

## BAB V

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan proses pengumpulan data, peneliti menemukan bahwa setiap subjek memiliki perbedaan pada sumber, gejala, strategi *coping stress* dan faktor yang mempengaruhi coping stress. Secara umum, sumber stress pada subjek disebabkan oleh proses pengobatan yang dilaksanakan. Sedangkan secara spesifik setiap subjek memiliki sumber stres yang berbeda.

Subjek G mengalami stres karena gejala TBC, efek samping pengobatan dan mendapatkan diskriminasi dari lingkungan sosial. Subjek A juga mengalami stres pada masa pengobatan. Hal tersebut terjadi karena subjek A mengalami hambatan saat melakukan proses pengobatan. Hambatan tersebut meliputi Gejala TBC, kejenuhan, penurunan produktivitas dan kecemasan. Selain itu, Subjek H juga mengalami stres yang disebabkan karena gejala TBC, efek samping pengobatan, kehilangan pekerjaan, permasalahan ekonomi dan penurunan produktivitas.

Morgan (dalam Pati, 2022) menjelaskan bahwa kondisi stress menyebabkan individu mengalami gejala stress. Berdasarkan pengumpulan data, seluruh subjek mengalami gejala stres. Subjek A dan H mengalami ketegangan fisik seperti pegal, pusing atau tegang pada bagian leher dan bahu. Subjek A dan G mengalami jam tidur tidak teratur. subjek G mengalami gejala seperti penurunan konsentrasi dalam melakukan aktivitas. Subjek A mengalami kecemasan berlebihan. Selain itu, subjek G sering memikirkan hal hal negatif

Berdasarkan hasil temuan penelitian, dapat diidentifikasi bahwa penerapan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dilakukan secara seimbang namun, setiap subjek menerapkan jenis *coping stress yang berbeda*. Pada *problem focused coping*, *action* diterapkan oleh subjek G dan A. *Generating alternative solutions* dilakukan oleh seluruh subjek. *Learn new skill* diterapkan oleh subjek A dan H. Sedangkan *alternatives in terms of their costs and benefits* hanya dilakukan oleh subjek H. Berdasarkan pemaparan dan proses pengumpulan data, *problem focused coping* yang diterapkan oleh subjek penelitian yaitu *action*, *generating alternative solutions* dan *learn new skill*.

Pada *emotion focused coping*, *distancing* hanya diterapkan oleh subjek H. *selective attention* diterapkan oleh subjek G dan H. *venting emotions* dilakukan oleh subjek subjek G dan A. *Meditating* dilakukan oleh subjek G dan A. Sedangkan dan *seeking of emotional social support* diterapkan oleh subjek H dan A. Berdasarkan proses analisis data, *selective attention*, *distancing*, *venting emotions*, *meditating* dan *seeking of emotional social support* merupakan coping stress yang diterapkan oleh beberapa subjek. Sedangkan pada jenis *avoiding* dan *blaming* tidak diterapkan oleh subjek.

Coping stress pada subjek penelitian dipengaruhi oleh beberapa faktor. Terdapat perbedaan dan kesamaan pada setiap subjek terkait faktor yang mempengaruhi pemilihan *coping stress*. Subjek G memiliki keterampilan menyelesaikan masalah, keteguhan berfikir positif dan ketersediaan materi. Subjek A memiliki faktor yang

mempengaruhi coping stress yaitu keterampilan menyelesaikan permasalahan, keterampilan dan dukungan sosial. Selain itu, subjek H memiliki keterampilan dalam menyelesaikan permasalahan, ketabahan diri, keterampilan dan dukungan sosial.

## **5.2. Pembahasan**

Menurut Lazarus dan folkman (dalam Brannon Feist dan Updegraff, 2014) stress merupakan kondisi saat individu mengalami ketidakseimbangan antara tekanan dan keahlian untuk mengatasi permasalahan. Setiap individu bisa mengalami stres tidak terkecuali penderita tuberkulosis yang sedang melakukan proses pengobatan. Berdasarkan proses pengumpulan data, penderita tuberkulosis mengalami stres pada masa pengobatan. Secara umum penderita mengalami stres disebabkan oleh kondisi fisik, psikis dan sosial. Kondisi fisik yang kurang baik menyebabkan individu tidak bisa melakukan kegiatan dengan baik.

Berdasarkan proses wawancara, subjek penelitian mengalami stress karena gejala dan kondisi fisik saat melakukan pengobatan. Subjek menyatakan bahwa gejala penyakit tuberkulosis menyebabkan dampak negatif pada subjek. Selama proses pengobatan, penderita mengalami batuk lebih dari dua minggu, berkeringat secara berlebihan saat malam hari, nyeri dada dan letih. Reaksi secara fisik menyebabkan timbulnya perasaan tidak nyaman dalam melakukan kegiatan. Penyakit tuberkulosis juga mempengaruhi kehidupan sosial, beberapa kasus tertentu penderita mendapatkan stigma negatif dan diskriminasi dari lingkungan sosial. Selain itu, penderita mengalami permasalahan psikis yaitu sedih, cemas dan ketakutan terhadap penyakit tuberkulosis.

Kondisi stres penderita tuberkulosis perlu diminimalisir dengan menerapkan *coping stress*. *Coping stress* merupakan strategi individu untuk mengelola stres saat berada di situasi menekan. Proses *coping stress* individu dilakukan dengan melakukan pengelolaan emosi untuk menekan stressor. Individu cenderung melakukan coping stress saat mengalami situasi menekan baik dari segi fisik maupun psikis (Zaini, 2019). Pernyataan tersebut tidak jauh berbeda dengan pendapat dari ahli lain. Folkman dan Lazarus mengungkapkan bahwa *coping stress* merupakan usaha untuk mengurangi stres. Individu berusaha meminimalisir penyebab stressor dengan melakukan proses pengaturan emosi (dikutip dari Wandira & Alfianto, 2021).

Lazarus dan folkman (dalam Hill, 2000) mengungkapkan bahwa coping stress dibedakan menjadi dua jenis yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* merupakan segala upaya untuk menekan stress pada individu dengan melakukan coping secara aktif. Perilaku *problem focused coping* meliputi *Action, generating alternative solutions, learn new skill* dan *alternatives in terms of their costs and benefits*. *Emotion focused coping* adalah proses pengendalian emosi yang berasal dari dalam diri untuk menekan sumber stress. *Emotion focused coping* meliputi *distancing, avoidance, selective attention, blaming, venting emotions, meditating* dan *seeking of emotional social support*.

Viktorovna (2019) mengungkapkan bahwa setiap individu memiliki perilaku *coping stress* yang berbeda. Individu akan melakukan *coping stress* secara berulang jika perilaku tersebut berhasil menekan stressor. Berdasarkan penjelasan tersebut, berikut merupakan penjelasan teori dari Lazarus dan folkman (dalam Hill, 2000) serta penjabaran *coping stress* pada seluruh subjek:

1. *Action*

Berdasarkan proses pengumpulan data yang telah dilakukan, Subjek G dan mengambil tindakan aktif untuk menekan stress secara langsung. Saat mengalami stress, subjek G cenderung berkonsultasi dengan para ahli untuk meminimalisir stress. Selain itu, subjek A melakukan kegiatan secara produktif seperti berolahraga untuk menjaga tubuh supaya tetap sehat saat melakukan aktivitas.

2. *Generating alternative solutions*

Jenis coping stress ini merupakan penyusunan Individu untuk menghadapi sumber stres. Jenis coping ini diterapkan oleh seluruh subjek penelitian. Subjek H menerapkan pola hidup sehat dan berpikir logis untuk menyelesaikan permasalahan. Tidak jauh berbeda dengan strategi yang diterapkan oleh subjek G yang menerapkan pola hidup sehat untuk mengatasi sumber stres. Selain itu, subjek A melakukan diskusi dengan lingkungan sekitar untuk merencanakan strategi dan mendapatkan solusi.

3. *Learn New Skill*

Learn new skill merupakan perilaku yang dilakukan individu untuk memahami kekuatan diri dan mengembangkan keterampilan baru untuk menghadapi tantangan. Beberapa subjek menerapkan jenis *coping* ini untuk mengatasi permasalahan. Subek A dan H menerapkan jenis coping ini dengan cara mengembangkan keterampilan dan melakukan hobi untuk meminimalisir stress. Subjek A mengembangkan keterampilan di bidang content creator dan editor video, hal tersebut bertujuan untuk meminimalisir stress dan kejenuhan

saat proses pengobatan. Sedangkan subjek H keterampilan dan otomotif. Hal tersebut bertujuan mengatasi permasalahan pekerjaan dan ekonomi yang menurun akibat penyakit tuberkulosis.

4. *Alternatives in terms of their costs and benefits*

*Alternatives in terms of their costs and benefits* merupakan proses keputusan yang dilakukan individu untuk meminimalisir stress. Individu cenderung mempertimbangkan keputusan untuk melakukan perilaku coping. Subjek H menerapkan coping ini dengan berusaha mempertimbangan setiap keputusan. Sedangkan, subjek H berusaha untuk meminimalisir perilaku negatif seperti merokok untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan.

5. *Distancing*

*Distancing* merupakan upaya individu untuk menghindari dari situasi yang menimbulkan stres. Jenis coping ini dilakukan oleh subjek H. Berdasarkan proses wawancara, saat mengalami stres, subjek H akan menghindar dari sumber stres dengan menonton film. Subjek H menyadari dengan menonton film, permasalahan tidak dapat terselesaikan, namun perilaku menonton film bisa mengalihkan subjek dari stress.

6. *Selective attention*

*Selective attention* merupakan tindakan individu untuk memahami, memberikan makna terhadap suatu hambatan yang menimbulkan stres. Jenis coping ini diterapkan subjek H. Saat mengalami stres pada masa pengobatan, subjek H meminimalisir perilaku negatif seperti tidak merokok untuk memulihkan kondisi tubuh.

7. *Venting emotions*

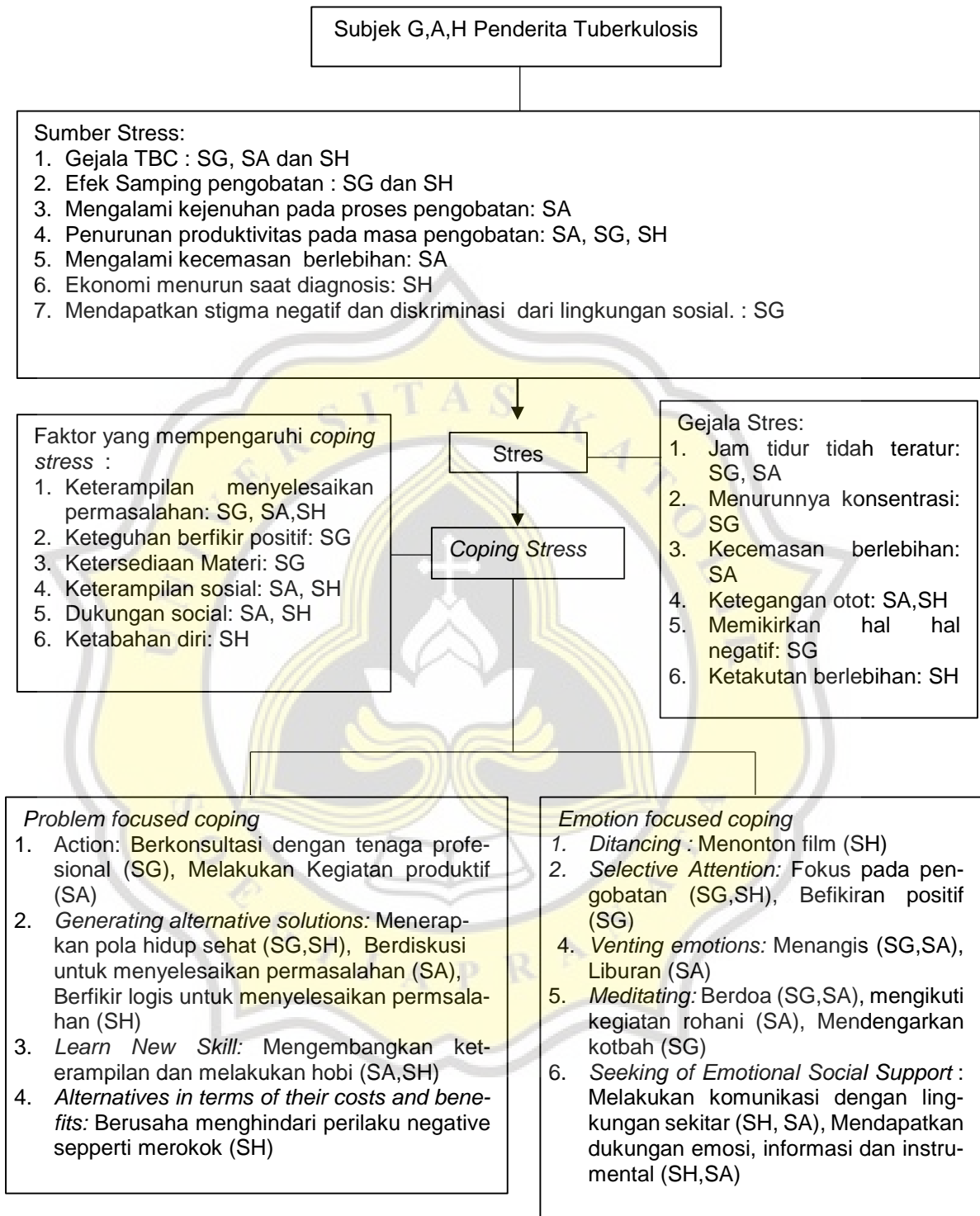
Pada pemilihan coping ini, individu melampiaskan dan meluapkan emosi untuk mengurangi stres. Subjek G dan A meluapkan emosi dengan cara menangis. Perilaku menangis pada subjek terjadi saat mengalami stress. Selain itu, subjek A juga meluapkan emosi dengan cara berlibur bersama teman.

8. *Meditating*

*Meditating* merupakan perilaku individu yang berfokus pada aspek religius dan meditasi. Individu yakin bahwa *meditasi* berpotensi untuk meminimalisir sumber stres. Jenis *coping* ini diterapkan oleh subjek G dan A dengan bertekun pada agama. Subjek A rutin berdoa untuk kesembuhan dan mengikuti kegiatan rohani. Sedangkan, subjek G juga melakukan doa secara rutin dan mendengarkan khotbah rohani.

9. *Seeking of Emotional Social Support*

*Seeking of emotional social support* merupakan tindakan individu mencari dukungan untuk mendapatkan empati dan penerimaan dari lingkungan sosial. Coping ini diterapkan oleh beberapa subjek. Berdasarkan proses pengumpulan data, subjek H dan A sering menjalin komunikasi dengan lingkungan sekitar dan mendapatkan dukungan baik secara emosi, informasi dan instrumental.



Gambar 5. 1 Gambaran Coping stress seluruh subjek



### 5.3. Temuan penelitian

1. Subjek penelitian tidak menerapkan *emotion focused coping* pada jenis *blaming* dan *avoiding*. Subjek menyatakan bahwa jenis coping tersebut tidak efektif untuk meminimalisir stres.

### 5.4. Kelemahan Penelitian

1. Karakteristik subjek pada penelitian ini tidak spesifik karena setiap subjek memiliki riwayat kesehatan yang berbeda.

