

## BAB 2

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 Ibu Rumah Tangga

##### 2.1.1 Pengertian Ibu Rumah Tangga

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2005) pengertian ibu rumah tangga adalah seorang ibu yang mengurus keluarga saja. Menurut Joan (Widiastuti, 2009), menjelaskan pengertian ibu rumah tangga sebagai wanita yang telah menikah dan menjalankan tanggung jawab mengurus kebutuhan-kebutuhan di rumah. Sedangkan menurut pendapat Walker dan Thompson (Mumtahinnah, 2011) ibu rumah tangga adalah wanita yang telah menikah dan tidak bekerja, menghabiskan sebagian waktunya untuk mengurus rumah tangga dan mau tidak mau setiap hari akan menjumpai suasana yang sama serta tugas-tugas rutin. Menurut Fredian dan Maule (Kartono, 1992) masyarakat tradisional memandang fungsi utama wanita dalam keluarga adalah membesarkan dan mendidik anak.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti dapat menyimpulkan secara umum seorang ibu rumah tangga adalah seorang wanita yang sudah menikah memiliki peran sebagai istri, ibu, dan *homemaker* (pekerja rumah tangga).

### 2.1.2 Peran Ibu Rumah Tangga

Peran (KBBI, 2005) merupakan suatu karakter yang harus dimainkan oleh seseorang sesuai dengan kedudukan dan status yang dimiliki seseorang, berarti peran seorang ibu rumah tangga merupakan suatu yang harus dimainkan oleh seorang ibu rumah tangga tergantung pada kondisi sosial dan budaya yang dimiliki oleh seseorang. Menurut Kartono (1992), ibu memiliki peranan sebagai berikut:

- a. *Peranan sebagai istri*, mencakup sikap hidup yang mantap, mampu mendampingi suami dalam semua situasi yang disertai rasa kasih sayang, kecintaan, loyalitas dan kesetiaan pada *partner* hidupnya.
- b. *Peranan sebagai partner seks*, mengimplikasi hal sebagai berikut: terdapatnya hubungan hetero-seksual yang memuaskan, tanpa disfungsi (gangguan-gangguan fungsi) seks.
- c. *Fungsi sebagai ibu dan pendidik*, bila ibu tersebut mampu menciptakan iklim psikis yang baik, maka terciptalah suasana rumah tangga menjadi semarak, dan bisa memberikan rasa aman, bebas, hangat, menyenangkan serta penuh kasih sayang.
- d. *Peranan wanita sebagai pengatur rumah tangga*, dalam hal ini terdapat relasi-relasi formal dan pembagian kerja (*division of labour*), dimana suami bertindak sebagai pencari nafkah, dan istri berfungsi sebagai pengurus rumah tangga.

Menurut Mulyawati (Respati, 2013), peran ibu rumah tangga

adalah mengurus rumah tangganya, merawat dan mendidik anaknya. Peran tersebut merupakan kodrat dan kewajiban yang harus dijalani oleh wanita (Respati, 2009). Selain itu ibu rumah tangga memiliki peran utama yang dilakokan sesuai dengan fitrah kewanitaan (hamil, menyusui, membina anak, membesarkan anak) merupakan inti aktivitasnya (Latang, 2010).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti dapat menyimpulkan secara umum bahwa tugas utama seorang ibu rumah tangga adalah mengurus semua tugas-tugas kerumahtanggaan yaitu: peranan sebagai istri, partner *sex*, ibu serta pendidik, pengatur rumah, dan partner hidup.

## **2.2 Kawasan Kumuh**

### **2.2.1 Pengertian Kawasan Kumuh**

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 1 tahun 2011 Tentang Perumahan dan Kawasan Permukiman mendefinisikan kawasan permukiman merupakan bagian dari lingkungan hidup di luar kawasan lindung, baik berupa kawasan perkotaan maupun perdesaan, yang berfungsi sebagai lingkungan tempat tinggal atau lingkungan hunian dan tempat kegiatan yang mendukung perikehidupan dan penghidupan (BPKP, 2011).

Permukiman dapat pula didefinisikan sebagai kawasan yang didominasi oleh lingkungan hunian dengan fungsi utama sebagai tempat tinggal yang dilengkapi dengan fasilitas lingkungan, tempat

kerja yang memberikan pelayanan dan kesempatan kerja untuk mendukung prikehidupan dan penghidupan sehingga fungsi-fungsi perumahan tersebut dapat berdaya guna dan berhasil guna (Iskandar, 2013).

Menurut Partha dan Kishor (Dinye, 2012), permukiman kumuh merupakan tempat tinggal bagi orang-orang terpinggir, sebagian besar merupakan tempat penampungan sementara, lingkungan yang padat, tidak sehat bagi kesehatan serta kurangnya fasilitas dasar (akses air bersih, akses sanitasi, kepemilikan tanah dan bentuk rumah yang sehat). Di kota besar, permukiman kumuh tumbuh secara liar di pinggiran kota, pinggiran rel kereta api, bantaran sungai, dan kolong jembatan.

Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan kawasan kumuh adalah kawasan dimana rumah dan kondisi hunian masyarakat di kawasan tersebut sangat buruk. Rumah maupun sarana dan prasarana yang ada tidak sesuai dengan standar yang berlaku, baik standar kebutuhan, kepadatan bangunan, persyaratan rumah sehat, kebutuhan sarana air bersih, sanitasi maupun persyaratan kelengkapan prasarana jalan, ruang terbuka, serta kelengkapan fasilitas sosial lainnya.

### 2.2.2 Karakteristik Kawasan Kumuh

Menurut Suparlan (Putro, 2011) ciri-ciri kawasan kumuh, yaitu:

1. Fasilitas umum yang kondisinya kurang atau tidak memadai.
2. Kondisi hunian rumah dan permukiman serta penggunaan ruang-ruangnya mencerminkan penghuninya yang kurang mampu atau miskin.
3. Adanya tingkat frekuensi dan kepadatan volume yang tinggi dalam penggunaan ruang-ruang yang ada di permukiman kumuh sehingga mencerminkan adanya kesemrawutan tata ruang dan ketidakberdayaan ekonomi penghuninya.
4. Permukiman kumuh merupakan suatu satuan-satuan komunitas yang hidup secara tersendiri dengan batas-batas kebudayaan dan sosial yang jelas, karena permukiman kumuh merupakan sebuah komunitas tunggal, berada di tanah milik negara, dan karena itu dapat digolongkan sebagai hunian liar.
5. Penghuni permukiman kumuh secara sosial dan ekonomi tidak homogen, warganya mempunyai mata pencaharian dan tingkat kepadatan yang beranekaragam, begitu juga asal muasalnya. Dalam masyarakat permukiman kumuh juga dikenal adanya pelapisan sosial berdasarkan atas kemampuan ekonomi mereka yang berbeda-beda tersebut.

6. Sebagian besar penghuni permukiman kumuh adalah mereka yang bekerja di sektor informal atau mempunyai mata pencaharian tambahan di sektor informil.

Karakteristik kawasan kumuh menurut Adriasih (Rahayu, 2007) merupakan lingkungan permukiman yang kondisi tempat tinggal atau tempat huniannya berdesakan, luas rumah tidak sebanding dengan jumlah penghuni, rumah berfungsi sekedar tempat istirahat dan melindungi diri dari panas, dingin dan hujan, lingkungan dan tata permukiman tidak teratur, bangunan sementara, acak-acakan tanpa perencanaan, prasarana kurang (air bersih, saluran buangan, listrik, gang, lingkungan jorok dan menjadi sarang penyakit), fasilitas sosial kurang (sekolah, rumah ibadah, dan balai pengobatan), umumnya mata pencaharian penghuninya tidak tetap dan usahanya nonformal, tanah bukan milik penghuni, pendidikan rendah, penghuni sering tidak tercatat sebagai warga setempat (pendatang dari luar daerah), rawan banjir dan kebakaran serta rawan terhadap timbulnya penyakit.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kawasan kumuh menggambarkan suatu kawasan permukiman yang secara fisik memiliki kondisi lingkungan yang tidak sehat, seperti kotor, tercemar, lembab dan lain-lain. Kondisi tersebut secara ekologis timbul sebagai akibat dari ketiakkampuan daya dukung lingkungan mengatasi beban aktivitas yang berlangsung di kawasan tersebut.

## 2.3 Stres

### 2.3.1 Definisi Stres

Istilah stres dikemukakan oleh Hans Selye (Akmalia, 2013) yang mendefinisikan stres sebagai responden yang tidak spesifik dari tubuh pada tiap tuntutan yang dikenakan padanya. Dengan kata lain istilah stres dapat digunakan untuk menunjukkan suatu perubahan fisik atau kombinasi kedua faktor tersebut. Menurut Lazarus (Safaria, 2009) stres adalah suatu keadaan psikologis individu yang menyebabkan individu dihadapkan pada situasi internal dan eksternal. Sedangkan Harjana (Akmalia, 2013) menyebutkan stres muncul akibat terjadinya kesenjangan antara tuntutan yang dihasilkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan sumber daya biologis, psikologis atau sistem sosial yang dimiliki individu yang mempengaruhi kognisi, emosi, dan perilaku sosialnya.

Banyaknya definisi mengenai stres, maka Sarafino (Helmi, 2000) mencoba mengkonseptualkan menjadi tiga pendekatan, yaitu: stresor, proses (interaksi), dan respons stres. Stresor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respons stres adalah reaksi yang muncul (komponen psikologis dan fisiologis), sedangkan proses stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respon stres.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi internal yang dapat merusak dan membahayakan fisik maupun psikologis individu akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu dalam meresponnya.

### **2.3.2 Model Stres**

Cox (Hersinta, 2012) mengemukakan 3 model pendekatan stres, yaitu: *response-based model*, *stimulus-based model*, dan *interactional model*.

#### **a. Response-Based Model**

Stres model ini mengacu pada sekelompok gangguan kejiwaan dan respon-respon psikis yang timbul pada situasi sulit. Model ini mencoba untuk mengidentifikasi pola-pola kejiwaan dan respon-respon kejiwaan yang dukur pada lingkungan yang sulit. Suatu pola atau sekelompok dari respon disebut sebagai sebuah sindrom. Pusat perhatian dari model ini adalah bagaimana *stressor* yang berasal dari lingkungan yang berbeda-beda dapat menghasilkan respon stres yang sama.

#### **b. Stimulus-Based Model**

Model stres ini memusatkan pada sifat-sifat stimuli stres. Tiga karakteristik penting dari stimuli stres adalah sebagai berikut:

### 1. *Overload*

Karakteristik ini diukur ketika sebuah stimulus datang dengan intens dan individu tidak dapat megadaptasi lebih lama.

### 2. *Conflict*

Konflik diukur ketika sebuah stimulus secara simultan membangkitkan dua atau lebih respon-respon yang tidak berkesesuaian. Situasi-situasi konflik bersifat ambigu, dalam arti stimulus tidak memperitungkan kecenderungan respon yang wajar.

### 3. *Uncontrollability*

*Uncontrollability* adalah peristiwa-peristiwa dari kehidupan yang bebas/tidak tergantung pada prilaku. Pada situasi ini menunjukkan tingkat stres yang tinggi. Penelitian tentang tujuan ini menunjukkan bahwa stres diproduksi oleh stimulus *aversive* yang mungkin diolah melebihi kemampuan dan kotrol waktu serta jangka waktu stimuli dari pada kenyataan penderitaan yang dialami. Dampak stres dari stimuli *aversive* dapat diperkecil jika individu percaya dapat mengontrolnya.

### c. *Interactional model*

Model ini merupakan perpaduan dari *response-based* dengan *stimulus-based* model. Ini mengingatkan bahwa dua model terdahulu membutuhkan tambahan informasi mengenai motif-motif individual dan kemampuan *coping* (mengatasi). Model ini

memperkirakan bahwa stres dapat diukur ketika dua kondisi bertemu, yaitu:

1. Ketika individu menerima ancaman akan motif dan kebutuhan penting yang dimilikinya. Jika telah berpengalaman stres sebelumnya, individu menerima bahwa lingkungan mempunyai ancaman pada motif-motif atau kebutuhan-kebutuhan penting pribadi.
2. Ketika individu tidak mampu untuk *coping* stresor. Pengertian *coping* lebih merujuk pada kesimpulan total dari metode personal, dapat digunakan untuk menguasai situasi yang penuh stres. *Coping* termasuk rangkaian dari kemampuan untuk bertindak pada lingkungan dan mengelola gangguan emosional, kognitif serta reaksi psikis.

Pendekatan interaksional beranggapan bahwa keseluruhan pengalaman stres di dalam beberapa situasi akan tergantung pada keseimbangan antara *stressor*, tuntutan dan kemampuan *coping*. Stres dapat menjadi tinggi apabila ada ketidakseimbangan antara dua faktor, yaitu ketika tuntutan melampaui kemampuan *coping*. Stres dapat menjadi rendah apabila kemampuan *coping* melebihi tuntutan.

### 2.3.3 Jenis Stres

Sarafino (Safaria, 2009) menyebutkan jenis stres yang dibedakan menjadi dua bagian, yaitu *systemic stress* dan *psychological stress*. *Systemic stress* didefinisikan oleh Selye sebagai respon non-spesifik dari tubuh terhadap tuntutan lingkungan. Ia menyebutkan kondisi-kondisi pada lingkungan yang menghasilkan stres, misalnya racun kimia atau temperatur ekstrim sebagai *stressor*. Selye (Safaria, 2009) mengidentifikasi tiga tahap dalam respon sistemik tubuh terhadap kondisi-kondisi penuh stres, yang diistilahkan *General Adaptation Syndrome (GAS)*, yaitu:

1. Reaksi alarm (*alarm reaction*).

Reaksi ini terjadi ketika stimulasi pertama kalinya dari *stressor* yang menimbulkan ketegangan yang diterima oleh reseptor. Termasuk di dalamnya peningkatan adrenalin, detak jantung, tekanan darah dan otot menegang. Tahap ini bisa diartikan sebagai pertahanan tubuh.

2. Resistensi (*resistance*).

Selama tahap ini tubuh secara terus menerus mengeluarkan energinya untuk bertahan dan melawan ketegangan yang ada. Dalam tahap ini, terjadi proses adaptasi yang di dalamnya termasuk berbagai macam respon *coping* secara fisik.

3. *Exhaustion* atau kelelahan.

*Exhaustion* akan terjadi apabila *stressor* datang secara intens dan dalam jangka waktu yang cukup lama, dan jika usaha-usaha perlawanan gagal untuk menyelesaikan secara adekuat.

Menurut Lazarus (Safaria, 2009) *psychological stress* terjadi ketika individu menjumpai lingkungan yang secara kuat menantang atau melampaui kemampuan *coping*-nya. Sebuah situasi dapat terlihat sebagai suatu ancaman dan berbahaya secara potensial apabila melibatkan hal yang memalukan, kehilangan harga diri, kehilangan pendapat dan seterusnya.

Hasil penelitian Levy (Putri, 2013) ditemukan bahwa stres dapat timbul dari kondisi-kondisi yang bermacam-macam seperti tempat kerja, lingkungan fisik dan kondisi sosial. Stres yang timbul dari kondisi sosial bisa dari lingkungan rumah, sekolah atau pun tempat kerja.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan jenis stres dibedakan menjadi dua bagian, yaitu *systemic stress* dan *psychological stress*. *Systemic stress* merupakan respon non- spesifik dari tubuh terhadap tuntutan lingkungan. Sedangkan *psychological stress* merupakan suatu situasi yang dapat terlihat sebagai suatu ancaman dan berbahaya secara potensial.

### 2.3.4 Sumber stres (*Stressor*)

Evans dan Cohen (Veitch, 1995) mengemukakan bahwa terdapat empat tipe sumber stres (*stressor*), yang *pertama* adalah fenomena *cataclysmic*, yaitu hal-hal atau kejadian-kejadian yang tiba-tiba, khas, dan kejadian yang menyangkut banyak orang seperti bencana alam, perang, banjir, dan sebagainya. *Kedua*, kejadian-kejadian yang memerlukan penyesuaian atau *coping* seperti pada fenomena *cataclysmic*. Meskipun berhubungan dengan orang yang lebih sedikit seperti respon seseorang terhadap penyakit atau kematian serta ketika seseorang di PHK. *Ketiga*, *daily Hassles*, yaitu masalah yang sering dijumpai di dalam kehidupan sehari-hari yang menyangkut ketidakpuasan kerja, atau masalah-masalah lingkungan seperti kesesakan atau kebisingan karena polusi. *Keempat*, *ambient stressor*, yang terdiri dari kondisi-kondisi yang dibelatarbelakangi oleh lingkungan, seperti: kerja berlebihan, kemiskinan, konflik keluarga, serta polusi udara.

Menurut Marsella dkk (Juniarly, 2012), sumber stres yang paling umum adalah situasional yang berasal dari lingkungan eksternal orang tersebut. Ini mencakup beragam stres, dari suara bising, suhu tinggi untuk bekerja, dan banyaknya pekerjaan. Namun ada juga sumber stres internal, yaitu tekanan emosional, krisis eksistensial, pribadi yang cacat dan kelemahan.

Dalam konteks lingkungan, stres dapat muncul jika lingkungan fisik dan rancangan secara langsung atau tidak langsung menghambat tujuan penghuni, dan jika rancangan lingkungannya membatasi strategi untuk mengatasi hambatan tersebut, maka hal itu merupakan sumber stres (Iskandar, 2013).

Berdasarkan hal di atas, dapat disimpulkan bahwa sumber stres dapat berupa faktor psikologis (tekanan emosional, krisis eksistensial, pribadi yang cacat dan kelemahan) dan faktor lingkungan.

### **2.3.5 Dampak Negatif Stres**

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut bisa berupa gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Rice (Safaria, 2009) membagi gejala stres bagi individu dapat berupa, yaitu:

- a. *Fisiologis*, berupa keluhan sakit kepala, sembelit, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.
- b. *Emosional*, berupa gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi.
- c. *Kognitif*, berupa sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan berpikiran kacau.
- d. *Interpersonal*, berupa sikap acuh tidak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah menyalahkan orang lain

- e. *Organisasional*, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja, dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Menurut Rini (dalam Putri, 2013) stres bisa berdampak pada interaksi interpersonal, orang yang sedang stres akan lebih sensitif dibandingkan orang yang tidak dalam kondisi stres. Dalam penelitian Putri (2013) Ibu rumah tangga yang merasa tidak nyaman dengan pekerjaan rumah tangga dapat bersikap lebih agresif dan sensitif ketika melakukan pekerjaan rumah. Sikap sensitif tersebut dapat membuat orang lain merasa tidak nyaman yang berpengaruh terhadap sosialisasi individu. Individu yang sedang mengalami stres cenderung tidak dapat menikmati hal yang sedang dilakukan. Seorang ibu rumah tangga yang merasa tidak nyaman dengan pekerjaan rumah tangga akan cenderung tidak dapat menikmati dengan baik hal yang dilakukan tersebut.

Dari penjelasan di atas, dampak stres dapat menurunkan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dan mempengaruhi kesehatan. 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.

### 2.3.6 *Coping Stress*

Secara teoritis, usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dapat dikatakan *coping strategy*. Ada banyak pengertian *coping strategy* yang diungkapkan oleh para ahli. Awal pengertian *coping* diperkenalkan oleh Lazarus (Safaria, 2009), yang menyatakan bahwa *coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku pada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realitas, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata. Selain itu, menurut Aldwin dan Revenson (Kertamuda, 2008) menyatakan *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan yang dipandang sebagai hambatan, tantangan bersifat menyakitkan, serta merupakan ancaman yang bersifat merugikan.

*Coping* menghasilkan dua tujuan, pertama mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak lebih baik. Kedua, individu biasanya berusaha untuk meredakan atau menghilangkan beban emosional yang dirasakannya (Safaria, 2009).

Pada dasarnya, proses *coping* tidak hanya memiliki satu penyebab, melainkan proses yang dinamis antara perilaku dengan

lingkungan. Selain itu, menurut Taylor (Hermawan, 2011) faktor internal juga mempengaruhi *coping* yaitu kepribadian yang dimiliki seseorang seperti sikap optimis, cara berfikir, dan kontrol diri. Jadi, individu akan melakukan *coping* sesuai dengan pengalaman, keadaan, dan waktu saat melakukan *coping* tersebut (Safaria, 2009).

Lazarus dan Folkman (Safaria, 2009) membagi *coping* menjadi dua macam, yaitu: *problem focused coping* dan *emotion-focused coping*.

#### 1. *Problem focused coping*

*Problem focused coping* merupakan perilaku *coping* yang digunakan untuk mengurangi *stressor*, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan atau pokok permasalahan. Menurut Smet (Safaria, 2009) individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. *Problem focused coping* juga dapat diarahkan, yaitu orang dapat mengubah sesuatu pada dirinya sendiri dan bukan mengubah lingkungannya. Tindakan lain adalah mengubah tingkat aspirasi, menemukan pemuasan alternatif dan mempelajari keterampilan baru (Safaria, 2009).

### Aspek-Aspek *Problem Focused Coping*

Folkman dan Lazarus (Safaia, 2009) mengidentifikasi beberapa aspek *problem focused coping*, yaitu:

- a. *Seeking information support*, mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
- b. *Cofrontive coping*, melakukan penyelesaian masalah secara kongkrit.
- c. *Plan problem-solving*, menganalisis seperti situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

### 2. *Emotion focused coping*

*Emotion focused coping* yaitu perilaku *coping* yang digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres bila individu tidak mampu mengubah kondisi, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya. Moss (Safaria, 2009) menambahkan bahwa orang yang menggunakan *coping* ini biasanya mencegah emosi negatif yang menguasai dirinya.

### Aspek-Aspek *Emotional Focused Coping*

Folkman dan Lazarus (Safaria, 2009) mengidentifikasi beberapa aspek *emotional focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya, yaitu:

- a. *Seeking social emotional support*, mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b. *Distancing*, mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat suatu harapan positif
- c. *Escape avoidance*, menyangkal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebih.
- d. *Self control*, mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tidakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e. *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluar.
- f. *Positive reappraisal*, mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

Folkman dan Lazarus (Safaria, 2009), selain mengkategorikan coping menjadi *emotional focused coping* dan *problem focused coping*, mereka juga mengkategorikan *coping* menjadi dua macam, yaitu *instrumental coping* dan *paliatif coping*. *Instrumental coping*

berorientasi pada penyelesaian masalah, sedangkan *Paliatif coping* lebih berorientasi pada menghilangkan beban emosi.

Matheny, dkk (Safaria, 2009) mengemukakan dua model *coping* yang diperolehnya melalui metode meta-analisis dari berbagai literatur, yaitu *coping* kombatif dan *coping* preventif. *Coping* kombatif merupakan *escape learning* (penyelesaian) dengan langsung bertempur untuk mengatasi dan memecahkan persoalannya, sedangkan *coping* preventif adalah *avoidant learning* (penghindaran) yaitu usaha untuk mencegah terjadinya distress sehingga individu lebih tahan terhadap tekanan tersebut.

Terkadang ada sebagian individu menggunakan *religious coping* untuk menghilangkan stres yang mereka alami. Istilah *religious coping* pertama kalinya diungkapkan oleh Pargamen pada tahun 1998 (Carpenter, 2011). Dalam perkembangan penelitiannya, terdapat pergeseran positif terhadap kepercayaan masyarakat Amerika pada pengalihan stressor kepada Tuhan. Hal ini berdampak positif terhadap penurunan tingkat stres, peningkatan subjective well-being dan peningkatan kesehatan mental serta fisik (Rosmarin, 2010).

*Religious coping* menurut Pargament (Pargament & Raiya, 2007) adalah upaya memahami dan mengatasi sumber-sumber stres dalam hidup dengan melakukan berbagai cara untuk memperlambat

hubungan individu dengan Tuhan. Dalam hal ini, agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi (Utami, 2012). Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam *coping* pada saat mengalami stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan (Joshi, 2008).

Lebih lanjut, Pargament (2007) menjelaskan bahwa keragaman *religious coping* dilihat berdasarkan individu, situasi, dan budaya yang membentuk berbagai *religious coping* tersebut. Berdasarkan hal tersebut, Pargament (2007) mengidentifikasi dua aspek *religious coping*, yaitu *positive religious coping* dan *negative religious coping* yang berimplikasi terhadap kesehatan mental.

1. *Positive religious coping* adalah sebuah ekspresi spiritualitas, hubungan yang aman dengan Tuhan, keyakinan bahwa ada makna yang dapat ditemukan dalam hidup, serta adanya hubungan spiritualitas dengan orang lain. Pargament (2007) menyebutkan beberapa bentuk *positive religious coping*, yaitu dukungan spiritualitas, penilaian kembali mengenai kebaikan dalam agamanya, serta adanya pendekatan kolaboratif atau aktif dalam mengatasi masalah. Gaya pendekatan kolaboratif atau aktif ini menunjukkan adanya tanggungjawab bersama dalam proses

penyelesaian masalah dan kerjasama individu dengan Tuhan untuk menyelesaikan masalah tersebut.

2. *Negative religious coping* adalah sebuah ekspresi dari hubungan yang kurang aman dengan Tuhan, pandangan yang lemah dan kesenangan terhadap dunia, serta adanya perjuangan religiusitas dalam pencarian makna. Pargament (2007) menyebutkan bentuk dari *negative religious coping* ini meliputi ketidakpuasan terhadap anggota jama'ah tertentu dan adanya penilaian mengenai hal-hal negatif terhadap agamanya (Pargament, 2007).

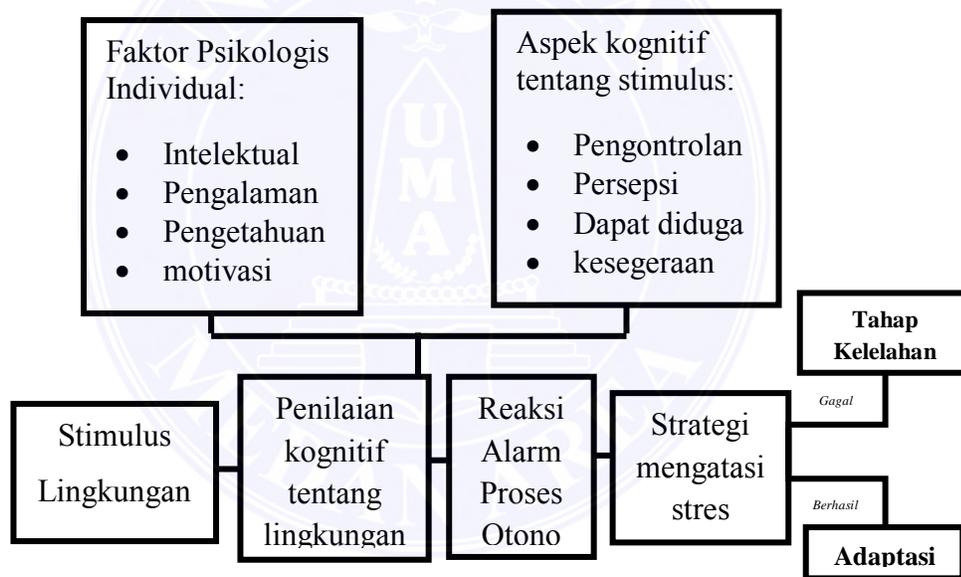
Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan pada dasarnya coping stres dibagi menjadi yaitu: *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Dalam perkembangannya muncullah *religious coping* yang merupakan pengembangan dari kedua jenis coping tersebut.

#### **2.4 Peran Coping Stress Terhadap Lingkungan**

Dalam mengulas dampak lingkungan terhadap stres psikologis, Zimring (Prabowo, 1998) mengajukan dua pengandaian. Yang pertama, stres dihasilkan oleh proses dinamik ketika orang berusaha memperoleh kesesuaian antara kebutuhan-kebutuhan dan tujuan dengan apa yang disajikan oleh lingkungan. Proses ini dinamis karena kebutuhan-kebutuhan individual sangat bervariasi sepanjang waktu dan berbagai macam untuk masing-masing individu terhadap lingkungannya juga bermacam. Kedua, variabel transmisi harus diperhitungkan bila mengkaji

stres psikologis yang disebabkan oleh lingkungan binaan. Misalnya perkantoran, status, anggapan tentang kontrol, pengaturan ruangan dan kualitas lain dapat menjadi variabel transmisi yang berpengaruh pada pandangan individu terhadap situasi yang dapat dipakai untuk menentukan apakah situasi tersebut menimbulkan stres atau tidak.

Menurut Iskandar (Prabowo, 1998), proses terjadinya stres juga melibatkan komponen kognitif, sebagaimana diperjelas dalam gambar di bawah ini:



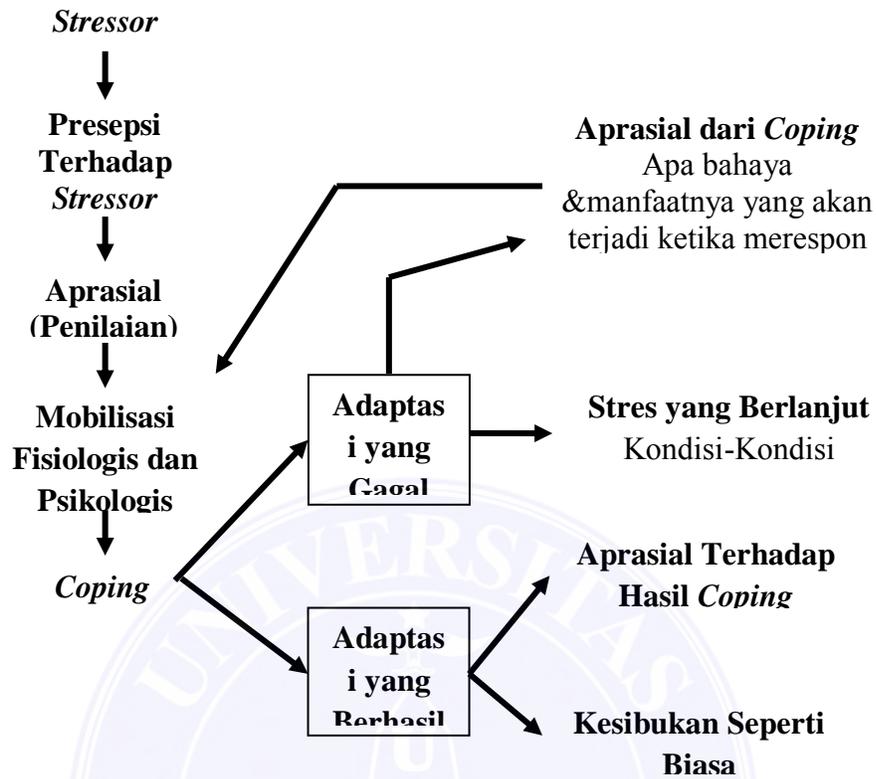
**Gambar 2.1. Skema Model Stres**

**Sumber: Diadaptasi dari Selye dan Lazarus (Prabowo, 1998)**

Stres yang diakibatkan oleh kepadatan dalam ruang dengan penilaian kognitif akan mengakibatkan denyut jantung bertambah tinggi dan tekanan darah meningkat, sebagai reaksi stimulus yang tidak

diinginkan. Dengan kondisi tersebut, maka seseorang yang berusaha mengatasi situasi stres akan memasuki tahap kelelahan karena energinya telah banyak digunakan untuk mengatasi situasi stres. Dalam berbagai kasus, stimulus yang tidak menyenangkan terus muncul berkali-kali, sehingga reaksi terhadap stres menjadi kurang dan melemah. Proses ini secara psikologis dikatakan sebagai adaptasi. Hal ini terjadi karena sensitivitas neuropsikologis semakin melemah dan melalui penelitian kognitif situasi stres tersebut berkurang (Iskandar, 2013).

Peran stres dalam memahami hubungan manusia dengan lingkungan akan melalui suatu alur yang logis seperti pada *gambar 2.2*. Ketika suatu *stressor* dievaluasi, individu akan seleksi strategi-strategi untuk mengatasinya, melakukan “pergerakan-pergerakan” tubuh secara fisiologis dan psikologis untuk melawan stresor dan mengatasinya dengan suatu tindakan. Berdasarkan psikologi stres menurut Veitch (1995) terdapat dua bentuk aprasial. Aprasial Primer lebih menekankan persepsi terhadap ancaman, sementara aprasial skunder merupakan seleksi terhadap *coping behavior* dan evaluasi terhadap efektivitasnya.



**Gambar 2.2: Respon stres yang melibatkan proses Apraisal Skunder**

**Sumber: Monat dan Lazarus (Prabowo, 1998)**

Ketika tidak mengalami stres, individu umumnya menggunakan banyak waktu untuk mencapai keseimbangan dengan lingkungan. Dalam keadaan seperti itu, ada waktu-waktu tertentu dimana individu justru akan mengalami stres. Bahkan suatu stres terkadang tidak terkait dengan masalah ketidakseimbangan (disekuilibrium). Ada waktu-waktu tertentu dimana lingkungan menyajikan tantangan yang terlalu besar atau individu dapat menghilangkannya dengan kemampuan *coping behavior*. Di pihak lain, individu juga dapat mengalami keduanya. Pada kondisi inilah terjadi disequilibrium, yang tergantung dari proses-proses fisik, psikologis dan fisiologis (Veitch, 1995).

Hal lain yang belum dibahas adalah elemen-elemen lingkungan yang dapat mempengaruhi proses terjadinya disebut disequilibrium maupun equilibrium dalam kaitan individu dengan lingkungannya. Individu dapat merasakan suara dibawah kondisi tertentu dapat dipersepsikan sebagai kebisingan dan bagaimana persepsi ini mempengaruhi respon psikologis dan fisiologis terhadap sumber kebisingan. Sama halnya ketika individu menghadapi elemen-elemen lingkungan lainnya seperti kondisi atmosfer, kepadatan penduduk, rancangan arsitektur, dan produk teknologi. Singkatnya, terdapat banyak aspek lingkungan yang dapat menciptakan stres (Veitch, 1995).

Seperti halnya dengan bangunan yang tidak memperhatikan kebutuhan fisik, psikologis dan sosial akan menjadi sumber stres bagi penghuninya. Apabila perumahan tidak memperlihatkan kenyamanan penghuni, misalnya pengaturan udara yang tidak memadai, maka penghuni tidak dapat beristirahat dan tidur dengan nyaman. Akibatnya penghuni sering kali lelah dan tidak dapat bekerja secara efektif dan ini akan mempengaruhi kesejahteraan fisik maupun mentalnya. Demikian pula apabila perumahan memperhatikan kebutuhan rasa aman warga, maka hal ini akan berpengaruh negatif pula. Penghuni selalu waspada dan akan mengalami kelelahan fisik dan mental. Hubungan antara manusia sangat penting, untuk itu perumahan juga sebaliknya memperhatikan kebutuhan tersebut (Iskandar, 2013).

Begitu juga dengan tinggal dalam lingkungan sempit dengan tata ruang yang tidak teratur dan berpenduduk padat dapat membuat perasaan seseorang menjadi tidak nyaman sehingga dapat membuat seseorang mengalami *stress*. Hal ini dikarenakan mereka yang tinggal dikawasan tersebut memiliki penilaian negatif terhadap lingkungan tempat tinggal mereka yang padat dan sesak. Iskandar (Hermawan, 2011) mengatakan bahwa seseorang yang menilai kepadatan sebagai hal negatif, akan dirasakan sebagai hal yang tidak nyaman dan dengan munculnya perasaan negatif akibat kepadatan yang tidak membuat rasa nyaman, akan meningkatkan denyut jantung. Hal tersebut dapat menjadi indikator seseorang mengalami stres. Taylor (Hermawan, 2011) mengatakan bahwa respon stres yang dapat muncul dari individu berkaitan dengan perubahan fisiologis, reaksi kognitif, reaksi emosi dan reaksi perilaku.

2.6 Paradigma Penelitian

