atau pemikiran mengenai situasi dihilangkan untuk sementara. Beberapa bentuk *emotional focus coping* yaitu:

1. *Seeking social support* merupakan strategi dimana individu berusaha mencari dukungan dari pihak-pihak diluar dirinya yang berupa dukungan emosional ataupun informasi.
2. *Distancing* merupakan strategi dimana individu berusaha melepaskan diri sejenak dan mengambil jarak dari masalah yang dihadapi.
3. *Avoidance*, strategi dimana individu berusaha menghindari atau melarikan diri dari permasalahannya dengan cara menyangkal.
4. *Positive appraisal*, strategi dimana individu akan berusaha untuk menciptakan makna positif yang lebih ditujukan untuk pengembangan pribadi, juga melibatkan hal-hal yang religius.

5. *Self control*, merupakan strategi dimana individu akan berusaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan yang akan diambil.
6. *Accepting responsibility*, strategi dimana individu sadar akan perannya dalam permasalahan yang dihadapinya dan mencoba memperjelas masalahnya secara objektif.

Walaupun *emotional focus coping* nampak tidak sehat karena sering melibatkan *self-deception* (penipuan diri) ataupun pembiasaan diri akan realitas, akan tetapi Lazarus (1983) menyatakan bahwa sedikit ilusi merupakan sesuatu yang diperlukan demi kebaikan kesehatan mental individu.

2.5.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan *Coping Stress*

Menurut Lazarus & Folkman (1984), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan penggunaan *coping* yaitu:

1. Kesehatan dan Energi

Merupakan sumber fisik yang sering dapat mempengaruhi upaya menangani atau menanggulangi masalah, individu lebih mudah menanggulangi upaya jika ia memiliki kondisi tubuh yang sehat. Saat individu sakit atau dalam keadaan lemah, maka ia akan memiliki energi yang kurang cukup untuk melakukan *coping stress* secara efektif. Maka dari itu semakin baik kesehatan seseorang, maka orang tersebut akan memiliki kecenderungan untuk memilih menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi beban *Stress* mereka.

2. Keterampilan dalam memecahkan masalah

Keterampilan memecahkan masalah termasuk kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi dengan tujuan mengidentifikasi masalah dalam rangka mengembangkan dan mempertimbangkan alternatif tindakan, melakukan antisipasi dari suatu alternatif, serta memilih mengimplementasikan rencana tersebut pada suatu bentuk tindakan. Semakin tinggi kemampuan *problem solving* seseorang maka dia akan memilih untuk menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi beban *stress* mereka, karena dengan *problem solving* yang tinggi akan secara efektif mencari alternatif pemecahan masalah yang dihadapinya sehingga membantu mengurangi beban *stress* yang dirasakan dan dapat memfokuskan diri untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

3. Keyakinan diri yang positif

Melihat diri sendiri secara positif dapat menjadi sumber psikologis yang sangat penting untuk *coping stress*. Pemikiran yang positif bahwa seseorang dapat mengontrol sesuatu, serta *belief* yang positif akan keadilan, kebebasan, maupun Tuhan juga menjadi sumber-sumber yang penting. *Belief* diartikan sebagai suatu lensa perseptual yang menjadi landasan dalam memperkirakan suatu kejadian, menentukan kenyataan apa yang sedang dihadapi, bagaimana sesuatu berlangsung dalam lingkungan, dan mempengaruhi pemahaman terhadap suatu makna.

4. Dukungan Sosial

Dukungan sosial tidak hanya mengacu pada jumlah teman yang dimiliki untuk memberikan suatu dukungan, dukungan sosial lebih mengacu pada sejauh mana kepuasan yang didapat atau dirasakan individu dari dukungan-dukungan yang diberikan. Istilah dukungan sosial biasanya mengacu pada persepsi kenyamanan, perhatian yang berlebihan, atau bantuan yang diterima individu dari individu lainnya.

5. Sumber daya material

Sumber daya material mengacu pada ketersediaannya uang dalam memperoleh atau mendapatkan barang maupun jasa yang diinginkan oleh individu. Selain hal-hal diatas, keberhasilan individu untuk melakukan suatu *coping* juga dipengaruhi oleh hambatan yang menghalangi penggunaan sumber daya. Hambatan tersebut dapat berupa hambatan personal dan hambatan lingkungan. Hambatan personal meliputi nilai budaya yang diinternalisasikan serta keyakinan yang dimiliki untuk mengatasi kekurangan dalam diri individu.

Hambatan dari lingkungan merupakan suatu tuntutan yang bertentangan dalam mempergunakan sumber daya individu, sehingga mengancam penggunaan *coping* . Semakin tinggi tingkat ancaman yang diberikan lingkungan, semakin menghalangi individu untuk menggunakan sumber daya dalam menangani masalah secara lebih efektif.

2.5.6 Hambatan dalam Menggunakan *Coping Stress*

Meskipun individu memiliki sumber daya yang cukup besar dan adekuat untuk digunakan, seringkali terjadi kekurangmampuan untuk menggunakan sumber daya tersebut secara baik, adapun hambatan yang terjadi antara lain:

1. *Personal constraints*, mengacu pada belief internal dan nilai budaya yang terinternalisasi, yang melarang beberapa tindakan atau perasaan, serta kekuarangan secara psikologis karena perkembangan individu yang unik, seperti humor yang secara efektif dapat mengurangi rasa tegang, ternyata menjadi sesuatu yang tidak perlu atau tidak semestinya ketika dilakukan saat pemakaman. Contoh lainnya yaitu keengganan individu untuk meminta pertolongan orang lain karena tidak ingin dipandang sebagai seseorang yang lemah dan tidak ingin memiliki hutang budi.
2. *Environment constraints* dapat memunculkan tuntutan yang sama untuk suatu sumber daya, hal ini dikarenakan adanya keterbatasan dalam penggunaan sumber yang ada dalam lingkungan seperti uang, dimana keputusan harus diambil untuk bagaimana uang tersebut harus dialokasikan.
3. *Level of threat* dapat bergradasi dari tingkatan terendah hingga yang ekstrim. Sangat penting untuk diperhatikan bahwa ancaman dengan tingkatan yang tinggi, tidak selalu berarti bahwa salah satu maupun kedua jenis *coping* akan berkurang kualitasnya.

2.6 Masa dewasa awal

2.6.1 Pengertian masa dewasa awal

Masa dewasa awal dimulai pada saat individu berusia 20-40 tahun (Santrock,1985). Rentang usia tersebut merupakan usia produktif, dimana seseorang mampu melepaskan ketergantungannya mula-mula dari orang tua. Selanjutnya dari teman-teman hingga mencapai taraf otonomi baik secara ekonomi maupun pengambilan keputusan. Dimasa ini individu memusatkan dirinya terhadap pertemanan yang cukup dekat (intimacy) dan karir.

Santrock (1985) mengajukan dua kriteria untuk menunjukkan akhir masa muda dan permulaan masa dewasa awal adalah kemandirian secara ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan. Mungkin yang paling luas diakui sebagai tanda memasuki dewasa adalah ketika seseorang mendapatkan pekerjaan penuh waktu yang kurang lebih tetap. Sedangkan kemampuan untuk membuat keputusan adalah ciri lain yang tidak sepenuhnya terbangun pada masa muda. Yang dimaksud disini adalah pembuatan keputusan secara luas tentang karir, nilai-nilai, keluarga, dan hubungan serta gaya hidup. Selain itu, usia ini merupakan puncak dari kesehatan paling baik sepanjang rentang kehidupan. Namun kondisi fisik tidak hanya mencapai puncaknya pada awal masa dewasa, tetapi juga mulai menurun selama periode ini. Penurunan kemampuan fisik terjadi saat memasuki usia 30an. Hal ini dapat memungkinkan individu pada

masa dewasa awal memiliki penyakit yang muncul karena Stresss yang dihadapi ketika memasuki masa dewasa awal.

2.6.2 Karakteristik dewasa awal

Peralihan untuk menjadi seorang dewasa ditandai dengan penentuan komitmen, baik yang berhubungan dengan pernikahan, anak, pekerjaan ataupun gaya hidup. Karena hal inilah yang nantinya akan mempengaruhi kehidupan mereka selanjutnya. Dapat dikatakan bahwa masa dewasa awal merupakan periode yang paling banyak mengalami perubahan. Dalam masa ini gaya hidup baru paling menonjol dibidang perkawinan dan peran orang tua. Disamping itu peran orang tua akan menjadi suatu krisis bagi beberapa individu dewasa awal, sementara bagi yang lain malah dipandang sebagai peralihan ke peran yang baru. Individu dewasa awal juga memiliki kesadaran yang besar dalam komitmen untuk memilih pekerjaan. Pemilihan pekerjaan ataupun karir dipengaruhi oleh berbagai macam faktor termasuk kecerdasan, kepribadian, dan pengalaman-pengalaman dalam keluarga (Santrock,1985).

Menurut Piaget, tahap berpikir individu dewasa awal berada pada tahap akhir, yaitu formal operational. Tahap ini ditandai dengan cirri-ciri berpikir logis, berpikir abstrakdan konseptualisasi (Chaplin,1997). Dimasa ini seseorang memiliki kemampuan untuk berpikir secara logis dan pragmatis dalam mencari solusi dari suatu masalah.

Sementara menurut Erikson, individu dewasa awal mengalami krisis antara *intimacy* dan *isolation*. Dimasa ini seseorang diharapkan telah memiliki identitas dan mengetahui siapa dirinya. Orang dewasa muda diharapkan telah merumuskan tujuan hidupnya, membangun identitas, dan menjadi lebih mandiri sebelum bergabung dengan orang lain untuk membentuk suatu keluarga. Mereka diharapkan untuk membentuk suatu hubungan yang intim dengan orang lain diantaranya dengan jalan menikah agar seseorang bisa menjalin suatu hubungan yang berhasil maka dibutuhkan keterbukaan dengan orang lain, serta memiliki kemampuan untuk saling memberi dan menerima. Bila mereka bisa melakukannya maka mereka berada pada tahap *intimacy*, tapi apabila tidak maka mereka berada pada tahap *isolation*.

2.7 Masa Dewasa Madya

2.7.1 Pengertian Masa Dewasa Madya

Rentang usia *middle age* yaitu 40 – 60 tahun. Dewasa madya mulai melihat kehidupan mereka pada tahun-tahun sebelumnya, merefleksikan apa yang telah dilakukan di masa lalu. Mereka melihat ke masa depan dalam konteks melihat berapa banyak waktu yang dimiliki untuk mencapai apa yang mereka harapkan untuk dilakukan dengan kehidupannya. Pada banyak orang masa ini merupakan waktu kemunduran keterampilan fisik dan mengembangkan rasa tanggung jawab. Suatu periode dimana orang lebih sadar tentang perbedaan muda – tua dan

penyusutan jumlah waktu yang tersisa dalam hidup. Pada masa ini pula individu mencari sesuatu yang bermakna untuk diteruskan pada generasi selanjutnya.

2.7.2 Karakteristik Masa Dewasa Madya

Perubahan fisik pada masa *middle age* biasanya bertahap, perubahan fisik ini sangat beragam antara satu dengan yang lain. Factor genetik dan gaya hidup memainkan peranan penting terhadap munculnya penyakit kronis dan kapan pemunculannya. Tanda-tanda penuaan dapat terlihat dari tampilan fisik seperti kulit yang mulai keriput dan kendur, rambut menjadi lebih tipis dan berwarna kelabu, kuku menjadi lebih tipis, kaku dan rapuh. tinggi badan individu menurun dan banyak yang bertambah berat badan. Kelebihan berat badan merupakan masalah kesehatan yang dikritik pada masa dewasa madya.

Kekuatan otot menurun pada pertengahan 40an, kehilangan kekuatan khususnya pada punggung dan kaki. Kemampuan akomodasi mata juga menurun, kemampuan mendengar berkurang, serta retina menjadi kurang sensitif. Akumulasi informasi dan *verbal skills* terus meningkat, sementara *fluid intelligence* yaitu kemampuan untuk menalar hal-hal yang bersifat abstrak menurun. Penurunan memori terjadi pada akhir *middle age* atau pada masa dewasa akhir. Penurunan memori terjadi ketika individu tidak menggunakan strategi memori yang efektif seperti *organization* dan *imagery*

2.8 TNI-AD (Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat)

TNI-AD adalah bagian dari Tentara Nasional Indonesia yang bertanggung jawab atas operasi darat, dipimpin oleh Kepala Staf Angkatan Darat. Dalam rangka melaksanakan fungsinya, TNI-AD memiliki berbagai kecabangan (corps) seperti Infanteri, Kavaleri, Zeni, Perhubungan, Polisi Militer, Keuangan, Topografi, dan lain sebagainya. Agar organisasi TNI-AD selalu dalam kondisi siap operasional, secara bertingkat dan berlanjut dilakukan pembinaan kekuatan dan pembinaan kemampuan seluruh kecabangan yang ada. Pendidikan dan pembentukan perwira di SECAPA TNI-AD merupakan salah satu upaya pembinaan kekuatan yang dilakukan oleh TNI-AD bagi para Bintara yang memenuhi syarat dan telah lulus seleksi.

2.7.1 Tugas Pokok TNI-AD

Sebagai bagian dari TNI, tugas pokok TNI-AD adalah menegakkan kedaulatan negara, mempertahankan keutuhan wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia yang berdasarkan Pancasila dan Undang Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, serta melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dari ancaman dan gangguan terhadap keutuhan bangsa dan negara.

Tugas-Tugas TNI-AD yaitu :

- 1) Melaksanakan tugas TNI matra darat dibidang pertahanan, yaitu dengan melakukan Operasi Militer Untuk Perang (OMP) dan Operasi Militer Selain Perang (OMSP).
- 2) Melaksanakan tugas TNI dalam menjaga keamanan wilayah perbatasan darat dengan negara lain: yaitu dengan melakukan segala upaya, pekerjaan, dan kegiatan untuk menjamin tegaknya kedaulatan negara, keutuhan wilayah, dan keselamatan bangsa di wilayah perbatasan darat dengan negara lain dan di pulau-pulau terluar/terpencil dari segala bentuk ancaman dan pelanggaran.
- 3) Melaksanakan tugas TNI dalam pembangunan dan pengembangan kekuatan matra darat, yaitu dengan melakukan segala upaya, pekerjaan, dan kegiatan untuk mewujudkan penampilan postur TNI AD yang merupakan keterpaduan kekuatan, kemampuan, dan gelar kekuatan TNI AD serta tersusunnya komponen cadangan dan komponen pendukung pertahanan negara matra darat.
- 4) Melaksanakan pemberdayaan wilayah pertahanan di darat dengan menyelenggarakan perencanaan, pengembangan, pengerahan, dan pengendalian wilayah pertahanan untuk kepentingan pertahanan negara di darat sesuai dengan Sistem Pertahanan Semesta (Sishanta) melalui pembinaan teritorial yaitu dengan :
 - a) Membantu pemerintah menyiapkan potensi nasional menjadi kekuatan pertahanan aspek darat yang dipersiapkan secara dini, yang Meliputi wilayah pertahanan beserta kekuatan pendukungnya, untuk melaksanakan Operasi

Militer untuk Perang, yang pelaksanaannya didasarkan pada kepentingan negara sesuai dengan Sishanta.

b) Membantu pemerintah menyelenggarakan pelatihan kemiliteran secara wajib bagi warga negara sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

c) Membantu pemerintah memberdayakan rakyat sebagai kekuatan pendukung.

2.7.2 Strata Kepangkatan dalam TNI AD

Strata kepangkatan di lingkungan TNI AD di bagi mejadi 3 kelompok atau golongan yaitu kelompok Perwira, Bintara dan Tamtama.

2.7.2.1 Perwira

Golongan Perwira merupakan strata golongan kepangkatan diatas Bintara atau golongan tertinggi dalam tatanan organisasi TNI/TNI AD sebagai pemimpin dan pemikir dalam arti luas. Dalam arti sebenarnya, yaitu Pimpinan yang mempunyai nilai kejuangan dan kemampuan profesi yang tinggi. Karena itu Pendidikan Perwira bertujuan membentuk dan mengembangkan Perwira agar mampu, cakap, serta mahir melaksanakan tugas dan jabatan sesuai dengan lapangan penugasan, sebagai kekuatan Pertahanan. Golongan Perwira dibagi menjadi tiga kelompok golongan yaitu : golongan Perwira Pertama (Pama) dengan urutan tingkat keangkatannya adalah Letnan Dua; Letnan Satu; Kapten. Golongan Perwira Menengah (Pamen) dengan urutan

keangkatannya adalah Mayor; Letnan Kolonel; Kolonel. Golongan Perwira Tinggi (Pati) dengan urutan keangkatannya adalah Brigadir Jenderal; Mayor Jenderal; Letnan Jenderal; Jenderal.

2.7.2.2 Bintara

Golongan Bintara merupakan strata golongan kepangkatan di atas Tamtama dalam tatanan organisasi TNI/TNI AD, sebagai pimpinan unit kecil, guru, pelatih, pengawas serta tulang punggung pelaksana tugas para perwira TNI/TNI AD. Karena itu pendidikan Bintara bertujuan membentuk dan mengembangkan Bintara; agar mampu, cakap serta mahir melaksanakan tugas dan jabatan sesuai dengan lapangan penugasannya. Urutan tingkat kepangkatan golongan Bintara adalah Sersan Dua; Sersan Satu; Sersan Kepala; Sersa Mayor; Pembantu Letnan Dua; Pembantu Letnan Satu.

2.7.2.3 Tamtama

Golongan Tamtama merupakan strata golongan kepangkatan terendah prajurit dalam tatanan organisasi TNI/TNI AD sebagai prajurit pelaksana yang terpercaya dengan keterampilan yang tinggi. Karena itu pendidikan Tamtama bertujuan membentuk dan mengembangkan pemuda-pemuda warga negara Indonesia yang memenuhi syarat sesuai ketentuan untuk menjadi prajurit Tamtama TNI AD dengan pangkat Prajurit Dua. Urutan tingkat kepangkatan dalam golongan Tamtama adalah Prajurit Dua; Prajurit Satu; Prajurit Kepala; Kopral Dua; Kopral Satu; Kopral Kepala.

2.9 SECAPA TNI-AD

SECAPA TNI-AD didirikan pada tanggal 8 Januari 1972 di Bandung, sebagai realisasi prakarsa Jenderal TNI Umar Wirahadikusumah yang saat itu menjabat Kepala Staf TNI-AD. Dalam perkembangannya ia turut mewarnai sejarah perkembangan TNI-AD sepanjang pengabdianya kepada bangsa dan Negara. Institusi ini dibangun sebagai wadah pembentukan perwira-perwira TNI-AD disamping Akademi Militer. SECAPA TNI-AD sebagai lembaga pendidikan dalam TNI-AD bertugas pokok membentuk Bintara-bintara terpilih berpangkat minimal Serka untuk dididik dan dilatih menjadi Perwira yang handal. Setelah selesai mengikuti pendidikan SECAPA TNI-AD dan dinyatakan lulus, para peserta pendidikan dilantik menjadi perwira dengan pangkat Letnan Dua.

2.8.1 Motto SECAPA TNI-AD

SECAPA TNI AD menggunakan motto “Viyata Binaka Wiradhika” yang maknanya adalah "Pendidikan yang membentuk seorang Prajurit menjadi Perwira yang dapat diandalkan", yaitu Perwira Bhayangkari Negara, berpancasila, bersapta marga, bermental tinggi, cerdas, tangkas, dijiwai semangat juang '45, bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kesejahteraan rakyat serta Negara Kesatuan Republik Indonesia.

2.8.2 Visi SECAPA TNI-AD

"Menjadikan SECAPA TNI-AD sebagai lembaga pendidikan pembentukan perwira yang terbaik di lingkungan TNI-AD".

2.8.3 Misi SECAPA TNI-AD

1. Meningkatkan kemampuan personel SECAPA AD sehingga memiliki keunggulan moral, penguasaan ilmu pengetahuan, dan kemampuan jasmani yang prima.
2. Mewujudkan 10 (sepuluh) komponen pendidikan yang lengkap dan bermutu sesuai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.
3. Mewujudkan pelaksanaan bimbingan dan pengasuhan secara terukur sesuai karakter perwira yang "Budhi Bhakti Wira Utama".

2.8.4 Syarat-syarat peserta seleksi SECAPA TNI-AD

- Prestasi kerja baik
- Berbadan sehat, tidak bertato dan ditindik telinga (pria) dinyatakan oleh sket PPBPAD.
- Melengkapi administrasi yang ditentukan
- Nilai rata-rata test jasmani minimal 65
- Lulus pemeriksaan postur tubuh
- Mampu berenang gaya dada 50 meter
- Pangkat minimal Serka

- Bagi KOWAD (Korps Wanita Angkatan Darat) tidak sedang dalam keadaan hamil, jika sudah bersuami harus dilengkapi dengan surat izin dari suami.
- Usia minimal 33 tahun dan maksimal 44 tahun.
- Masa dinas sebagai Bintara selama 4 tahun
- Mengikuti seleksi daerah dan pusat
- Ijazah minimal SLTA/ sederajat
- Piagam penghargaan prestasi khusus di bidang iptek, olahraga, operasi tempur, intelijen, dan teritorial (bila ada).