

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres

1. Teori Tentang Stres

Saat ini telah banyak ditemukan teori-teori tentang stres. Akan tetapi rujukan wajib biasanya mengacu pada rangkuman yang disusun Philip L. Rice (2000) yang menyatakan bahwa teori besar tentang stres dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu teori-teori stres secara biologis (*biological stress theories*), teori-teori secara psikologis (*psychological stress theories*), dan teori-teori stres secara sosial (*social stress theories*). Teori-teori stress secara biologis mencoba menjelaskan tentang respon tubuh terhadap stress. Teori-teori ini antara lain; *general adaptation syndrome (GAS)* dan *diathesis-stress model*.¹⁰ Sedangkan *Psychological stress theories* berusaha untuk menjelaskan bagaimana kepribadian, ekspektasi (harapan), dan interpretasi (penafsiran) terhadap suatu peristiwa sosial atau personal ke dalam suatu *stressful*. Mereka mencoba untuk membangun penjelasan yang masuk akal, menyangkut perubahan perilaku yang disebabkan oleh stress. Lebih lanjut teori psikologis berusaha untuk menjelaskan bagaimana perilaku coping (penyesuaian diri), dapat mengurangi dampak atau mencegah kemunculan

¹⁰ Ekawarna, *Manajemen Konfil Dan Stress*, h. 148.

kembali stress. Teori-teori stress antara lain *psychodynamic model*, *learning theory*, dan *cognitive transactional model*.¹¹ Selanjutnya *social stress theories* berusaha menjelaskan stres yang didasarkan pada konflik kelompok, serta pendistribusian kekuatan dan kekayaan yang tidak merata. *Social stress theories* terdiri dari *conflict theory* dan *holistic health model*.¹²

2. Sumber Stres

Penyebab atau sumber stres disebut sebagai stresor. Menurut Quick & Quick (1984), sumber stres meliputi dua kategori besar yaitu stresor organisasi dan stresor kehidupan. Dua kategori stresor ini mengakibatkan tiga kategori konsekuensi stres, yaitu konsekuensi individu, konsekuensi organisasi, dan kelelahan.¹³

Stressor secara umum dapat diklasifikasikan menjadi dua yakni stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya suatu keadaan emosi, atau keadaan fisik. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan, keluarga, masyarakat dan sosial budaya (Potter & Perry, 2005).¹⁴

¹¹ Ekawarna, h. 150.

¹² Ekawarna, h. 153.

¹³ Ekawarna, h. 190.

¹⁴ Aziz Fadliansyah, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Stres Pada Santriwati Baru Di Pondok Pesantren Darul Aitami Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat”, (Skripsi, Universitas Teuku Umar Meulaboh, Aceh Barat, 2013), h. 17.

3. Gejala-gejala Stres

Chandra Patel (1991) merangkum beberapa contoh tentang gejala stres mental, fisik, emosional, dan perilaku, yakni sebagai berikut.¹⁵

- 1) Gejala mental yang meliputi: ketidakmampuan berkonsentrasi, kesulitan dalam membuat keputusan yang sederhana, kehilangan rasa percaya diri, kelelahan yang tidak berarti, penyimpangan memori, kesulitan dalam membuat penilaian rasional, perasaan kurang maksimal di bawah tekanan waktu, membuat keputusan yang terburu-buru, berpikir lengah, kecenderungan untuk kehilangan perspektif, bingung, pelupa, kehilangan gairah, canggung, hilangnya rasa humor, pandangan yang kosong, tingginya tingkat kecemasan dan ketakutan, dan mudah marah kepada orang lain.
- 2) Gejala fisik yang meliputi: otot tegang (bahu sakit, sakit punggung), pernapasan yang tidak menentu, telapak tangan berkeringat, jari-jari dingin, mulut kering, terasa pusing, dada nyeri, suara benada tinggi, simpul di perut, mual (nausea), frekuensi buang air kecil, diare.
- 3) Gejala emosional yang meliputi: kemarahan yang meledak, kecemasan, rasa takut atau serangan panik yang tidak rasional, perasaan putus asa, selalu merasa dalam keadaan permusuhan dan dendam, merasa bersalah, meningkatnya sinisme.

¹⁵ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, h. 204.

- 4) Gejala perilaku yang meliputi: banyak atau sedikit makan, banyak atau sedikit tidur, menggigit kuku, menarik/menjambak rambut, penarikan diri secara sosial, mengabaikan penampilan atau kebersihan, mengemudi dengan sembarangan, menggoyangkan lutut, mengetuk jari, meringis, memukul bibir, dan sebagainya.

B. Strategi *Coping*

1. Definisi Strategi *Coping*

Perilaku yang membantu mengurangi atau mengatasi ketegangan inilah yang dinamakan dengan strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan suatu cara yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan atau mengancam baik fisik maupun psikis (Fatchiah Kertamuda dkk, 2009).¹⁶ Dalam kamus psikologi *coping* adalah perilaku atau tindakan penanggulangan dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah.¹⁷

Jadi, dari uraian di atas bisa disimpulkan bahwa strategi *coping* adalah suatu cara yang dilakukan individu untuk menanggulangi situasi yang menekan baik fisik maupun psikis ataupun untuk menyelesaikan masalah.

2. Dinamika Proses *Coping*

¹⁶ Risma Frianty & Ema Yudianti, "Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Strategi Coping Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Lathifiyyah Palembang", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 1, 1 (Juni,2015), h. 60.

¹⁷ JP. Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), cet ke-9, h. 112.

Dinamika proses *coping* dijelaskan oleh Taylor (1991) bahwa proses coping dimulai ketika individu menghadapi kejadian sarat stress (stressful event). Individu melakukan penilaian awal untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian-kejadian tersebut dapat dirasakan sebagai hal positif, netral, atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap stressor dilakukan, kemudian ia melakukan penilaian sekunder. Penilaian sekunder adalah penilaian terhadap kemampuan coping dan sumber-sumbernya, untuk menentukan pilihan tindakan apa yang sepatutnya dilakukan.¹⁸

3. Model Strategi *Coping*

1) Gaya *Coping* Taylor

Terdiri dari *gaya konfrontatif* yang lebih tepat digunakan dalam upaya menghadapi stress yang melibatkan pikiran, *gaya menghindar* yang lebih efektif untuk menghadapi ancaman yang tidak berlangsung lama, dan *gaya katarsis* adalah penyaluran pemikiran, perasaan, atau perilaku tentang hal yang bersifat traumatik.¹⁹

2) Model Lazarus & Folkman

Meurut Lazarus & Folkman (1988), strategi *coping* terdiri dari: (1) *coping* terfokus masalah (*problem focus coping*) yang mengarahkan individu pada pemecahan masalah atau dengan mengubah situasi dan dirinya menilai situasi yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan ia

¹⁸ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stress*, h. 231.

¹⁹ Ekawarna, h. 231.

yakin dapat mengubah situasi, dan (2) *coping* terfokus emosi (*emotion focus coping*) yang mengarahkan individu melakukan berbagai usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi, tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung.²⁰

Di dalam jurnal yang berjudul *Assesing Coping Strategi: A Theoretical Based Approach*, yang ditulis oleh Cover dkk (1989), dijelaskan bahwa *problem focused coping* terdiri dari beberapa jenis yaitu:

- a. *Active Coping*: proses pengambilan langkah-langkah aktif mengatasi *stressor* atau memperbaiki akibat-akibat yang ditimbulkan oleh *stressor* dengan cara melakukan tindakan yang langsung mengarah ke sumber stress tersebut atau melakukan tindakan-tindakan aktif secara bertahap.
- b. *Planning*: suatu perencanaan mengenai suatu hal yang bisa mengatasi situasi yang menimbulkan stress dengan cara memikirkan cara yang terbaik untuk memecahkan suatu masalah atau sumber stress tersebut.
- c. *Suppression of Competing Activites*: membatasi ruang gerak dari aktivitas individu yang berhubungan dengan masalah agar dapat berkonsentrasi penuh dalam menghadapi sumber stress.

²⁰ Ekawarna, h. 233.

- d. *Restraint Coping*: latihan untuk mengontrol diri agar dapat mengatasi *stressor* secara efektif.
- e. *Seeking Social Support for Instrumental Reasons*: usaha-usaha yang dilakukan individu untuk mendapatkan dukungan sosial berupa nasehat, bantuan, ataupun informasi dari orang lain.

Sedangkan beberapa peneliti lain mengklasifikasikan emotion focused coping menjadi beberapa bagian yaitu:

- a. Strategi perenungan (*ruminative strategie*): mengisolasi diri untuk memikirkan betapa buruknya keadaan emosional kita atau betapa buruknya segala sesuatu tanpa mengambil tindakan untuk mengubahnya.
- b. Strategi pengalihan (*distraction strategies*): melibatkan diri dalam aktifitas yang menyenangkan dan condong menghindar dari masalah seperti berbelanja, bermain, mengobrol dan lain sebagainya. Tujuannya adalah agar tidak berfikir negatif dan perasaan bisa menguasai masalah kembali.
- c. Strategi penghindaran negatif (*negative avoidant strategies*): aktivitas yang dapat mengalihkan mood atau mungkin dapat memperberat mood seperti mencacimaki orang lain, mengendarai kendaraan dengan kecepatan tinggi, dan sebagainya.²¹

²¹ Atkinson, Rita L, *Intriduction to Psychology*, Terjemah Pengantar Psikologi Edisi ke-sebelas, Jilid 2, Widjaya Kusuma 1993 (Jakarta: Interaksana), h. 27.

3) Model Matheny

Strategi *coping* selanjutnya telah dikembangkan oleh Matheny et. al (1986) seperti dikutip Philip L. Rice (1999), yaitu terdiri dari *combative coping strategies* dan *preventive coping strategies*. *Combative coping strategies* adalah suatu reaksi perlawanan terhadap beberapa stressor. Tujuannya adalah menghilangkan atau menghentikan sumber stress. Sedangkan *preventive coping strategies* adalah mencoba secara aktif untuk mencegah munculnya stressor.²²

4) Model Kreitner & Kinicki

Strategi *coping* selanjutnya dikemukakan Robert Kreitner & Angelo Kinicki (2008). Menurut mereka strategi coping dicirikan dengan kognisi dan perilaku tertentu, yang digunakan untuk menyesuaikan dengan suatu situasi. Tiga pendekatan dalam menghadapi stressor dan stres, yaitu (1) strategi kendali, (2) strategi menghindar, dan (3) strategi manajemen simtom. Strategi kendali yaitu strategi coping yang dilakukan dengan menggunakan perilaku dan kognisi secara langsung, yang ditujukan untuk mengantisipasi atau memecahkan masalah. Strategi menghindar yaitu strategi *coping* dengan menggunakan perilaku menghindar dari situasi stres, dan strategi simtom manajemen yaitu strategi *coping* yang difokuskan untuk

²² Ekawarna, h. 234.

mengurangi gejala stres, misalnya dengan menggunakan metode relaksasi, meditasi, medis, atau latihan mengelola simtom stres jabatan.²³

C. Santri Tahfidz

Santri tahfidz yang di maksud dalam penelitian ini adalah santri yang menghafalkan Al-Qur'an. Dalam menghafalkan Al-Qur'an seorang santri pasti memiliki metode menghafal yang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Dalam penelitian ini metode menghafal Al-Qur'an menggunakan beberapa istilah yakni, *setoran*, *muroja'ah/deresan*, *nyeperempat*, *nyetengah*, *ngejuz*, *juz-juz'an*, *ayatan*, dan *sema'an*.

- 1) *Setoran* adalah istilah yang biasa digunakan untuk menyetorkan hafalan yang sudah dihafalkan kepada guru.
- 2) *Muroja'ah/deresan* adalah istilah yang biasa digunakan untuk mengulang hafalan yang sudah dihafal baik nanti disimak oleh teman ataupun guru.
- 3) *Nyeperempat* adalah istilah yang biasa digunakan untuk mengulang hafalan yang jumlahnya seperempat dari satu juz yang kemudian di setorkan kepada guru. Maksud dari seperempat yaitu dari satu juz dibagi menjadi 4 bagian yakni: seperempat awal, seperempat kedua, seperempat ketiga, dan seperempat ke empat karena dalam satu juz terdapat 10 lembar maka, setiap seperempat memiliki jumlah dua setengah lembar. *Nyeperempat* juga

²³ Ekawarna, h. 237.

termasuk ujian bagi santri tahfidz. Karena sebelum ia lancar *nyeperempat* maka, ia tidak di perbolehkan untuk menambah *setoran*.

- 4) *Nyetengah* adalah istilah yang biasa digunakan untuk mengulang hafalan yang jumlahnya setengah dari satu juz yang kemudian disimak oleh teman sesamanya yang tahfidz juga. Akan tetapi dalam metode *nyetengah* ini selain disimak oleh temannya ia juga wajib *matur*²⁴ kepada guru setelah disimak. Kemudian sang guru memberikan pendapat mengenai lancar atau tidaknya santri yang minta disimak. Jika tidak lancar maka, santri tidak diperbolehkan untuk menambah *setoran* sama halnya dengan metode *nyeperempat*.
- 5) *Ngejuz* adalah istilah yang biasa digunakan untuk mengulang hafalan yang jumlahnya satu juz yang kemudian juga disimak oleh teman sesamanya yang tahfidz. Sama halnya dengan *nyetengah*, metode *ngejuz* ini juga wajib *matur* setelah disimak. Dan jika tidak lancar, maka tidak diperbolehkan untuk menambah *setoran* juz selanjutnya.
- 6) *Juz-juzan* adalah istilah yang biasa digunakan untuk mengulang hafalan yang disimak persatu juz ketika sudah mencapai setiap kelipatan lima juz. Seperti juz 5, juz 10, juz 15, juz 20, juz 25, dan juz 30. Jadi, semisal: santri sudah selesai juz 5 maka, ia dituntut untuk mengulang hafalan dari juz 1 sampai juz 5 dengan metode disimak per-juz (*ngejuz* dari juz 1 – juz 5). Ketika sudah

²⁴ “Matur” merupakan bahasa jawa halus (bahasa Kromo) yang berarti berkata. Akan tetapi yang dimaksud disini adalah berkata kepada yang lebih tua dari kita.

selesai maka, baru diperbolehkan untuk melanjutkan juz selanjutnya. Dan ketika sudah mencapai juz 10 maka, santri dituntut untuk mengulang hafalan dari juz 1 sampai juz 10 dengan metode yang sama pula dan begitupun seterusnya untuk kelipatan-kelipatan juz selanjutnya.

- 7) *Ayatan* adalah istilah yang digunakan untuk metode menghafal per-ayat yang biasanya dilakukan dengan sistem melanjutkan ayat dan dilakukan secara *halaqoh*. *Halaqoh* secara bahasa artinya lingkaran. Menurut Hasan Alwi *halaqoh* adalah metode belajar atau mengajar dengan duduk di atas tikar dan dengan posisi melingkar.²⁵ Jadi, *ayatan* dilakukan secara duduk melingkar antara para santri tahfidz kemudian dilakukan juga dengan sistem melanjutkan ayat antar santri hingga mencapai setengah juz.
- 8) *Sema'an* adalah istilah yang biasa di gunakan untuk santri yang disimak banyak orang dan menggunakan microphone. Hal ini dilakukan dalam rangka untuk melatih mental dan hafalan. Sebelum kita terjun di masyarakat.

²⁵ Achmad Muslimin, "Implementasi Metode Halaqah Dan Resitasi Dalam Tahfidz Al-Quran di SDIT El – Haq Banjarsari Buduran Sidoarjo", *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 1, 1 (September, 2015), h. 58.