

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Koping Mekanisme

1. Pengertian Koping Mekanisme

Menurut kamus psikologi koping adalah (tingkah laku atau tindakan penanggulangan) sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (Chaplin, 2009). Strategi coping juga diartikan sebagai upaya baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Atau juga bisa dikatakan sebagai perilaku mengatasi masalah, adalah kecenderungan perilaku yang digunakan individu dalam menghadapi dan *manage* suatu masalah yang menimbulkan stres dalam menghindari, menjauhi, dan mengurangi stress atau dengan menyelesaikan dan mencari dukungan sosial.

Dan bagaimana cara ia memecahkan suatu masalah (*problem solving*), yaitu proses yang tercakup dalam usaha menemukan urutan yang benar dan alternative-alternatif jawaban, mengarah pada suatu jawaban, mengarah pada satu sasaran atau kearah pemecahan yang ideal (Zainun,2003).

2. Jenis strategi Coping

Para ahli menggolongkan dua strategi coping, yaitu:

1) *Problem Solving Focused Coping*

Adalah merupakan mekanisme seseorang individu yang secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres.

2) *Emotion Focused Coping*

Yaitu individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan. Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari.(Zainun, 2003).

Faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang, dan sejauh mana tingkat stres dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya. Contoh seseorang cenderung menggunakan *problem-solving focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya bisa dikontrol. Seperti, masalah-masalah yang berhubungan dengan sekolah atau pekerjaan. Sebaliknya ia akan cenderung menggunakan *strategi emotion focused coping* ketika dihadapkan pada masalah yang

menurutnya sulit dikontrol. Perilaku koping yang berfokus pada persoalan berfungsi mengubah relasi antara individu dan lingkungan yang bermasalah dengan melakukan tindakan langsung pada lingkungan atau individu yang bersangkutan.

Hampir senada dengan penggolongan jenis koping seperti dikemukakan diatas, dalam literatur tentang koping juga dikenal dua strategi, yaitu:

1. *Active Coping Strategy*, yaitu:

Strategi yang dirancang untuk mengubah cara pandang individu terhadap sumber stres. Diantaranya yaitu:

- a. Lebih berorientasi pada penyelesaian masalah
- b. Meminta dukungan pada individu lain
- c. Melihat sesuatu dari segi positifnya
- d. Menyusun rencana yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah
- e. Cenderung realistik

2. *Avoidant Coping Strategy*, yaitu:

Merupakan strategi yang dilakukan individu untuk menjauhkan diri dari sumber stres dengan cara melakukan suatu aktivitas atau menarik diri dari suatu kegiatan atau situasi yang berpotensi menimbulkan stres. Yang biasanya ditandai dengan:

- a. Menjauhi permasalahan dengan cara menyibukkan diri pada aktivitas lain
- b. Menarik diri (*whit drawl*)
- c. Cenderung bersifat emosional
- d. Suka berkhayal dan berangan-angan
- e. Makan berlebihan
- f. Menggunakan obat penenang

Apa yang dilakukan individu dalam *avoidant* koping strategi sebenarnya merupakan suatu bentuk mekanisme pertahanan diri, yang sebenarnya dapat menimbulkan dampak *negative* pada individu karena cepat atau lambat permasalahan yang ada haruslah diselesaikan oleh yang bersangkutan (Candra, 2004).

3. Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Koping

Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumberdaya individu yang meliputi kesehatan fisik atau energi, ketrampilan mengatasi masalah, ketrampilan sosial dan dukungan sosial serta materi.

1. Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting dalam usaha mengatasi stress, individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

2. Keyakinan atau pandangan positif

Ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternative tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

Mekanisme coping berdasarkan pengolongannya dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Mekanisme coping *Adaptif*

Adalah mekanisme yang mendukung fungsi *integrasi* pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah: berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan keseimbangan dan aktifitas konstruktif.

2. Mekanisme coping *Maladaptif*

Adalah mekanisme coping yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah: makan berlebihan atau bekerja berlebihan sert amenghindar.

([http://www.mustikanurse.Blogspot.com/2013/mekanisme coping](http://www.mustikanurse.Blogspot.com/2013/mekanisme-coping))

4. Mekanisme pertahanan mental

Koping dapat dikaji melalui berbagai aspek, salah satunya adalah aspek psikosial. Adapun yang diantaranya adalah mekanisme pertahanan mental, yang macamnya sebagai berikut:

a. Pemindahan (*displacement*)

Pengalihan emosi yang semula ditujukan pada seseorang atau benda lain yang biasanya netral atau lebih sedikit mengancam dirinya.

b. *Proyeksi*

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

c. *Supresi*

Suatu proses yang digolongkan sebagai mekanisme pertahanan tetapi sebetulnya merupakan analog represi yang disadari; pengesampingan yang disengaja tentang suatu bahan dari kesadaran seseorang; kadang-kadang dapat mengarah pada represi yang berikutnya (Effendy, 2008).

B. Stres

1. Pengertian Stres Kerja

Setiap orang pasti pernah mengalami Stres. Dimana subjek lahir hingga akhir hayatnya, manusia akan selalu menemui berbagai tuntutan dan tekanan dalam usaha menjalani kehidupan

ini baik dari lingkungannya maupun diri sendiri. Dalam usaha pemenuhan tersebut seseorang dapat mengalami Stres, bila berkepanjangan dapat melemahkan kemampuan fisik maupun psikologis seseorang.

Definisi Stres oleh Selye dalam walter (1991), adalah respons *non spesifik* dari badan terhadap setiap tuntutan yang dibuat atasnya. Reaksi pertama suatu jenis Stres adalah kecemasan, lalu kecemasan itu diikuti oleh tahap perlawanan. Selye menekankan stres tidak hanya merupakan pembunuh. Tetapi juga merupakan kekuatan merusak yang *drastic*.

Dalam ilmu kedokteran jiwa, Maramis (1998), menyatakan bahwa stres adalah masalah atau tuntutan penyesuaian diri, karena sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita, bila kita tidak mengatasinya dengan baik akan mengganggu keseimbangan badan atau jiwa kita.

Menurut handoko (2001), stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi fisik dan psikis seseorang dan merupakan reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan.

Fieldman (2008) berpendapat bahwa stres dapat dibentuk dari proses menilai berbagai peristiwa sebagai ancaman, tantangan dan bahaya dan merespon peristiwa sebagai ancaman, tantangan dan

bahaya dan merespon peristiwa-pristiwa tersebut pada tingkat psikologis emosional, *kognitif*, dan *behavioral*.

Secara umum penyebab stres berasal dari diri sendiri dan luar diri seseorang seperti faktor lingkungan. Menurut Gray dan Smelzer (1990), stres adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau lemas sebab orang tersebut merasa tidak mampu mereda tuntutan atau keinginannya. (Agoes, 2003).

Stres kerja merupakan suatu keadaan dinamik yang didalamnya seorang Individu dikonfrontasikan dengan suatu peluang, kendala *constraints*, atau tuntutan *demands* yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkannya dan yang hasilnya diprespsikan sebagai tidak pasti dan penting (Schuller, 1980 dalam Sasono 2004).

Menurut Ivancevich dan Matteson (dalam Luthans 2006) menyatakan stress sebagai interaksi individu dengan lingkungannya, tetapi kemudian diperinci lagi menjadi respon *adaptif* yang dihubungkan oleh perbedaan individu dan atau proses psikologi yang merupakan konsekuensi tindakan, situasi, atau kejadian eksternal/lingkungan yang menempatkan tuntutan psikologis dan atau fisik secara berlebihan pada seseorang.

Menurut Beehr dan Newman dalam Luthans (2006) mendefinisikan stres kerja sebagai kondisi yang muncul dari

interaksi antara manusia dan pekerjaan serta diarakteristikan oleh perubahan manusia yang memaksa mereka untuk menyimpang dari fungsi normal mereka.

Adapun karakteristik stres meliputi:

- a. Suatu keadaan pada diri individu atau kumpulan individu (kelompok) yang bersifat dinamis dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan (keinginan) dan kemampuan respons.
- b. Adanya ketegangan emosional, dikarenakan harapannya sangat tinggi sehingga kemampuan respon tidak mampu meraihnya.
- c. Kondisi mental dan fisik menjadi labil (tidak labil) atau terganggu akibat adanya ketegangan emosional dalam diri seseorang.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu pola respon yang ditunjukkan seseorang ketika menghadapi suatu peristiwa yang membuat dirinya merasa terancam, atau tertantang terhadap bahaya yang mengancam dirinya. Pola reaksi tersebut meliputi reaksi fisik dan reaksi psikologis. Reaksi ini akan mengakibatkan timbulnya ketidakseimbangan dirinya dan memerlukan dua tenaga yang lebih untuk mengembalikan keseimbangan dirinya dan memerlukan

suatu tenaga yang lebih untuk mengembalikan keseimbangan tersebut.

2. Unsur Stres

Dari pengertian stres yang telah disebutkan diatas bahwasannya stres merupakan bagian dari pengalaman hidup yang dimiliki oleh manusia, seperti halnya hidup ini sendiri merupakan sesuatu yang yang rumit dan *kompleks*. Oleh karena stres dapat dilihat dari sudut kajian yang berbeda. Sependapat dengan Hardjana, bisa dinyatakan minimal dalam peristiwa stres, akan terlihat tiga unsur stres. Dalam peristiwa stres ada beberapa hal yang saling terkait yaitu: hal, peristiwa, orang, keadaan yang menjadi sumber stres (*Stressor*); orang yang mengalami stres; dan hubungan antara orang yang mengalami dengan hal-hal yang menjadi penyebab stres (*Treansaction*).

a. *Stressor*

Unsur ini adalah merupakan penyebab terjadinya Stres. Bentuknya dapat bermacam-macam.

1. Peristiwa alam misalnya, gempa bumi, tanah longsor, banjir, gunung meletus dan sebagainya.
2. Keadaan lingkungan dalam hal ini tempat kerja, misalnya: tempat yang kumuh, gaduh, pengap, lingkungan kerja yang berat seperti suasanakerja yang penuh konflik.

Jika dilihat dari segi luarnya maka hal-hal yang menjadi Stressor itu dapat difungsikan sbagai stimulus (rangsangan) yang menyebabkan Stres.

b. *The Stressed* (Individu yang mengalami stres)

Individu yang stres dapat dilihat dari segi tanggapan atau respon yang dilakukan oleh individu terhadap gejala-gejala pada psikis atau *fisiologis*. Tanggapan yang ditampilkan secara psikologis dapat berupa tekanan atau ketegangan yang menjadi pola berfikir, emosi dan perilakunya mengalami kekacauan (*disordered*), sehingga tampilanya menjadi individu yang gelisah (*nervous*). Sedangkan secara fisiologis, adanya keglisahan dan gugup tadi akan menggejala dalam sistem peredaran dan meningkat disebabkan jantungnya berdetak cepat, mungkin pula perut menjadi mual, keringat berkucuran, (keringat dingin), kerongkongan dan mulut terasa kering dari air liur dan sejenisnya.

c. *Transaction* (Hubungan timbale balik)

Unsur yang ketiga ini menggambarkan transaksi adanya hubungan timbale balik yang saling berpengaruh terhadap individu yang sedang mengalami stres dengan keadaan tertekan jiwanya. Dengan adanya proses yang memberi pengaruh diatas, maka akan mengakibatkan timbulnya usaha penyesuaian yang terus menerus antara individu yang

mengalami stres dengan hal yang mendatangkan stres. Tujuan utama dari penyesuaian ini adalah untuk menyeimbangkan. Transaksi yang terjadi ini akan menentukan kadar penderitaan stres yang dialami oleh individu dalam menghadapi hal-hal yang mendatangkan stres.

Mengingat kemampuan, cara yang dilakukan dan keberhasilan individu antara yang satu dengan yang lain itu berbeda didalam menghadapi hal-hal yang mendatangkan stres, walaupun pendapatnya sama, hal yang seperti itulah yang menyebabkan kadar penderitaan stres menjadi berbeda, sehingga berdasarkan proses yang demikian akan dijumpai adanya orang yang menderita stres berat berkepanjangan, dan bahkan orang yang dapat dikatakan kebal terhadap stres (Agus, 2003).

3. Gejala- Gejala Stres

Stres yang dialami manusia tidak menyangkut segi fisik saja, tetapi juga akan menyangkut kejiwaan. Sebab manusia merupakan makhluk *holistic* yang merupakan suatu kesatuan antara materialnya. Oleh karena itu jika terjangkit oleh stres akan merambat mengenai segala segi dari dirinya, sehingga dengan aspek-aspek (*simtom*) dari stres.

Ada empat macam reaksi stres, yaitu psikologis, fisiologis, proses berfikir, tungkah laku. Dan ke empat macam reaksi tersebut dalam perwujudannya dapat bersifat positif tetapi juga

dapat bersifat negatif. Tetapi sekali lagi yang sering dilihat masyarakat, reaksi-reaksi yang bersifat negatif saja. Adapun reaksi-reaksi yang bersifat negatif adalah sebagai berikut:

- a. Respon psikologis, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
- b. Respon fisiologis, biasanya muncul dalam keluhan-keluhan fisik seperti pusing, nyeri tengku, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal dikulit, ataupun rambut rontok.
- c. Reaksi proses berfikir (*kognisi*), biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa ataupun sulit mengambil keputusan.
- d. Reaksi prilaku, pada para remaja banyak perilaku yang menyimpang seperti mabuk, ngepil, frekuensi rokok meningkat, ataupun menghindar bertemu temnya. Sedangkan pada para pekerja yang akan melakukan tugasnya tampak pada perilaku yang malas untuk bertemu dengan teman sekantor karena merasa rendah diri.

Berkenaan dengan aspek-aspek tersebut diatas menurut Agus (2003), kandungan gejala dan masing-masing aspek dijabarkan sebagai berikut:

- a. Gejala Stres yang menyangkut aspek fisik.

Gejala akan nampak dalam bentuk, anatara lain, sulit tidur, sakit kepala, pusin-pusing, perut merasa sembelit,

keringat berlebihan, kehilangan gairah tau sering melakukan kekeliruan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan pada individu yang bersangkutan, dan sebagainya.

b. Gejala stres yang menyangkut aspek emosional.

Gelaja ini akan dtampilkan dalam bentuk: mudah lupa, kacau pikiranya, sulit untuk memusatkan pikiran, atau konsentrasi, suka melamun berlebihan, banyak kekeliruan dalam mengerjakan tugas dan sebagainya.

c. Gejala stres yang menyangkut interpersonal.

Gejala ini akan ditampilkan dalam bentuk acuh tak acuh dan mendiamkan orang lain, sering mencari kesalahan orang lain atau menyerang dengan kata-kata (memaki- maki), bersikap menutup, dan membetengi diri terhadap orang lain, menarik diri dari kegiatan umum, dan sebagainya.

Menurut Zimbardo (2003), pola reaksi terhadap stress dapat sibedakan menjadi 2 yaitu, reaksi secara fisiologis dan psikologis:

a. Reaksi scara fisiologis, dibuat oleh tubuh dengan meningkatkan sjumlah pengeluaran hormone dalam tubuh untuk menambah kewaspadaan dan daya tahan seseorang terhadap *stressor*. Semisal pernafasan, sakit kepala, gangguan pencernaan, keringat berebihan.

- b. Reaksi secara psikologis dapat dibedakan dari segi *behavioral*, *emosional* dan *kognitif*, dari segi *behavioral* dapat berupa *agresif* aktif yang muncul akibat dari rasa *frustasi*, dari segi emosional dapat dilihat dari timbulnya emosi yang bersifat *negative* terhadap *stressor*, dari segi *kognitif* dapat dilihat dari berkurangnya *efektifitas kognitif*, sehingga orang tersebut mengalami kesulitan dalam menggunakan *kognitifnya* untuk mengatasi *stressor*. Kedua pola reaksi ini tidak berdiri sendiri namun saling berhubungan.

Dari penjelasan yang sudah dirumuskan diatas, untuk selanjutnya dalam penelitian ini akan dijadikan sebagai indikator Stres.

4. Sumber Stres

Sumber yang dapat menimbulkan respon stres, secara psikologis menurut Maramis dapat dikatakan akan adanya empat sumber, yaitu:

a. *Frustasi*

Timbulnya frustasi disebabkan ada yang menghalangi antara individu dan tujuan. Timbulnya *frustasi* yang datang dari luar, seperti: bencana alam, kemacetan lalu lintas, adat istiadat, perubahan yang begitu cepat, pengangguran dan sejenisnya. Namun

bisa juga frustrasi itu datang dari diri sendiri misalnya, cacat badanya, kegagalan dalam usaha dan moral, sehingga menyebabkan seseorang menjadi *frustrasi* dan sebagainya.

b. *Konflik*

Konflik terjadi bila individu tidak dapat memilih dua atau lebih macam kebutuhan.

c. Tekanan

Tekanan dalam kehidupan sehari-hari biar kecil kadarnya, namun bila bertumpuk-tumpuk akan menjadi stres yang hebat. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri sendiri, misalnya bila individu mengejarnya tanpa mengukur kapasitas kemampuannya sehingga terus menerus keadaan dibuat tanpa tekanan. Disamping hal tersebut, sebenarnya tekanan berasal dari luar diri sendiri.

d. Krisis

Merupakan keadaan yang mendadak yang menimbulkan stres pada individu atau kelompok, misalnya: kematian, penyakit, penyakit yang memerlukan operasi (Maramis,1998).

5. Faktor- faktor Stres

Berdasarkan laporan ILO (*International Labour Organisation*) kondisi kerja yang berpotensi menimbulkan stres kerja ada enam yaitu:

- a. Desain tugas/pekerjaan yang *stressfull*, seperti beban kerja yang terlalu berat, kurangnya waktu untuk beristirahat, jam kerja yang terlalu panjang, rutinitas yang membosankan atau target yang sulit dicapai berdasarkan kemampuan yang dimiliki oleh pekerja.
- b. Gaya manajemen yang menimbulkan stres, seperti kurang melibatkan karyawan atau pekerja dalam proses pengambilan keputusan, komunikasi yang kurang atau kebijakan manajemen yang terlalu kejam yang hanya mementingkan faktor *efisien* dan mengabaikan faktor manusiawi.
- c. Hubungan interpersonal yang tidak kondusif, seperti terlalu banyak konflik antar individu, kurang bersahabat antar sesama, krisis toleransi, dan sebagainya.
- d. Peranan kerja yang tidak jelas, seperti konflik peranan, ketidak jelasan hasil kerja yang bisa diharapkan atau terlalu banyaknya tanggung jawab yang dibebankan.

- e. Keadaan kerja yang tidak jelas, seperti terjadi ketidakamanan, tidak ada kesempatan untuk berkembang, tidak diberikan peluang untuk lebih maju, cepat melakukan perubahan yang tidak mempertimbangkan kesiapan pekerja.
- f. Kondisi lingkungan yang mengancam keselamatan, seperti lingkungan yang tidak nyaman, tidak sehat, dan tidak leluasa (Sagita, 2008).

6. Jenis Stres

Berdasarkan jenisnya, menurut Holahan (dalam Lusian, 2004) bahwa stres yang dialami manusia digolongkan menjadi 2, yaitu:

- a. Stres sistematis yang bentuk respons tubuh yang sifatnya tidak spesifik terhadap suatu lingkungan. Sedangkan tuntutan lingkungan yang menyebabkan stres jenis ini. Menurut Selye, Stres dapat berupa bahan kimia yang beracun, polusi udara, kebisingan, temperatur udara yang ekstrim (panas- dingin) dan sebagainya.
- b. Stres psikologis, yaitu stres yang melibatkan komponen psikologis yang sangat esensial, berupa penilaian diri, yang didalamnya akan melibatkan penilaian kognitif dan individu.

Tahap ini terjadi apabila: kondisi *Stressor* sangat kuat sekali, waktu berlangsungnya *Stressor* yang dihadapi individu, berjalan cukup lama, sehingga cukup melemahkan dan membuat tidak berdaya, usaha yang dilakukan individu untuk melawan maupun menyesuaikan diri terhadap *Stressor*, mengalami kegagalan.

Sedangkan respon psikologik, menurut Lazarus (dalam Titi, 2001) selalu diwujudkan dalam bentuk penilaian kognitif individu yang bersangkutan terhadap keadaan stresnya berupa:

- a. Penilaian primer, sehingga berfungsi untuk membedakan situasi yang mengancam dan yang bermanfaat dan sesuatu yang tidak sesuai.
- b. Penilaian skunder, berfungsi untuk menilai sumber-sumber individual.
- c. Penilaian ulang, akan melibatkan adanya penurunan persepsi terhadap situasi yang menjadikan sumber ancaman (*Stressor*) (Titi, 2001).

7. Dampak stres

Menurut Higgins (2001) dijelaskan bahwa dampak stres secara garis besar ada dua macam, yaitu:

a. Dampak positif

Stres yang berdampak positif, akan ditampilkan dalam bentuk peningkatan *performance* kerja, stimulasi bekerja untuk lebih giat, peningkatan motivasi dini, peningkatan inspirasi untuk hidup yang lebih baik dan sebagainya.

b. Dampak negatif

Sedangkan dampak negatif dari stres, akan terjadi bila *Stressor* melebihi dari batas kemampuan individu yang mengatasinya.

8. Tingkatan Stres

Gangguan stres biasanya timbul secara lamban. Tidak jelas kapan mulainya dan sering ita tidak menyadarinya, namun meskipun demikian dari pengalaman praktek psikiatri, para ahli membagi stres tersebut dalam enam tahapan, antara lain:

a. Stres tahap I:

Tahapan stres paling ringan, disertai perasaan semangat kera besar bahkan berlebihan (*overacting*), senang dengan pekerjaannya dan lebih bersemangat.

b. Stres tahap II:

Dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilang dan timbullah berbagai keluhan akibat cadangan energi yang menipis; merasa letih dan tidak dapat santai.

c. Stres tahap III:

Keluhan-keluhan semakin nyata dan mengganggu, gangguan lambung dan usus semakin nyata, rasa tidak tenang dan ketegangan emosional semakin meningkat, sulit tidur malam (*insomnia*), namun kelainan fisik pada organ belum ditemukan.

d. Stres tahap IV:

Suatu pekerjaan yang semula menyenangkan dan menjadi membosankan dan sulit dikerjakan, tidak mampu melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, rasa takut dan cemas tanpa sebab yang jelas.

e. Stres tahap V:

Kelelahan fisik dan mental semakin mendalam tidak mampu kerja ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat, rasa ketakutan dan cemas meningkat, mudah bingung dan panik.

f. Stres tahap VI:

Merupakan tahapan klimaks, Pasien mengalami serangan panik dan perasaan takut mati, sering dibawa ke UGD/ICCU, keluhan jantung berdebar sangat keras, sulit bernafas, tidak mampu kerja ringan (Maramis, 1999).

9. Perawat

Perawat adalah profesi yang difokuskan pada perawatan individu, keluarga, dan masyarakat sehingga mereka dapat mencapai, mempertahankan, atau memulihkan kesehatan yang optimal dan kualitas hidup dari lahir sampai mati. Sedangkan Permenkes nomor HK.02.02/MENKES/148/1/2010 perawat adalah seseorang yang telah lulus pendidikan perawat baik di dalam maupun luar negeri sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Menurut Rogers (1979), tujuan keperawatan adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan, mencegah kesakitan, dan merawat serta merehabilitasi klien yang sakit dan tidak mampu dengan pendekatan humanistik keperawatan . Sedangkan menurut Torres (1986) tujuan keperawatan adalah untuk memberikan asuhan dan kenyamanan bagi klien selama proses penyakit (Hermansyah, 2009).

Berdasarkan standar Departemen Kesehatan (1998) peran perawat sebagai berikut:

1. Pendidik Keperawatan

Perawat bertanggung jawab dalam bidang pendidikan dan pengajaran ilmu keperawatan kepada klien, tenaga keperawatan, dan tenaga kesehatan lainnya.

2. Pengelola Keperawatan

Perawat bertanggung jawab dalam hal ini administrasi keperawatan baik di rumah sakit maupun di masyarakat, dalam mengelola keperawatan untuk individu, kelompok dan masyarakat.

3. Peneliti Keperawatan

Perawat diharapkan jadi pembaharu dalam ilmu keperawatan karena memiliki ketrampilan, inisiatif, cepat tanggap terhadap rangsangan dan lingkungan.

4. Pelaksana Pelayanan Keperawatan

Perawat sebagai tenaga kesehatan yang spesifik dalam sistem pelayanan keperawatan tetap bersatu dengan pelayanan kesehatan. Setiap anggota tim kesehatan adalah anggota potensial dalam kelompok yang dapat mengatur, merencanakan dan menilai tindakan yang diberikan (Arie, 2011).

10. Perawat Psikiatri

Perawatan psikiatrik menurut *American Nurses Associations (ANA)* merupakan area khusus dalam praktek keperawatan yang menggunakan ilmu tingkah laku manusia sebagai dasar dan menggunakan diri sendiri secara terapeutik dalam meningkatkan, mempertahankan, memulihkan kesehatan mental klien dan kesehatan mental masyarakat dimana klien berada (Yosep, 2009).

Dari segi komunikasi biasanya perawat psikiatri di rumah sakit jiwa sering mengalami masalah. Hal ini disebabkan tidak adanya umpan balik yang diperoleh dari pasien ataupun pasien cenderung tidak mau mendengarkan apa yang dikatakan, padahal dua hal di atas merupakan sasaran pokok dalam proses komunikasi (Nasir, 2009).

Menurut Weiss (1947 dalam Yosep 2009) peran perawat psikiatri adalah sebagai berikut:

- a. Mengobservasi perubahan, baik perubahan kecil atau menetap yang terjadi pada klien.
- b. Mendemonstrasikan penerimaan
- c. Respek
- d. Memahami klien
- e. Mempromosikan ketertarikan klien dan berpartisipasi dalam interkasi.

Tanggung jawab perawat psikiatri dalam merawat pasien sebenarnya tidak berbeda jauh dengan tanggung jawab perawat biasa. Tanggung jawab ini antara lain mengenal kondisi pasiennya, memberikan perawatan selama jam dinas, tanggung jawab dalam mendokumentasikan keadaan pasiennya, bertanggung jawab dalam menjaga keselamatan pasien, jumlah pasien yang sesuai dengan catatan dan pengawasannya sebab terkadang ada pasien pulang paksa atau pulang tanpa pemberitahuan, memandikan pasien dan juga memberi makan dan obat kepada pasiennya (Yosep, 2009).

C. Perbedaan Stres Kerja dengan koping mekanisme

Adanya stres tentu diawali dengan adanya *stressor* atau hal-hal yang menyebabkan stres. *Stressor* berasal dari lingkungan fisik di sekitar kehidupan manusia. Ada berbagai macam *stressor* dalam suatu pekerjaan, diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Luthans (2006) bahwa stress kerja ada beberapa faktor diantaranya yaitu berupa tekanan yang berlebihan, keterlibatan konflik antar karyawan.

Sedangkan menurut Robins (2007), mengategorikan sebagai penyebab stres, yaitu: tuntutan tugas, tuntutan peran, tuntutan antarpribadi, struktur organisasi, kepemimpinan organisasi.

Tak jarang pula banyak orang yang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka dalam penyesuaian diri

dengan kondisi yang penuh tekanan. Penyesuaian individu tidak terlepas dari kebutuhan dan tuntutan untuk diri sendiri dan lingkungannya.

Salah satu teori stres adalah model psikologi dari Lazarus yang menekankan pentingnya interpretasi dari *stressor*. Untuk sampai pada proses stres, haruslah dimulai pada penilaian kognitif.

Ada dua macam penilaian kognitif yaitu penilaian primer dan sekunder. Yang dimaksud penilaian primer adalah penilaian evaluasi terhadap situasi apakah dirasakan sebagai sesuatu yang mengancam ataukah menantang. Jika sesuatu dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam, maka seseorang cenderung akan menghindari. Jika dipersepsikan sebagai suatu tantangan, maka seseorang akan berusaha mengatasi situasi tersebut. Yang dimaksud penilaian sekunder adalah penilaian terhadap sumber daya yang dimiliki dan sekunder terjadi bersama-sama dalam membentuk makna setiap peristiwa yang dihadapi, sehingga akan menentukan perilaku yang dihadapi (Helmi, 2007).

Perilaku pengatasan bersifat dinamis artinya perilaku pengatasan yang digunakan tergantung situasi yang dihadapi dan sumber daya yang dimiliki. Oleh karena itu ada berbagai macam perilaku pengatasan stres, yang dapat dikategorikan dalam dua hal, yaitu perilaku pengatasan yang bersifat emosional adalah upaya-upaya yang dilakukan untuk meredakan emosi saat

berlangsungnya stres. Sedangkan yang bersifat rasional adalah bagaimana memperbaiki proses penilaian primer dan sekunder.

Secara garis besar ada dua tipe manusia dalam menghadapi situasi sulit yaitu seseorang yang melihat dari segi positifnya dan melihat dari sisi negative. Respon positif dan negative ini dipengaruhi oleh cara berfikir seseorang.

Hal yang membedakan orang berfikir positif atau negatif adalah bagaimana gaya seseorang dalam menjelaskan (*eksplanatory style*) yaitu suatu peristiwa yang tidak mengenakkan. Orang-orang yang berfikir negatif akan mengalami berbagai masalah proses fikir, yaitu kurangnya data akurat, berfikir sempurna, terlalu cepat mengambil kesimpulan, dan berfikir ekstrem. Orang yang berfikir positif akan menggunakan cara-cara model berfikir rasional, menggunakan data sebagai dasar mengambil kesimpulan dan bersikap terbuka terhadap alternatif masalah yang sedang dihadapi.

Salah satu upaya untuk mengatasi stres dalam literatur tentang coping juga dikenal dua strategi yaitu:

1. *Active coping strategy*, yaitu: Strategi yang dirancang untuk mengubah cara pandang individu terhadap sumber stres.
2. *Avoidance coping strategy*, yaitu: merupakan strategi yang dilakukan individu untuk menjauhkan diri dari sumber stres

dengan cara melakukan suatu aktivitas atau menarik diri dari suatu kegiatan atau situasi yang berpotensi menimbulkan stres.

Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari (Zainun, 2002).

D. Kerangka Teoritik

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Wangsadjaja, 2008), pengertian stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang oleh individu dinilai membebani atau melebihi kekuatannya dan mengancam kesehatannya. Besar kecilnya beban tersebut sebenarnya relatif. Tergantung tinggi rendahnya kedewasaan keperibadian serta bagaimana sudut pandang seseorang dalam menghadapinya (Hancock and Desmond, 2001).

Koping merupakan respon terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik (Rasmun, 2004). Menurunkan stres yang terkait dengan pekerjaan dapat menyebabkan perubahan konteks organisasional keperawatan atau pendekatan perawat individual terhadap kerja. Perbaikan lingkungan kerja dapat dipandang sebagai suatu tanggungjawab manajerial dalam upaya meminimalkan stressor yang terkait kerja.

Lazarus dalam Wangsadjaja (2008), koping stres ialah faktor stabilisator yang dapat membantu dalam mengatur kemampuan

adaptasi kita saat mengalami stres. *Coping* adalah suatu tindakan merubah kognitif secara konstan dan merupakan suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. *Coping* yang dilakukan ini berbeda dengan perilaku adaptif otomatis, karena *coping* membutuhkan suatu usaha, yang mana hal tersebut akan menjadi perilaku otomatis lewat proses belajar.

Selye (1956 dalam Davis) menyatakan bahwa stres merupakan tanggapan menyeluruh dari tubuh baik fisik maupun mental terhadap setiap tuntutan ataupun perubahan yang mengganggu, mengancam rasa aman dan harga diri individu. Pengalaman stres adalah pengalaman pribadi dan bersifat subjektif. Stres terjadi apabila individu menilai situasi yang ada pada dirinya adalah situasi yang mengancam. Stres sendiri dapat berakibat baik atau buruk pada individu, tergantung pada penilaian dan daya tahan individu terhadap hal, peristiwa, orang dan keadaan yang potensial atau netral kandungan stresnya (Hardjana, 1994).

Berdasarkan hal tersebut, maka setiap individu akan mengalami stres karena adanya stimulus (stressor), dimana stimulus tersebut dapat menimbulkan perubahan atau masalah (stres) yang memerlukan cara menyelesaikan atau menyesuaikan

kondisi terhadap masalah tersebut (koping) sehingga individu dapat menjadi lebih baik atau menjadi adaptif.

E. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini sebagai berikut :

Ho : Tidak ada perbedaan koping mekanisme ditinjau dari stres kerja perawat

Ha : Terdapat perbedaan koping mekanisme ditinjau dari stres kerja perawat