

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Vaginismus

1. Pengertian Vaginismus

Menurut Rasyid (dalam Zein, 2012) vaginismus adalah bentuk gangguan seksual bagi wanita berupa kejang – kejang otot di sekitar mulut vagina. Sunaryo (2004) berpendapat bahwa vaginismus adalah spasme (kejang) otot – otot vagina yang menyakitkan pada waktu hubungan seksual. Krohne (1982) menyatakan bahwa vaginismus adalah kontraksi tak disengaja dari otot – otot sepertiga luar vagina yang mengganggu hubungan intim. Menurut Hedon, dkk (1995) vaginismus adalah kejang otot di sekitar vagina yang terjadi setiap kali ada upaya untuk memasukkan benda apapun termasuk penis ke dalam vagina. Velde, dkk (2001) mendefinisikan vaginismus sebagai kontraksi otot-otot sepertiga terluar vagina. Kontraksi ini mengganggu koitus dan terjadi selama upaya penetrasi dengan penis, jari, spekulum, atau tampon menstruasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa vaginismus merupakan gangguan seksual atau penyakit yang ditandai dengan kekejangan otot di sekitar vagina yang mengganggu masuknya penis ke dalam vagina sehingga penetrasi sulit dilakukan.

2. Ciri – ciri Penderita Vaginismus

Menurut Ledger, dkk (2015) mayoritas ciri – ciri wanita yang menderita vaginismus adalah merasakan nyeri pada vulva, kesulitan yang terus - menerus dan berulang – ulang ketika melakukan penetrasi vagina selama hubungan seksual disertai dengan rasa takut dan cemas. Selama upaya melakukan penetrasi, tubuh mengantisipasi masuknya penis ke dalam vagina dengan mengencangkan otot – otot dasar panggul sehingga secara spontan paha menyempit dan pantat terangkat. Gebhart dan Schmidt (2013) menyatakan bahwa ciri – ciri wanita yang menderita vaginismus yaitu sulit untuk memasukkan atau bahkan tidak mungkin untuk memasukkan sesuatu ke dalam vagina, seperti penis, tampon dan pemeriksaan ginekologi yang melibatkan usg transvaginal.

3. Penyebab Vaginismus

Menurut Hamilton (1995) penyebab terjadinya vaginismus adalah keyakinan beragama yang ortodok, tetapi hal ini juga diikuti dengan trauma fisik atau mental yang berat, ketakutan untuk melahirkan anak, persetubuhan yang menyebabkan rasa nyeri atau orientasi homoseksual. Sinclair (2009) menyatakan bahwa penyebab vaginismus yaitu respon emosional terhadap pengalaman seksual awal yang negatif, penganiayaan seksual, pemeriksaan vagina yang menimbulkan nyeri, masalah ereksi pada pasangan, tabu agama, nyeri yang dihubungkan dengan masalah fisik (vagina pendek, *hymen imperforata*, tumor, nyeri kambuhan pada vulva, atau cedera genetalia), serta rasa takut, misalnya rasa takut terkena infeksi menular seksual, kehamilan, orientasi seksual, kanker dan HIV.

Menurut Freud (dalam Hedon, dkk, 1995) penyebab vaginismus adalah ketakutan dan kecemasan yang sangat mendalam. Sejalan dengan pendapat Freud, Rathus (dalam Carlson dan Sperry, 1998) mengemukakan bahwa penyebab vaginismus paling sering berasal dari rasa takut atau emosi negatif lain tentang hubungan seksual dan kecemasan dalam hubungan perkawinan.

4. Kondisi Psikologis Penderita Vaginismus

Menurut Flemming dan Jones (2015) vaginismus menyebabkan penderita mengalami *distress* dan kesulitan menjalin hubungan interpersonal. Zein (2012) berpendapat bahwa istri yang menderita vaginismus akan merasa malu, rendah diri, frustrasi, apatis, labil, merasa bersalah dan berdosa karena tidak bisa melaksanakan kewajibannya memenuhi batin suami dan kehilangan kepercayaan diri. Loue dan Sajatovic (2004) menyatakan bahwa wanita yang menderita vaginismus akan merasa malu, frustrasi, mendapat penghinaan dan merasa kurang sempurna menjadi wanita.

5. Dampak Vaginismus

Achour et al (2019) mengemukakan bahwa dampak dari vaginismus dapat menyebabkan infertilitas dan dapat mempengaruhi persepsi wanita tentang kewanitaanya. Persepsi ini menyiratkan kemampuan wanita untuk hamil dan mengandung anak. Menurut Criswell (2011) vaginismus dapat menyebabkan pasangan kehilangan keinginan untuk berhubungan seksual. Zein (2012) berpendapat bahwa vaginismus dapat berdampak pada hubungan suami istri

dalam kehidupan rumah tangga. Dampak dari vaginismus yang diderita oleh istri dapat mengakibatkan terjadinya pertengkaran dalam keluarga, lunturnya rasa kasih sayang antara suami istri, menyiksa perasaan kedua belah pihak bahkan bisa menyebabkan frustrasi dan perceraian.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Taylor (1995) mengemukakan bahwa stres adalah pengalaman emosional yang negatif yang disertai dengan perubahan biokimia, fisiologi, kognisi, dan perilaku yang dapat diprediksi dan diarahkan untuk mengubah peristiwa yang membuat stres atau mengakomodasi efeknya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) stres adalah bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dievaluasi oleh individu sebagai ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Cohen, dkk (dalam Contrada dan Baum, 2011) mendefinisikan stres sebagai tuntutan lingkungan yang melebihi kapasitas bagi suatu individu, sehingga dapat menghasilkan perubahan psikologis dan biologis yang dapat menyebabkan munculnya penyakit yang berisiko. Menurut McGrath (dalam Spielberger, et al, 2014) stres akan terjadi pada individu apabila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi yang terasa menekan dalam diri individu dan dapat mempengaruhi

kondisi fisik dan psikis, kondisi ini terjadi karena adanya tuntutan terhadap individu dan ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu.

2. Pendekatan – pendekatan Stres

Menurut Sarafino dkk (dalam Smet, 1994) stres dapat dikonseptualisasikan dari berbagai macam titik atau sudut pandang, yaitu:

1) Stres sebagai stimulus.

Pendekatan ini menitikberatkan pada lingkungan dan menggambarkan stres sebagai stimulus. Stres sebagai stimulus merupakan model stres yang menjelaskan bahwa stres adalah variabel bebas (*independent*) atau penyebab individu mengalami stres. Stres sebagai stimulus lebih memfokuskan pada sumber – sumber stres dari pada aspek – aspek lainnya. sumber stres tersebut dikenal dengan istilah stresor. Stresor dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu *life events* (peristiwa – peristiwa kehidupan), *chronic strain* (ketegangan kronis) dan *daily hassles* (permasalahan – permasalahan sehari -hari).

2) Stres sebagai respon.

Pendekatan ini memfokuskan pada reaksi seseorang terhadap stresor dan menggambarkan stres sebagai suatu respon (stres sebagai variabel tergantung). Stres sebagai respon ini dikembangkan oleh Selye dan juga dikenal dalam ilmu medis serta sering dipandang sebagai perspektif fisiologis.

3) Stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan.

Pendekatan ini menggambarkan stres sebagai suatu proses yang meliputi stresor dan *strain* dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan yang saling mempengaruhi, disebut sebagai hubungan transaksional.

4) Penilaian psikologis terhadap stres.

Model stres yang sekarang, tidak hanya memfokuskan pada faktor biomedis saja, tetapi juga faktor psikososial. Salah satu faktor psikososial ini adalah representasi atau penilaian terhadap ancaman. Tokoh dari pendekatan ini adalah Lazarus. Lazarus (dalam Smet, 1994) mengemukakan bahwa ketika berhadapan dengan lingkungan yang baru, individu melakukan proses penilaian awal (*primary appraisal*) untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian – kejadian tersebut dapat dirasakan sebagai hal yang positif, netral atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap hal – hal yang mempunyai potensi untuk terjadinya stres itu dilakukan, penilaian sekunder akan muncul. Penilaian sekunder (*secondary appraisal*) adalah pengukuran terhadap kemampuan *coping* dan sumber – sumbernya, serta apakah individu akan bisa atau tidak menghadapi kerusakan (pengukuran terhadap banyaknya kesalahan yang telah dilakukan dalam satu kejadian), ancaman (pengukuran terhadap kemungkinan kesalahan di masa yang akan datang dalam satu kejadian) dan tantangan terhadap kejadian.

3. Aspek – Aspek Stres

Taylor (1995) menyatakan individu yang mengalami stres dapat mengeluarkan berbagai respon. Respon terhadap stres dapat dilihat dari adanya perubahan pada:

- 1) Aspek fisiologis ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, denyut nadi, dan sistem pernapasan.
- 2) Aspek kognitif terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan pikiran berulang.
- 3) Aspek emosi menyangkut emosi yang dialami individu seperti takut, cemas, malu dan marah.
- 4) Aspek tingkah laku, dapat dibedakan menjadi *fight* yaitu melawan situasi yang menekan dan *flight* yaitu menghindari situasi yang menekan.

Sarafino (dalam Rosanty, 2014) mengelompokkan aspek – aspek stres sebagai berikut:

- 1) Emosi, merupakan gangguan perasaan yang muncul, antara lain cemas, mudah tersinggung, marah, gelisah, depresi, sensitif, gugup, sedih dan perasaan bersalah yang berlebihan.
- 2) Kognisi, merupakan gangguan pada fungsi berpikir, antara lain kurang konsentrasi, mudah lupa dan tidak mampu membuat keputusan.
- 3) Perilaku, merupakan gangguan perilaku yang mungkin timbul akibat stres misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial.
- 4) Fisiologis, merupakan gangguan kesehatan seperti tegang, gemetar, mudah lelah, sakit kepala, jantung berdebar – debar, sakit perut dan sulit tidur.

4. Tahapan Stres

Menurut Selye (dalam Sarafino dan Smith, 2014) ada tiga tahapan dalam stres atau lebih dikenal dengan *General Adaptation Syndrome (GAS)*, yaitu:

- 1) *Alarm reaction* (tahap peringatan).

Tahap ini merupakan reaksi awal tubuh dalam menghadapi berbagai stresor. Reaksi ini mirip dengan *fight or flight* response (menghadapi atau lari dari stres). Tubuh tidak dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama, pada tahapan ini.

- 2) *Stage of resistance* (tahap resistensi).

Tahap ini merupakan tahap dimana tubuh mulai beradaptasi dengan adanya stres dan berusaha mengatasi serta membatasi stresor. Ketidakmampuan beradaptasi mengakibatkan tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit.

- 3) *Exhaustion stage* (tahap kelelahan).

Tahap ini merupakan tahap dimana adaptasi tidak bisa dipertahankan karena stres yang berulang atau berkepanjangan sehingga berdampak pada seluruh tubuh.

Menurut Amberg (dalam Sunaryo, 2004) tahapan – tahapan stres adalah sebagai berikut:

- 1) Stres tahap pertama (paling ringan), yaitu stres yang disertai perasaan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki dan penglihatan menjadi tajam.

- 2) Stres tahap kedua, yaitu stres yang disertai dengan keluhan, seperti bangun pagi terasa letih, mudah lelah pada saat menjelang sore, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar, otot tengkuk dan punggung tegang. Hal tersebut terjadi karena cadangan tenaga tidak memadai.
- 3) Stres tahap ketiga, yaitu tahapan stres dengan keluhan, seperti defekasi tidak teratur (kadang-kadang diare), otot semakin tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga dan sulit tidur lagi, bangun terlalu pagi dan sulit tidur lagi dan koordinasi tubuh terganggu.
- 4) Stres tahap keempat, yaitu tahapan stres dengan keluhan, seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari, aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.
- 5) Stres tahap kelima, yaitu tahapan stres yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, mengalami gangguan pencernaan, meningkatnya rasa takut, cemas, bingung dan panik.
- 6) Stres tahap keenam (paling berat), yaitu tahapan stres dengan tanda – tanda seperti jantung berdebar – debar, sesak napas, badan gemetar, dingin, berkeringat serta pingsan atau *collaps*.

5. Jenis – jenis Stres

Berne dan Selye (dalam Dewi, 2012) menggolongkan jenis stres berdasarkan efeknya, yaitu:

- 1) *Eustress (good stress)*, merupakan stres yang menimbulkan stimulasi dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya.
- 2) *Distress*, merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya.
- 3) *Hyperstress*, yaitu stres yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Meskipun dapat bersifat positif atau negatif, tetapi stres ini tetap saja membuat individu terbatas kemampuan adaptasinya.
- 4) *Hypostress*, merupakan stres yang muncul karena kurangnya stimulasi.

Lazarus (dalam Lubis, 2009) membagi jenis – jenis stres menjadi dua macam, yaitu:

- 1) Stres yang mengganggu dan biasanya disebut dengan *distress*. Stres ini berintensitas tinggi dan inilah yang seharusnya segera diatasi supaya tidak berakibat fatal.
- 2) Stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat yang disebut sebagai *eustress* atau stres yang baik. Stres semacam ini ada pada setiap manusia, bahkan setiap manusia membutuhkan stres sejenis ini untuk menjaga keseimbangan jiwa.

6. Karakteristik Stresor yang Menimbulkan Stres

Taylor (1995) merinci beberapa karakteristik stresor yang dinilai berpotensi untuk menciptakan stres, yaitu:

- 1) Peristiwa negatif lebih cenderung menghasilkan stres daripada peristiwa yang positif. Berbagai macam peristiwa, baik positif maupun negatif berpotensi menimbulkan stres karena memberi masalah khusus yang mungkin melebihi sumber daya individu. Peristiwa yang negatif menunjukkan hubungan yang lebih kuat dengan tekanan psikologis dan gejala fisik daripada peristiwa yang positif.
- 2) Peristiwa yang tidak terkendali atau tidak dapat diprediksi lebih menegangkan daripada peristiwa yang dapat dikendalikan atau diprediksi. Peristiwa – peristiwa negatif seperti kebisingan, keramaian atau ketidaknyamanan mungkin tampak membuat stres, tetapi penelitian stres secara konsisten mendemonstrasikan peristiwa – peristiwa yang tidak terkendali dianggap sebagai stres yang lebih besar daripada peristiwa – peristiwa yang dapat dikendalikan.
- 3) Peristiwa yang ambigu sering dianggap lebih mengakibatkan stres daripada peristiwa yang jelas. Individu tidak memiliki kesempatan untuk mengambil tindakan ketika terjadi peristiwa yang berpotensi ambigu. Individu mencurahkan energi untuk memahami stresor yang dapat menguras waktu dan sumber daya.
- 4) Individu yang tugasnya melebihi kapasitas lebih mudah mengalami stres daripada individu yang memiliki tugas lebih sedikit. Salah satu sumber

utama stres yaitu terkait pekerjaan yang berlebihan, individu bertanggung jawab untuk melakukan banyak pekerjaan dalam waktu yang singkat.

- 5) Individu mungkin lebih rentan terhadap stres dalam domain kehidupan pusat daripada yang perifer. Aspek – aspek penting dari diri diinvestasikan terlalu dalam untuk domain kehidupan pusat.

7. Penyebab Stres

Nevid (2013) mengemukakan bahwa ada tujuh penyebab stres, yaitu:

- 1) *Daily hassles.*

Peristiwa kecil yang terjadi dalam kehidupan sehari – hari yang membutuhkan tindakan penyesuaian.

- 2) *Life events.*

Perubahan positif atau negatif merupakan kondisi kehidupan yang menuntut individu untuk beradaptasi.

- 3) *Frustration.*

Keadaan yang timbul akibat tidak tercapainya tujuan yang diinginkan oleh individu.

- 4) *Conflict.*

Ketegangan yang terjadi ketika individu merasa tidak bisa memilih antara dua atau lebih macam keinginan, kebutuhan atau tujuan.

- 5) *Traumatic stressors.*

Peristiwa traumatis dapat membatasi kemampuan coping individu sampai

batas waktu tertentu. Penderita trauma yang berkepanjangan dapat mengalami gangguan psikologis seperti PTSD.

6) *Type a behavior pattern (TABP).*

Pola perilaku yang ditandai oleh ketidaksabaran, menyukai persaingan, permusuhan dan agresif. Individu yang memiliki pola perilaku TABP lebih rentan terhadap risiko penyakit jantung koroner.

7) *Acculturative stress.*

Tekanan pada orang – orang yang mulai beradaptasi dengan budaya dan bahasa baru.

Menurut Sarafino (dalam Smet, 1994) penyebab stres adalah sebagai berikut:

1) Individu.

Penyebab stres kadangkala ada pada diri individu itu sendiri, salah satunya melalui penyakit. Tingkatan stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu. Stres juga akan muncul dari dalam diri individu ketika individu sedang mengalami konflik.

2) Keluarga.

Stres dapat disebabkan oleh interaksi di antara anggota keluarga, seperti perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan – tujuan yang saling berbeda serta perbedaan keinginan antara orang tua dan anak. Kematian salah satu anggota keluarga juga dapat menyebabkan stres karena anggota keluarga yang ditinggalkan akan merasa kehilangan harapan, peran dan rasa cinta.

3) Komunitas dan lingkungan.

Interaksi individu dengan masyarakat sekitar dan lingkungan yang *stressfull* juga dapat menyebabkan stres

8. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Taylor (1995) individu bereaksi secara berbeda dalam menghadapi stres, tergantung pada faktor – faktor yang mempengaruhi seperti:

1) *Hardiness*.

Karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan dan stabil dalam menghadapi stres.

2) Optimisme.

Individu yang mempunyai optimisme akan selalu berpikir positif dan berpengharapan baik dalam memandang setiap persoalan.

3) Kontrol psikologis.

Individu yang dapat melakukan kontrol atas peristiwa stres dapat membantu untuk mengatasi stres.

4) Dukungan sosial.

Individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan merasa lebih tenang dan percaya diri ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Taylor (1995) juga mengemukakan bahwa ada dua faktor yang dapat mempengaruhi stres yaitu:

1) *Self esteem.*

Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan lebih positif terhadap dirinya sendiri dan mampu membantu individu untuk mengelola peristiwa yang menegangkan.

2) *Self confident.*

Kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya supaya dapat dipergunakan dalam situasi yang sedang dihadapi.

Menurut Visotsky, et al (dalam Taylor, 1995) faktor lain yang dapat mempengaruhi stres adalah *meaning of life*. Memiliki *meaning of life* dapat digunakan sebagai sumber daya internal yang dapat menangani stres secara efektif.

Lazarus dan Folkman (dalam Taylor, 1995) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi stres adalah strategi *coping*, strategi *coping* meliputi *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Strategi *coping* lainnya lebih fokus pada regulasi emosi. Lazarus dan Folkman (dalam Gyurak, dkk, 2011) menjelaskan lebih lanjut bahwa regulasi emosi dapat digunakan untuk mengurangi tuntutan eksternal dan internal yang spesifik serta berat atau melebihi sumber daya individu yang dinilai sebagai stres. Regulasi emosi yang baik dapat membantu individu dalam menciptakan kondisi emosi positif, kemudian hal ini berpengaruh pada pengurangan tekanan pada kondisi emosional yang berpotensi mengarah pada munculnya stres.

Atkinson dan Hilgard (1996) berpendapat bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi stres adalah:

1) Kemampuan menerka.

Kemampuan menerka timbulnya kejadian stres, walaupun yang bersangkutan tidak dapat mengontrolnya, biasanya akan mengurangi tingkat stres.

2) Kontrol atas jangka waktu.

Kemampuan seseorang mengendalikan jangka waktu kejadian yang penuh stres akan mengurangi tingkat stres.

3) Evaluasi kognitif.

Kejadian stres yang sama mungkin dihayati secara berbeda oleh dua individu yang berbeda, tergantung pada situasi apa yang berarti pada seseorang.

4) Perasaan mampu.

Kepercayaan seseorang atas kemampuannya menanggulangi stres merupakan faktor utama dalam menentukan tingkat stres.

9. Coping Stres

Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994) mendefinisikan *coping* sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan – tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan menggunakan sumber – sumber daya yang dimiliki dalam menghadapi situasi *stressfull*. Menurut Parry (2000) *coping* adalah

berbagai usaha yang dilakukan individu untuk menguasai atau meredakan berbagai tekanan yang dialami. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat peneliti simpulkan bahwa *coping* adalah usaha – usaha atau cara – cara yang digunakan oleh individu untuk mengatasi stres.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Taylor, 1995) ada dua jenis *coping*, yaitu:

1) *Emotion-focused coping*. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu, bagaimana meniadakan fakta – fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif. Apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressfull*, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya. *Emotion-focused coping* melibatkan upaya untuk mengatur emosi dari peristiwa yang membuat stres. Hasil studi menunjukkan adanya lima strategi *coping* yang muncul, yaitu:

- a) *Self control*: usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.
- b) *Distancing*: usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindar dan melepaskan diri dari situasi yang penuh tekanan.
- c) *Positive reappraisal*: usaha untuk mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri dan melibatkan hal – hal yang bersifat religius.
- d) *Accepting responsibility*: usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi.

- e) *Escape / avoidance*: usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain, seperti makan, minum, merokok dan menggunakan obat – obatan.
- 2) *Problem-focused coping*. Digunakan untuk mengurangi stressor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara – cara atau ketrampilan – ketrampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini, jika individu yakin akan dapat mengubah situasi. Hasil studi menunjukkan adanya tiga strategi *coping* yang muncul, yaitu:
- a) *Confrontative coping*: usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi dan pengambilan resiko.
 - b) *Seeking social support*: usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain.
 - c) *Planful problem solving*: usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati – hati, bertahap dan analitis.

C. *Meaning of Life*

1. Pengertian *Meaning of Life*

Menurut Steger (dalam Clayton dan Myers, 2015) *meaning of life* adalah sejauh mana individu memahami dan melihat signifikansi dalam kehidupannya,

disertai dengan sejauh mana individu menganggap dirinya memiliki tujuan, misi atau tujuan menyeluruh dalam kehidupan. Reker dan Wong (1988) berpendapat bahwa *meaning of life* merupakan tingkat dimana individu merasakan kesadaran sepenuhnya untuk mencapai sebuah tujuan yang diinginkan melalui sebuah usaha. Menurut Frankl (dalam Bastaman, 2007) *meaning of life* merupakan hal - hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan. Bastaman (2007) menyatakan bahwa individu yang merasa hidupnya bermakna akan menunjukkan kegairahan, rasa optimis, memiliki tujuan dan terarah dalam menjalani kehidupannya, akan mampu bersabar dalam menghadapi cobaan serta mampu mengambil hikmah dibalik cobaan tersebut.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat peneliti simpulkan bahwa *meaning of life* adalah sesuatu hal yang dianggap penting, berharga dan benar oleh individu yang dapat digunakan sebagai tujuan hidup.

2. Karakteristik *Meaning of Life*

Menurut Bastaman (2007) adapun karakteristik *meaning of life* yaitu:

- 1) Unik dan personal. Artinya sesuatu yang dianggap berarti oleh seseorang belum tentu berarti bagi orang lain, bahkan sesuatu yang dianggap penting dan berarti bagi seseorang pada saat ini, belum tentu sama pentingnya di waktu yang lain.
- 2) Spesifik dan konkrit. Artinya *meaning of life* dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan nyata sehari - hari dan tidak selalu harus

dikaitkan dengan tujuan – tujuan idealistis, prestasi – prestasi akademis yang tinggi atau hasil renungan filosofis yang kreatif. Peristiwa sehari – hari pun dapat memberikan makna bagi kehidupan seseorang.

- 3) Memberi pedoman dan arah. Artinya *meaning of life* yang ditemukan oleh seseorang akan memberikan pedoman dan arah terhadap kegiatan – kegiatan yang dilakukannya.

Frankl (dalam Schultz, 1991) menjelaskan ciri – ciri individu yang mampu menemukan *meaning of life* dan menghayatinya, sebagai berikut:

- 1) Bebas memilih langkah dan tindakannya sendiri.
- 2) Secara pribadi bertanggungjawab terhadap tingkah laku yang diperbuat dan bertanggungjawab atas sikap yang dianut terhadap nasibnya sendiri.
- 3) Tidak ditentukan oleh kekuatan – kekuatan dari luar diri.
- 4) Telah menemukan arti dalam kehidupan yang sesuai dengan diri individu.
- 5) Secara sadar mampu mengontrol hidupnya.
- 6) Mampu mengungkapkan nilai – nilai daya cipta, nilai – nilai pengalaman dan nilai sikap.
- 7) Telah mengatasi perhatian terhadap diri.
- 8) Kemampuan untuk memberi dan menerima cinta.

3.Aspek – Aspek *Meaning of Life*

Frankl (2014) mengemukakan ada tiga aspek penting dalam *meaning of life*, yaitu:

1) *Creative values* (nilai kreatif).

Nilai kreatif menyangkut apa yang individu beri terhadap kehidupan melalui kreativitasnya. Nilai kreatif adalah nilai yang didapatkan melalui kontribusi individu dalam hidup dan dapat juga terdiri dari kontribusi yang dilakukan oleh individu yang membuat individu tersebut merasa menjadi bagian dari hidup yang bermakna. Nilai kreatif diwujudkan dalam bentuk aktivitas yang kreatif dan produktif, melalui berbagai kegiatan seperti berkarya, bekerja yang menghasilkan, potensi dapat tersalurkan, interaksi sosial serta melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik – baiknya dengan penuh tanggung jawab.

2) *Experiential values* (nilai pengalaman).

Nilai pengalaman menyangkut apa yang individu ambil dari dunia dalam pengalaman. Nilai – nilai pengalaman diungkapkan dengan mencoba untuk mengalami sesuatu dan bertemu seseorang serta merasakan dan menghayati situasi kehidupan.

3) *Attitudinal values* (nilai bersikap).

Nilai bersikap berkaitan dengan sikap yang dimiliki oleh individu untuk bertahan dalam suatu kondisi yang tidak dapat dihindari. Nilai bersikap diungkapkan melalui penyikapan terhadap apa yang terjadi seperti ikhlas dan tawakal, bagaimana menerima nasib, keberanian dalam menahan penderitaan, optimis, serta dapat mengambil hikmah dari setiap peristiwa.

Steger (dalam DeZutter, et al, 2013) berpendapat bahwa aspek-aspek *meaning of life* meliputi:

1) *Presence of meaning.*

Adanya makna, menunjukkan apakah individu memandang hidupnya sebagai sesuatu yang penting dan menyenangkan. Istilah ini mengacu pada pemahaman diri sendiri dan dunia sekitarnya, termasuk pemahaman tentang bagaimana seseorang merasa cocok dengan dunia.

2) *Search for Meaning.*

Mengacu pada kekuatan, intensitas, aktivitas dan upaya individu untuk membangun atau meningkatkan pemahamannya tentang makna dan tujuan hidup.

4. Pencapaian *Meaning of Life*

Frankl (dalam Gumilar dan Uyun, 2009) mengemukakan bahwa *meaning of life* dapat dicapai melalui pengalaman spiritual. Frankl menekankan bahwa pengalaman spiritual membentuk dan memuaskan *will to mean* (kehendak untuk hidup bermakna).

Secara spiritual, rasa syukur adalah pengingat manusia kepada sang pencipta, Allah SWT, yang memberikan segala bentuk nikmat dan karunia dalam kehidupan. Rasa syukur membuat manusia memiliki kemungkinan hidup yang penuh makna dan membuat manusia semakin bertakwa pada Allah untuk menghadapi berbagai tantangan dan cobaan yang ada di dunia ini. Hidup ini semuanya adalah ujian dari Allah untuk menguji apakah manusia bersyukur atau

kufur kepada Allah, sesuai dengan firman Allah dalam Surat Ibrahim ayat 7, yaitu:

وَإِذْ تَأَذَّتْ رِبُّكُمْ لِيَنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلِيَنْ
كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya : Dan (ingatlah), tatkala Tuhanmu memaklumkan : "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambahkan (nimat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".

Berdasarkan ayat di atas, makna dari terjemahan ayat "sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu", secara jelas sesungguhnya dengan bersyukur manusia akan merubah persepsi terhadap kehidupan ini dan meninggalkan sifat mengeluh dan pesimis. Ayat tersebut juga menjelaskan bahwa jika manusia bersyukur, bahkan bersyukur sedikit saja, maka Allah akan terus menambahkan nikmat kepada manusia, bisa saja Allah menambahkan pengetahuan, kebijaksanaan, kesabaran dan yang jelas Allah pasti akan memberikan yang terbaik untuk manusia. Banyak hal yang perlu disyukuri, misalnya bersyukur terhadap kehidupan yang dijalani, keadaan fisik yang dimiliki, bersyukur karena masih diberi kesempatan hidup hari ini dan masih banyak lagi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa manusia dalam meraih dan menemukan *meaning of life* perlu banyak – banyak bersyukur karena

dengan cara bersyukur manusia akan menemukan kebahagiaan dan setidaknya segala sesuatu yang dirasakan sulit menjadi lebih berkurang.

5. Faktor – faktor yang Mempengaruhi *Meaning of Life*

Menurut Frankl (dalam Schultz, 1991) faktor – faktor yang mempengaruhi *meaning of life* adalah:

- 1) Spiritualitas, merupakan konsep yang sulit dirumuskan. Spiritualitas memiliki hubungan makna dengan jiwa, hidup seseorang akan bermakna jika ia mampu mengenali dan berdamai dengan jiwanya.
- 2) Kebebasan, dengan adanya kebebasan, manusia bebas memilih hal – hal yang akan mengisi hidupnya.
- 3) Tanggungjawab, suatu pilihan yang dipilih individu secara bebas harus disertai dengan tanggungjawab. Individu yang sehat akan bertanggung jawab dan menggunakan waktu dengan bijaksana supaya hidup menjadi berkembang.

Baumeister (1991) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi *meaning of life* adalah budaya. Budaya menghadirkan individu dengan konteks yang luas di mana kehidupan dapat menemukan makna. Budaya banyak menawarkan ideologi, sehingga individu tersebut akhirnya harus memilih kepercayaan dan nilai dari berbagai pilihan. Suatu budaya mengandung satu atau lebih ideologi yang dapat dianggap sebagai sistem yang memungkinkan individu untuk memahami peristiwa – peristiwa tertentu dengan menghubungkannya dengan sikap yang luas dan umum.

D. Regulasi Emosi

1. Pengertian Emosi

Menurut James (dalam Gross, 1998) emosi dianggap sebagai kecenderungan respons perilaku dan fisiologis yang terjadi secara langsung terhadap situasi yang sedang berubah. Goleman (dalam Mahanggoro, 2018) mengemukakan bahwa emosi adalah suatu bentuk perasaan dan pikiran – pikiran khas, suatu kondisi biologis, psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Menurut Carlson (dalam Ni'matuzahroh dan Prasetyaningrum, 2018) emosi merupakan perasaan negatif dan positif yang dihasilkan oleh situasi tertentu. Atwater (dalam Dewi, 2012) menyatakan bahwa emosi adalah suatu keadaan yang kompleks dari kewaspadaan yang meliputi sensasi (di bagian dalam) dan ekspresi (di bagian luar), yang merupakan kekuatan untuk memotivasi individu dalam bertindak.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa emosi adalah perasaan yang muncul dalam diri individu akibat adanya rangsangan dari situasi tertentu sehingga mendorong individu untuk bertindak.

2. Jenis – jenis Emosi

Goleman (dalam Mahanggoro, 2018) merinci adanya jenis – jenis emosi yang meliputi:

- 1) Amarah: benci, keadaan marah besar, perasaan jengkel, merasa kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, kekerasan, kebencian patologis, sikap bermusuhan dan mengamuk.

- 2) Kesedihan: sedih, suram, pedih, melankolis, mengasihani diri, kesepian, depresi berat, putus asa, muram dan perasaan ditolak.
- 3) Rasa takut: perilaku gugup, sikap khawatir, was – was, waspada, tidak bisa tenang, fobia, takut sekali, panik, cemas dan bimbang.
- 4) Kenikmatan: bahagia, gembira, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, perasaan puas, takjub, rasa terpesona, perasaan terpenuhi, dan kegirangan luar biasa.
- 5) Cinta: persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, berbakti, penerimaan, hormat, kasih, kasmaran dan rindu.
- 6) Terkejut: terkejut, takjub, dan terpana.
- 7) Malu: rasa bersalah, menyesal, hina dan berdosa mendalam.

3. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross (1998) regulasi emosi merupakan cara bagaimana individu mempengaruhi emosi yang dimiliki dan bagaimana individu mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Eisenberg dan Morris (dalam Kring dan Sloan, 2010) berpendapat bahwa regulasi emosi adalah proses memulai, mempertahankan dan mengubah kejadian yang terkait emosi untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Fox (dalam Srivastava, 2005) regulasi emosi adalah kemampuan untuk menanggapi situasi yang sedang berlangsung dengan serangkaian emosi di dalamnya, dengan cara yang dapat ditoleransi secara sosial dan fleksibel untuk memungkinkan reaksi spontan, termasuk kemampuan untuk menunda reaksi spontan sesuai kebutuhan. Menurut Thompson (1994) regulasi

emosi terdiri dari proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu cara yang dilakukan oleh individu untuk mengatur, mengontrol dan mengekspresikan emosi yang timbul dari situasi yang sedang terjadi untuk mencapai tujuan tertentu.

4. Aspek – Aspek Regulasi Emosi

Thompson (1994) membagi aspek – aspek regulasi emosi menjadi tiga macam, yaitu:

1) *Emotions monitoring* (pemantauan emosi).

Kemampuan individu untuk mengetahui dan menamakan emosi yang muncul akibat adanya rangsangan, dengan cara menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam diri, perasaan, pikiran dan latar belakang tindakan.

2) *Emotions evaluating* (mengevaluasi emosi).

Kemampuan individu untuk menginterpretasikan emosi negatif sehingga individu tersebut mampu menyikapi emosi yang muncul dengan perilaku yang tepat. Menurut Thompson (1994) individu yang mampu menilai emosi yang dirasakan dan mengetahui akibat yang muncul dari emosi negatif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku.

3) *Emotions modification* (modifikasi emosi).

Kemampuan individu untuk mengubah emosi ke arah yang lebih baik dengan mengubah pengaruh negatif yang masuk menjadi suatu dorongan atau motivasi bagi individu untuk melakukan perubahan ke arah yang positif dan kemudian diterapkan dalam perilaku atas respon yang dipilihnya.

Gross (dalam Nansi dan Utami, 2016) menyatakan terdapat empat aspek regulasi emosi, yaitu:

1) *Strategies to emotion regulation* (*strategies*).

Keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif, dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

2) *Engaging in goal directed behavior* (*goal*).

Kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

3) *Control emosional responses* (*impulse*).

Kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu akan merasakan emosi yang tidak berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

4) *Acceptance of emotional response (acceptance)*.

Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

5. Faktor - faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Brener dan Salovey (dalam Ratnasari dan Suleeman, 2017) mengungkapkan ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi, yaitu:

1) Usia.

Semakin bertambahnya usia individu maka relatif semakin baiklah regulasi emosi yang dimiliki.

2) Keluarga.

Individu awalnya belajar dengan melihat orang tuanya dalam mengungkapkan emosinya.

3) Lingkungan.

Teman sepermainan, televisi dan video game dapat mempengaruhi emosi individu, khususnya jika tidak ada pengawasan yang ketat oleh orang tua.

Menurut Thompson (dalam Gross, 2014) menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu:

1) Perkembangan sistem saraf dan fisiologi individu. Kematangan sistem saraf dan fisiologi individu memainkan peran sentral dalam regulasi emosi.

- 2) Keluarga. Bentuk pengasuhan orang tua dalam keluarga menjadi hal yang penting bagi proses perkembangan regulasi emosi.

6. Strategi Regulasi Emosi

Gross dan John (2003) menyatakan bahwa ada dua strategi dalam regulasi emosi, yaitu:

- 1) *Cognitive reappraisal (antecedent-focused)*, yaitu strategi regulasi emosi yang berfokus pada *antecedent*, menyangkut hal – hal yang dilakukan individu sebelum emosi tersebut diekspresikan. Menurut Lazarus dan Alfert (dalam Gross dan John, 2003) strategi ini adalah bentuk perubahan kognitif yang digunakan untuk menafsirkan situasi yang berpotensi menimbulkan emosi dengan cara mengubah dampak emosionalnya. Proses regulasi emosi dalam strategi ini meliputi:

- a) *Situation selection* (seleksi situasi).

Individu memilih untuk berada pada situasi yang sesuai (cocok), misalnya dengan mendekati atau menghindari orang lain atau situasi tertentu untuk merasakan emosi yang lebih baik.

- b) *Situation modification* (modifikasi situasi).

Individu berusaha untuk mengubah situasi sehingga merasakan emosi yang berbeda.

- c) *Attentional deployment* (mengganti pusat perhatian).

Individu tidak lagi memperhatikan objek yang dirasa mengganggu.

- d) *Cognitive change* (perubahan kognitif).

Individu melakukan perubahan tentang hal yang dipikirkan atau mengganti makna suatu peristiwa yang bertujuan untuk mengurangi emosi negatif.

- 2) *Expressive suppression (response-focused)*, merupakan suatu bentuk modulasi respon yang melibatkan penghambatan perilaku ekspresif emosi. Strategi ini merupakan strategi yang berfokus pada respon dan muncul pada proses regulasi emosi yang terakhir, yaitu *responses modulation* (pengaturan respon). Individu mengatur respon dengan cara menghambat perilaku ekspresif yang sedang berlangsung.

E. Hubungan *Meaning of Life* dan Regulasi Emosi dengan Stres

Park dan Folkman (dalam Wong dan Wong, 2006) meninjau *meaning of life* dalam kaitannya dengan *coping* stres dan peristiwa traumatis. Park dan Folkman (dalam Wong dan Wong, 2006) juga mendeskripsikan *meaning of life* sebagai orientasi umum dalam kehidupan, penilaian penting individu, atribusi kausalitas, dan mekanisme *coping*.

Menurut Visotsky, et al (dalam Taylor, 1995), hubungan *meaning of life* dengan stres dapat diasumsikan bahwa ketika penderita mengalami stres, *meaning of life* akan menjadi sumber daya internal untuk mengatasi stres tersebut secara efektif. Hal ini sejalan dengan pendapat Lazarus (dalam Smet, 1994), ketika penderita didiagnosis terkena vaginismus dan berhadapan dengan semua stimulus yang ada di lingkungan, penderita melakukan proses penilaian awal (*primary*

appraisal) untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian – kejadian tersebut dapat dirasakan sebagai hal yang positif, netral atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap hal – hal yang mempunyai potensi untuk terjadinya stres itu dilakukan, penilaian sekunder akan muncul. Penilaian sekunder (*secondary appraisal*) adalah pengukuran terhadap kemampuan *coping* dan sumber – sumbernya untuk menentukan penderita akan bisa atau tidak menghadapi tantangan terhadap kejadian tersebut. Penderita yang mempunyai *meaning of life* akan selalu berpikir positif dalam menghadapi setiap persoalan dan mampu bertahan dalam kondisi sesulit apapun karena mempunyai keyakinan bahwa Allah akan memberi hikmah di balik kejadian tersebut.

Menurut Ancok (dalam Bukhori, 2006) *meaning of life* bermula dari adanya visi kehidupan, harapan dalam hidup dan adanya alasan kenapa individu harus tetap hidup. Adanya visi kehidupan dan harapan hidup akan membuat individu menjadi tangguh di dalam menghadapi kesulitan hidup sebesar apapun. Bastaman (2007) menjelaskan lebih lanjut bahwa individu yang merasa hidupnya bermakna akan menunjukkan kegairahan, rasa optimis, memiliki tujuan dan terarah dalam menjalani kehidupannya, akan mampu bersabar dalam menghadapi cobaan serta mampu mengambil hikmah dibalik cobaan tersebut.

Lazarus dan Folkman (dalam Gyurak, dkk, 2011) mengemukakan bahwa regulasi emosi dapat digunakan untuk mengurangi tuntutan eksternal dan internal yang spesifik serta berat atau melebihi sumber daya individu yang dinilai sebagai stres. Menurut Gross dan John (dalam Pusvitasari dkk, 2016) individu yang mampu menilai situasi, mengubah pikiran negatif dan mengontrol emosinya akan

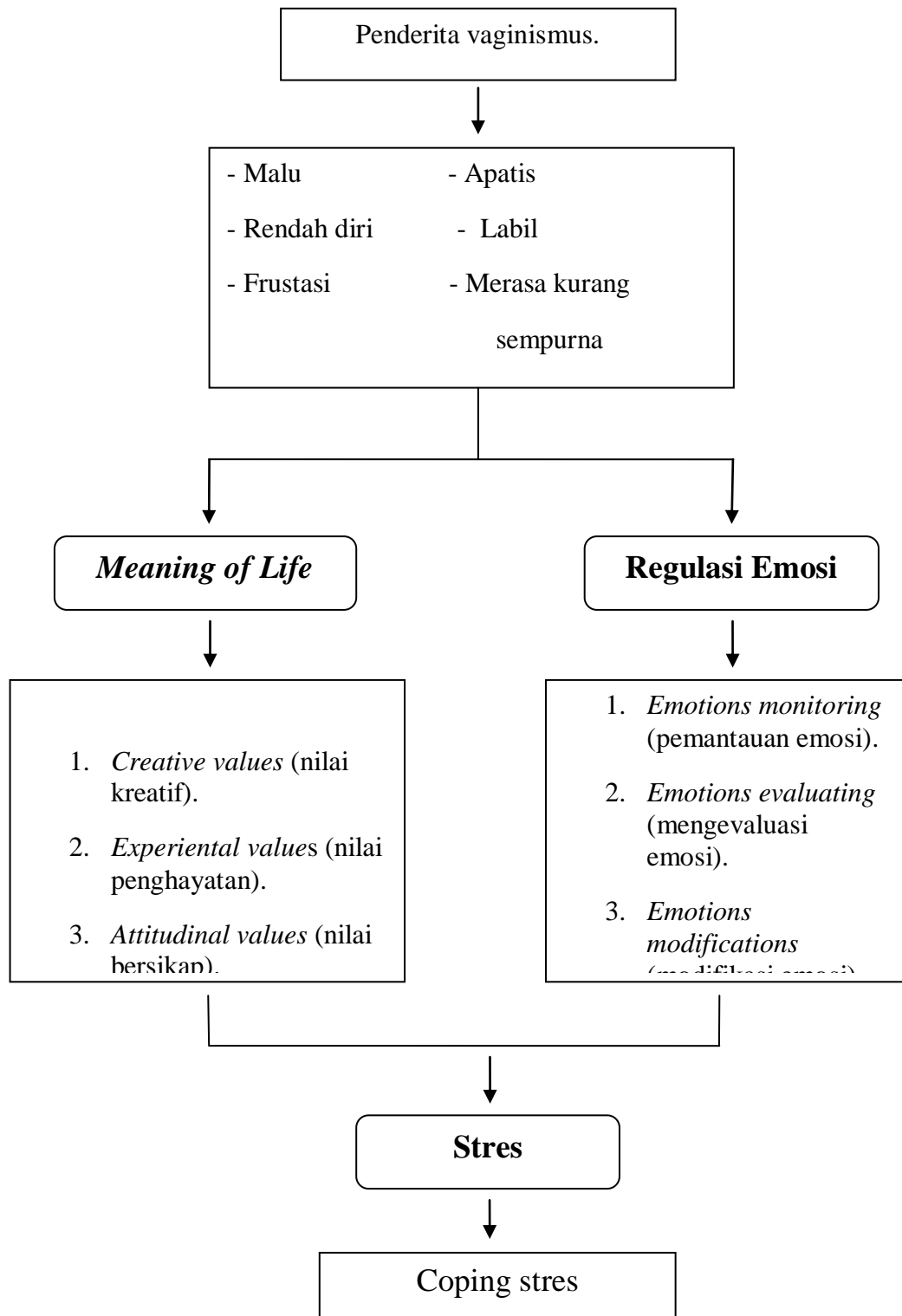
memiliki *coping* yang positif terhadap masalahnya. Pada proses *coping* yang berhasil maka akan terjadi proses adaptasi yang meningkatkan kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi kemungkinan stres selanjutnya.

Menurut Thompson (1994) individu yang mempunyai regulasi emosi yang baik dapat mengetahui apa yang dirasakan, dipikirkan dan apa yang menjadi latar belakang dalam melakukan suatu tindakan serta mampu untuk mengevaluasi dan memodifikasi emosi – emosi yang dialami. Kondisi yang demikian akan membuat individu bertindak secara rasional bukan secara emosional, sehingga akan memungkinkan individu terhindar dari stres yang berkepanjangan.

Penelitian tentang hubungan antara regulasi emosi dengan stres, sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Ikasari dan Kristiana (2017) yang menggunakan variabel stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*, namun belum pernah digunakan pada wanita yang mengalami stres karena menderita vaginismus. Hasil penelitian dari Ikasari dan Kristiana (2017) menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel regulasi emosi dengan variabel stres pengasuhan ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres pengasuhan ibu, demikian pula sebaliknya bahwa semakin rendah regulasi emosi ibu, maka semakin tinggi stres pengasuhan ibu dengan anak *cerebral palsy*.

F. Kerangka Konseptual

Gambar 2.1
Kerangka Konsep



G. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2016) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta – fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Hipotesis dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara *meaning of life* dan regulasi emosi secara bersama – sama dengan stres pada penderita vaginismus.