

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres

Buku-buku kedokteran menyatakan bahwa 50-70% penyakit fisik sebenarnya disebabkan oleh stres. Paling tidak stres menjadi faktor yang membuat seseorang lebih mudah atau sebaliknya lebih sulit diserang penyakit. Akibat yang ditimbulkan oleh stress bermacam-macam, mulai dari yang paling rawan seperti penyakit-penyakit *gastrointestinal* (perut), sakit kepala, kelelahan yang kronis, sampai penyakit dimana stres hampir tidak berperan di dalamnya seperti keracunan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor pencetus terjadinya kanker juga seringkali disebabkan oleh stres yang berkepanjangan (Siswanto, 2007).

Sedangkan menurut Fausiah & Widury, (2005), gangguan *psikofisiologis* seperti misalnya asma, tekanan darah tinggi, atau sakit kepala menunjukkan bahwa ada masalah pada kondisi fisik seseorang, namun juga dapat disebabkan atau diperparah oleh faktor-faktor emosional termasuk stres. Menurut Neale,

Davison & Haaga, (1960) menyebutkan bahwa Seluruh penyakit, tidak hanya beberapa saja, dapat disebabkan oleh faktor-faktor Psikologis (salah satunya adalah stres) (Fausiah & Widury, 2005). Beberapa penelitian juga menemukan bahwa stres memberikan pengaruh yang buruk pada fungsi kekebalan tubuh dan hal ini berarti dapat berhubungan dengan munculnya berbagai penyakit (Fausiah & Widury, 2005). Ilmuwan lain yang menyebutkan bahwa adanya hubungan antara kondisi psikis dan fisiologis adalah Alexander (1950), ia mengajukan teori konflik inti (*nuclear conflict theory*), teori ini menganggap

bahwa gangguan fisiologis tertentu berhubungan dengan konflik emosional khusus yang tidak disadari, teori ini beranggapan bahwa individu melakukan represi terhadap energy psikis yang dapat dipindahkan secara langsung dan mempengaruhi sstem syaraf otonom yang mengakibatkan terganggunya fungsi tubuh (hasan, 2008).

Paparan di atas menunjukkan Begitu besar pengaruhnya stres terhadap kesehatan manusia, namun apakah yang dimaksud stres?. Berikut akan dijelaskan pengertian stres, hal-hal yang menimbulkan stres, gejala timbulnya stres, akibat yang dari stres dan bagaimana stres bias terjadi.

a. Pengertian Stres

Stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidak sesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Looker dan Gregson, dalam Jannah, 2013).

Chaplin (2002), dalam kamus Psikologi menyatakan bahwa stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologisnya. Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai kehidupan manusia. Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang terjadi secara berbenturan juga bias menjadi penyebab timbulnya stres.

Menurut Abbas (2007), stres merupakan kondisi jiwa dan raga , fisik dan psikis seseorang yang tidak berfungsi secara normal, dan bisa terjadi setiap saat terhadap setiap orang tanpa mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status sosial ekonomi. Istilah stress menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu atau organisme agar ia beradaptasi atau menyesuaikan diri (Nevid, Rathus & Greene, 2005).

Sedangkan menurut Feldman (1989), stress adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku (Fausiah & Widury, 2005). Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*) (Ardani, 2011).

Beberapa definisi tentang stres di atas memberikan makna bahwa stress merupakan suatu keadaan yang merupakan hasil proses transaksi antara manusia dan lingkungan yang bersifat saling mempengaruhi dan dipengaruhi, yang di dalamnya terdapat kesenjangan antara tuntutan dari luar dan sumber-sumber yang dimiliki manusia. Stres muncul karena suatu stimulus menjadi berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya, atau stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan.

b. Gejala-gejala Stres

Untuk mengetahui seseorang mengalami stres maka kita dapat melihat dari gejalanya. Menurut Abbas (2007), dalam bukunya “Kiat Mengatasi Stres anak melalui sikap kasih sayang orang tua” ia mengatakan bahwa para ahli mengelompokkan gejala-gejala stres dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu gejala fisik dan gejala psikis.

1. Gejala fisik, yang termasuk gejala stres bersifat fisik antara lain: sakit kepala, darah tinggi, sakit jantung atau jantung berdebar-debar, sulit tidur, sakit lambung, mudah lelah, keluar keringat dingin, nafsu makan berkurang, serta sering buang air kecil.

2. Gejala Psikis, Adapun yang termasuk gejala stres yang bersifat psikis antara lain ialah: gelisah atau cemas, kurang bisa berkonsentrasi bekerja atau belajar, sering melamun, sikap masa bodoh, sikap pesimis, selalu murung, malas bekerja atau belajar, bungkam seribu bahasa, hilang rasa humor, dan mudah marah atau bersikap agresif, seperti kata-kata kasar dan menghina, atau menyakiti, menendang, membanting pintu dan suka memecahkan barang-barang.

c. Faktor penyebab Stres

Dalam buku Psikologi Abnormal jilid 1 dibahas bahwasannya Sumber- sumber psikologis stres tidak hanya berpengaruh pada penurunan pada kemampuan penyesuaian diri tetapi juga sangat berpengaruh pada penurunan kesehatan manusia. Banyak kasus atau penyakit fisik timbul disebabkan oleh kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres. Senada dengan yang diungkapkan oleh e.g. Cohen dkk (1993), bahwasannya stres meningkatkan berbagai resiko terkena berbagai jenis penyakit fisik, dari mulai gangguan pencernaan sampai penyakit jantung (Nevid, Rathus & Greene, 2005 hal 136).

Hal ini bisa terjadi dikarenakan stres akan mempengaruhi sistem kekebalan tubuh manusia. Melemahnya sistem kekebalan tubuh membuat kita rentan terhadap penyakit umum seperti demam dan flu, dan meningkatkan resiko berkembangnya penyakit kronis, seperti kanker (Nevid, Rathus & Greene, 2005 hal 137).

Banyak faktor yang dapat membuat individu menjadi stres yang kemudian dapat menurunkan sistem imun. Seperti yang di jelaskan oleh Ironson dkk dan Solomon dkk (1997), Stres karena mengalami peristiwa traumatis seperti gempa bumi, angin badai, atau bencana alam dan bencana teknologi lainnya, ataupun kekerasan juga menurunkan fungsi kekebalan tubuh (Nevid, Rathus & Greene, 2005 hal 138). Selain itu O'Leary

(1990), juga mengemukakan bahwasannya stresor kehidupan seperti perceraian dan tidak memiliki pekerjaan dalam waktu yang lama juga mempengaruhi sistem kekebalan tubuh. Sehingga banyak sekali akibat negatif yang ditimbulkan oleh stres (Nevid, Rthus & Greene, 2005 hal 138).

Menurut Coleman cs.(1976) terdapat tiga sumber yang dapat dimasukkan dalam kategori stresor, yaitu frustrasi, konflik dan tekanan (*pressure*) (Wiramihardja, 2005). Frustrasi adalah keadaan dimana seseorang menghayati situasi terhambat ketika melakukan upaya untuk mencapai yang diinginkannya atau ditujunya (Wiramihardja, 2005). Roges dan Dorothy (1957), mengatakan bahwa frustrasi sebagai situasi dimana perilaku yang termotivasi yang sedang berjalan pada seseorang secara temporer atau permanen terhambat dari pencapaian konsumsi (Wiramihardja, 2005). Sedangkan Markam (2007) mengatakan bahwa frustrasi adalah suatu keadaan terhambat dalam mencapai tujuan (Ardani, 2011). Frustrasi merupakan kekecewaan yang disebabkan oleh gagalannya mencapai suatu tujuan (*a blocking or thwartin of goal-directed actifity*) (Ardani, 2011). Selain definisi tersebut, Ardani (2011), juga mendefinisikan bahwa frustrasi adalah suatu keadaan ketegangan yang tidak menyenangkan, dipenuhi perasaan dan aktivitas simpateis yang semakin meninggi yang disebabkan oleh rintangan dan hambatan.

Wiramihardja (2005), berpendapat bahwasannya reaksi yang ditimbulkan oleh keadaan frustrasi ada dua macam, yaitu:

a. *Unfrustrated behavior* (perilaku yang tidak terfrustasikan)

Maksudnya adalah perilaku berupa tindakan-tindakan yang tidak merusak atau mengganggu diri sendiri maupun lingkungan, misalnya ketika seseorang tidak lulus dalam ujian, maka ia belajar lebih keras lagi untuk menempuh ujian selanjutnya.

b. *Frustrated behavior* (perilaku yang terfrustasikan)

Maksudnya adalah perilaku-perilaku yang merusak baik diri sendiri maupun lingkungan, misalnya kegagalan dalam ujian tidak membuatnya belajar lebih giat lagi namun ia melakukan suap terhadap pihak-pihak tertentu.

Sumber stres yang kedua adalah konflik yaitu suatu keadaan dimana muncul kebutuhan atau motif yang tidak sesuai dan individu sulit dalam pengambilan keputusan, ketika keputusan sudah ditetapkan maka konflik akan terselesaikan dengan sendirinya (Wiramihardja, 2005).

Ada tiga corak konflik menurut Baihaqi dkk (2007), yaitu:

1. Konflik pendekatan kembar (double-approach conflict)

Dimana seseorang harus memilih antara dua cita-cita atau dua tujuan yang sama-sama menarik. Misalnya, segera mengawini artis sinetron memenuhi keinginan mertua atau menyelesaikan skripsi lebih dulu agar gelar dokter segera diraih.

2. Konflik penghindaran kembar (double-avoidant conflict)

Dimana seseorang harus memilih antara dua hal yang sama-sama sulit bahkan buruk. Misalnya, mengerjakan pekerjaan yang menjijikkan di kamar mayat atau keluar dari pekerjaan tetapi tidak bisa makan.

3. Konflik pendekatan-penghindaran (approach avoidant conflict)

Dimana seseorang harus memutuskan apakah dia akan bergerak atau tidak menuju pada tujuan yang menyenangkan, tetapi untuk mencapainya memiliki konsekuensi-konsekuensi yang menyakitkan. Misalnya, mencari kemegahan sebagai pahlawan di medan perang dengan mempertaruhkan nyawanya.

Pressure sering disebut sebagai dibawah tekanan atau *under pressure* yaitu suatu keadaan yang menimbulkan konflik, dimana individu merasa terpaksa atau dipaksa untuk melakukan hal-hal yang tidak diinginkannya, tekanan-tekanan ini dapat berasal dari luar diri maupun dari dalam diri sendiri (Wiramihardja, 2005)

Proses terjadinya stres menurut teori Sindrom Adaptasi Umum/ *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang dikemukakan oleh Selye (1976). Menurutnya, tubuh kita bereaksi sama terhadap berbagai stressor yang tidak menyenangkan, baik sumber stres berupa serangan bakteri mikroskopis, penyakit karena organism, perceraian ataupun kebanjiran (Nevid, Rthus & Greene, 2005 hal 138).

Model GAS menyatakan bahwa dalam keadaan stres tubuh kita seperti jam dengan system alarm yang tidak berhenti sampai tenaganya habis (Nevid, Rthus & Greene, 2005 hal 138).

GAS terdiri dari tiga tahap: tahap reaksi waspada (*alarm reaction*), reaksi ini menggerakkan tubuh untuk mempertahankan diri. Diawali oleh otak dan diatur oleh system endokrin dan cabang simpatis dari system saraf otonom. Pada saat tahap reaksi waspada, kelenjar adrenal dibawah kendali kelenjar pituitary dalam otak, memompa keluar kortikal steroid dan catecholamines yang membantu pertahanan tubuh (Nevid, Rthus & Greene, 2005 hal 138).

Apabila stresor bersifat presisten, maka akan mencapai tahap resistansi (*resistance stage*) atau tahap adaptasi pada GAS. Respon-respon endokrin dan sistem simpatis tetap pada tingkat tinggi, tetapi tidak setinggi sewaktu tahap reaksi waspada. Pada tahap ini tubuh membentuk tenaga baru dan memperbaiki kerusakan. Namun apabila kondisi ini berlanjut bahkan hingga memperburuk keadaan maka sampailah pada tahap

kelelahan (*exhaustion stage*), tahap kelelahan ditandai oleh dominasi cabang parasimpatis dari ANS. Sebagai akibatnya, detak jantung dan kecepatan nafas menurun (Nevid, Rthus & Greene, 2005 hal 138).

jika pada tahap ini sumber stres menetap, maka individu akan mengalami sebuah penyakit, Selye menyebutnya “penyakit adaptasi” (*disease of adaptation*) (Nevid dkk, 2005 hal 40). Penyakit adaptasi ini rentangnya panjang, mulai dari reaksi alergi sampai penyakit jantung bahkan sampai kematian (Nevid, Rthus & Greene, 2005 hal 138).

d. Dampak Stres

stres sangat besar pengaruhnya bagi kesehatan tubuh manusia, ketika seseorang mengalami stres maka berbagai macam penyakit akan mudah menyerang sistem imun. Menurut Nevid, Rathus & Greene (2005), sistem kekebalan tubuh (*immune system*) adalah sistem pertahanan tubuh melawan penyakit, perlawanan terhadap penyakit ini dilakukan dengan berbagai cara. Tubuh kita secara konstan melakukan pencarian dan bertujuan untuk membunuh mikroba, leukosit (*leukocytes*) adalah bagian dari sistem kekebalan tubuh yang secara sistematis menyelubungi dan membunuh pathogen (*pathogens*) seperti bakteri, virus dan jamur, sel-sel tubuh yang sudah rusak dan sel-sel kanker.

Stres fisik seperti udara dingin atau suara keras, apalagi terjadi secara intens dan dalam jangka waktu lama, akan dapat mengurangi fungsi kekebalan. Maier, Watkins & Flesher (1994), menyebutkan bahwasannya sumber stres psikologis mulai dari sulit tidur sampai ujian ahir juga dapat mengurangi fungsi kekebalan tubuh (Nevid, Rathus & Greene, 2005).

Adapun berbagai penyakit fisik yang diakibatkan oleh stres diantaranya yaitu:

1. Sakit kepala

Apabila sakit kepala ini terjadi tidak bersamaan dengan gejala-gejala yang lain, maka sakit kepala ini dapat dikelompokkan sebagai gangguan fisik yang berhubungan dengan stres (Nevid, Rathus & Greene, 2005 hal 148).

Ketika seseorang mengalami stres, maka secara otomatis muka, kulit kepala, leher dan bahu mengalami kontraksi yang kuat sehingga muncul sakit kepala yang periodik dan kronis. Menurut pandangan teoritis hal ini terjadi atas dasar *individual response specificity* (kekhususan respons individual). Penyebab dasar mengapa seseorang bisa mengalami sakit kepala karena stres belum ditemukan secara jelas namun menurut Edelson (1998) bahwa para peneliti mengira sebabnya adalah karena adanya ketidakstabilan serotonin kimiawi otak (Nevid, Rathus & Greene, 2005 hal 149).

2. Penyakit Kardiovaskular (*cardiovascular disease*)

Menurut Glass D (1997), Stres Psikologis yang disebabkan oleh kehidupan yang penuh dengan stres, seperti misalnya kekecewaan terhadap pekerjaan, kekhawatiran mengenai keuangan dan terlalu banyak bekerja berkaitan dengan meningkatnya resiko penyakit jantung (Swarth, 2004).

Ardlei N, Glew G, Schwartz (1966), Hormon stres sangat bermakna pada resiko timbulnya penyakit kardiovaskuler. Hormon-hormon ini mempercepat resiko timbulnya penyakit kardiovaskuler karena meningkatkan tekanan darah, peningkatan tekanan dalam arteri akan merusak dinding arteri dan membantu pembentukan deposit lemak (Swarth,

2004). Faktor-faktor yang menyebabkan penyakit ini beraneka ragam diantaranya tidak dapat dikendalikan seperti usia dan keluarga (Nevid, Rathus & Greene, 2005)

3. Kanker

Kanker adalah pertumbuhan sel yang berlebihan, setiap sel dapat menjadi sel kanker bila terpapar dengan karsinogen yang merupakan substansi penyebab kanker (Swarth, 2004).

Nevid, Rathus & Greene, (2005), mengatakan bahwa Kanker ditandai dengan berkembangnya sel yang menyimpang, atau mengalami mutasi, sel yang tumbuh (tumor) menjalar ke jaringan yang sehat. Riley (1981), penelitian dengan menggunakan binatang menunjukkan bahwa stres dapat mempercepat berkembangnya virus penyebab kanker (Nevid, Rathus & Greene, 2005).

e. Faktor-faktor Psikologis yang Mengurangi Stres

Stress merupakan bagian dari kehidupan, tetapi yang terpenting bagaimana seseorang mampu menyikapi dan mengatasi stres. Individu bereaksi secara berbeda terhadap stress tergantung berbagai faktor psikologis seperti bagaimana individu memaknai peristiwa yang menimbulkan stres tersebut (Nevid dkk, 2005 hal 144).

Beberapa faktor psikologis yang dapat mengurangi stress menurut Nevid dkk (2005), adalah sebagai berikut:

a. Cara Coping Stres

Phinney dan Haas (dalam Ma'mun, 2010 hal 138) mendefinisikan bahwasannya *coping* sebagai respon seseorang terhadap situasi khusus dimana pengalaman individu turut serta dalam mengambil sikap untuk menghindari situasi yang menyebabkan stres.

Fungsi Coping menurut Seiffge-Krenke dan Klessinger (dalam Ma'mun, 2010) menyebutkan bahwa salah satu fungsi coping adalah mengacu pada usaha-usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatur suatu masalah secara aktif, misalnya mencari dukungan terhadap orang lain, mewujudkan dengan tindakan yang nyata dan lain sebagainya.

b. harapan akan *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Nevid dkk, 2002) hal ini berkenaan dengan harapan kita terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang kita hadapi, harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menampilkan tingkah laku terampil, dan harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif. Apabila kepercayaan diri atau self-efficacy untuk mengatasi masalah ini meningkat, maka tingkat hormon stres menurun (Nevid dkk, 2002).

c. Ketahanan Psikologis (*Psychological hardiness*)

Merupakan sekumpulan *trait* individu yang dapat membantu dalam mengelola stres yang dialami. Menurut Williams, Wiebe, & Smith (dalam Nevid dkk, 2002 hal 146) mengatakan bahwasannya secara psikologis orang yang ketahanan psikologisnya tinggi cenderung lebih efektif dalam mengatasi stres dengan menggunakan pendekatan *coping* yang berfokus pada masalah secara aktif.

d. Optimisme

Sebuah studi terhadap mahasiswa fakultas hukum tahun pertama, didapatkan bahwa optimisme berhubungan dengan *mood* yang lebih baik dan respon kekebalan tubuh yang lebih baik (Nevid dkk, 2002 hal 146). Studi tersebut menunjukkan

bahwasannya seseorang yang memiliki optimisme tinggi lebih kebal terhadap serang penyakit dibandingkan individu yang pesimis.

e. Dukungan Sosial

Penelitian di Swedia dan Amerika menemukan bahwa orang-orang dengan dengan tingkat dukungan social yang lebih tinggi kelihatannya akan hidup lebih lama (Goleman, dalam Nevid dkk, 2002 hal 147).

Safarino (dalam jurnal Rambe, 2010) dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan atau harga diri, dukungan penghargaan atau harga diri, dukungan instrumental, dukungan informasi atau dukungan dari kelompok.

Dukungan Sosial tersebut dapat datang dari sumber-sumber yang berbeda, seperti dari pasangan atau orang yang dicintai, keluarga, teman *co-workers*, psikolog atau anggota organisasi (jurnal purba dkk, 2007). Dengan adanya dukungan dari lingkungan sosial, terlebih orang terdekat yang dicintai akan membuat seseorang merasa berharga dan bernilai.

f. Identitas Etnik

Seperti yang dikemukakan oleh Anderson (dalam Nevid, 2002 hal 147) bahwasannya stresor tertentu yang sering dihadapi oleh orang-orang Afrika-Amerika seperti rasisme, kemiskinan, kekerasan dan kondisi kehidupan yang padat, akan mengakibatkan tingginya resiko masalah kesehatan.

f. Stres dalam perspektif Islam

Menurut Amin (2007), Dalam al-quran stres digambarkan dengan Al-Halu yaitu suatu kondisi dimana seseorang mengalami ketidakberdayaan dalam menghadapi problematika hidup yang dirasakan menekan dan menegangkan.

Dalam hal ini sesuai dengan ayat al-quran surat Al-Ma'arij : 19-20 sebagai berikut:

﴿ إِنَّا لَإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ ﴾

Artinya: sesungguhnya manusia diciptakan bersifat berkeluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapatkan kebaikan ia amat kikir. (QS. Al-Ma'arij: 19-20) (Fatimah, 2012).

B. Coping Stres

a. pengertian *coping*

perbedaan situasi dan cara mengatasi masalah atau kondisi yang menekan memerlukan cara khusus untuk melakukan penyesuaian diri. Setiap individu dalam kehidupan sehari-hari tidak lepas dari penyesuaian diri baik terhadap lingkungan maupun terhadap masalah yang sedang dihadapi. Disinilah peran *coping* sangat diperlukan.

Dalam kamus Psikologi, chaplin (2006), behavior *coping* diartikan sebagai perbuatan, dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (Kumala, 2013).

Menurut Greenglass (2006), mengenai perilaku *coping* yaitu suatu cara yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan atau mengancam baik fisik maupun psikis dalam konteks penyesuaian diri, coping terhadap perbedaan lingkungan menjadi ukuran dan pertimbangan yang akan dilakukan dalam rangka adaptif dengan lingkungan yang baru tersebut (Kumala, 2013).

Menurut Aldwin dan Revenson (1997), pengertian coping merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh setiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan

situasi atau masalah yang dihadapi dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta merupakan ancaman yang bersifat merugikan (Khoiroh, 2013).

Dari berbagai pengertian *coping* menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan suatu cara yang dilakukan seseorang untuk mengatasi hambatan, tekanan atau hal-hal yang membuat seseorang merasa tidak nyaman sehingga perasaan tidak nyaman yang dialaminya dapat teratasi.

b. Bentuk-bentuk *Coping*

Ada dua macam cara *coping* stres menurut Cowney dan Downey (dalam Ma'mun 2010), yaitu:

1. *Emotional Focused Coping* (EFC)

Dengan cara ini orang berusaha segera mengurangi dampak stresor, dengan menyangkal adanya stresor atau menarik diri dari situasi (Nevid dkk, 2005 hal 144).

Aspek-aspek EFC (Ma'mun, 2010) dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Mencari dukungan social secara emosional (*seeking social support for emotional reason*), merupakan upaya untuk mencari dukungan sosial seperti, mendapat dukungan moral, simpati atau pengertian
- b. Reinterpretasi positif (*positive reinterpretation*), yaitu merupakan respon yang dilakukan individu dengan cara mengadakan perubahan dan pengembangan pribadi dengan pengertian yang baru dan menumbuhkan kepercayaan akan arti makna kebenaran yang utama yang dibutuhkan dalam hidup.

- c. Penerimaan diri (*acceptance*) yaitu individu menerima keadaan yang terjadi apa adanya, karena individu menganggap sudah tidak ada yang dapat dilakukan lagi untuk merubah keadaannya serta membuat suasana lebih baik.
 - d. Penyangkalan (*denial*) yakni upaya untuk mengingkari dan melupakan kejadian atau masalah yang dialami dengan cara menyangkal semua yang terjadi (seakan-akan sedang tidak mempunyai masalah).
 - e. Kembali kepada ajaran agama (*turning to religion*) yaitu usaha untuk melakukan dan meningkatkan ajaran agama yang dianut. Aspek ini meliputi: menjalankan ajaran agama secara baik dan benar, berdoa, memperbanyak ibadah untuk meminta bantuan pada Tuhan dan lain sebagainya.
2. Perilaku coping yang berorientasi pada masalah (*Problem Focused Coping/ PFC*) yaitu strategi kognitif dalam penanganan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya.

Carver dkk (dalam Ma'mun, 2010) mengemukakan aspek-aspek perilaku coping yang berorientasi pada masalah (*Problem Focused Coping/PFC*) yang digunakan oleh individu sebagai berikut:

- a. Perilaku aktif (*active coping*) merupakan proses yang dilakukan individu berupa pengambilan langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan, menghindari tekanan, memperbaiki pengaruh dampaknya. Metode ini melibatkan pengambilan tindakan secara langsung, dan mencoba untuk menyelesaikan masalah secara bijak.
- b. Perencanaan (*planning*) merupakan langkah pemecahan masalah berupa perencanaan pengelolaan stress serta bagaimana cara yang tepat untuk

mengatasinya. Perencanaan ini melibatkan strategi-strategi tindakan, memikirkan tindakan yang dilakukan dan menentukan cara penanganan terbaik untuk memecahkan masalah.

- c. Untuk penundaan terhadap aktivitas lain yang saling bersaing (*Suppression of Competing*) yaitu individu dapat menahan diri untuk tidak melakukan aktivitas kompetitif atau menahan semua informasi yang bersifat kompetitif agar ia bisa berkonsentrasi penuh pada masalah atau ancaman yang dihadapi.
- d. Pengekangan diri (*restraint coping*) merupakan suatu respon yang dilakukan individu dengan cara menahan diri (tidak terburu-buru dalam mengambil tindakan) sambil menunggu waktu yang tepat. Respon ini dianggap bermanfaat dan diperlukan untuk mengatasi semua masalah.
- e. Mencari dukungan social secara instrumental (*seeking social support for instrumental reasons*) adalah merupakan upaya yang dilakukan untuk mencari dukungan social, baik kepada keluarga maupun orang disekitarnya dengan cara meminta nasihat, informasi atau bimbingan.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Coping

Menurut Pergament (1997), mengatakan bahwa ada beberapa sumber *coping*, dalam hal ini sumber *coping* tersebut meliputi:

1. Materi (seperti makanan dan uang)
2. Fisik (seperti vitalitas dan kesehatan)
3. Psikologis (seperti kemampuan problem solving)
4. Sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial)
5. Spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan) (Kumala, 2013).

Mu'tadin (2002), juga mengatakan bahwa pemilihan bentuk *coping* yang dilakukan seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya yaitu :

- a. Materi seperti makanan dan uang, barang-barang atau layanan yang biasa dapat dibeli.
- b. Dukungan sosial, yaitu meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitar.
- c. Keterampilan sosial keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial di masyarakat.
- d. Keterampilan memecahkan masalah, yaitu meliputi keterampilan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternative tindakan, kemudian mempertimbangkan alternative tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan tindakan yang tepat.
- e. Keyakinan atau pandangan positif, ini merupakan sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan *coping* tipe *problem focused coping*.
- f. Kesehatan fisik, merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar (Khoiroh, 2013).

d. Tugas-tugas *Coping*

Lazarus dan Cohen mengatakan bahwa dalam upaya mengatasi tekanan permasalahan pada dasarnya *coping* memiliki tugas-tugas, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Mengurangi kondisi lingkungan yang membahayakan dan meningkatkan kemungkinan keberhasilan untuk mengatasi kondisi tersebut
2. Mentoleransi atau menerima peristiwa-peristiwa dan kenyataan-kenyataan yang negatif
3. Memelihara *self image* yang positif
4. Memelihara keseimbangan emosi
5. Melestarikan hubungan baik dengan orang lain

Terkait dengan tugas *coping*, selanjutnya *coping* yang dilakukan seseorang dikatakan efektif apabila tercapai tujuannya mengatasi tekanan situasi yang dihadapinya. Feldman (2009), mengungkapkan bahwa perilaku *coping* yang dapat dilakukan untuk mengatasi tekanan masalah adalah sebagai berikut :

- a. Menjadikan ancaman sebagai tantangan
- b. Mengurangi ancaman dari situasi yang mendatangkan stress
- c. Merubah tujuan dengan tujuan yang mudah dicapai
- d. Melakukan kegiatan fisik
- e. Menyiapkan diri sebelum stres terjadi (Kumala, 2013).

e. *Coping* Stres Dalam Islam

Islam juga memiliki pandangan sendiri tentang stres dan telah berabad-abad yang lalu konsep ini muncul.

Dapat kita lihat dalam surat Al-Insyirah, yang berbunyi:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (١) وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ (٢) الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (٣) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (٤) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨)

Artinya : “ bukankah kami telah melapangkan untukmu dadamu? Dan kami telah menghilangkan baripada-Mu bebanmu. Yang memberatkan punggungmu. Dan Kami tinggikan bagimu sebutanmu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap. (QS Al-Insyirah:96 1-8).

Jika dianalisis, surat diatas telah memasukkan perspektif subjektif dan objektif tentang stres. Ayat dua (beban) lebih berorientasi pada perspektif objektif, namun ayat tiga (punggung) dan ayat satu (dada) lebih mengandung perspektif subjektif.

Ayat lanjutan dalam surat ini juga dapat memberikan inspirasi bagaimana seseorang mengatasi stres yang dihadapinya. Yaitu untuk menyelesaikan masalah, manusia harus melihat dari tempat yang lebih tinggi sehingga dapat melihat keseluruhan masalah secara luas. Dengan cara ini manusia akan melihat bahwa “sesudah kesulitan ada kemudahan” Selain itu manusia tidak boleh berpangku tangan , namun harus mengerjakan pekerjaan satu per satu, baik untuk menyelesaikan masalah tersebut atau untuk tujuan lainnya.

Ayat ini juga memberikan teknik manajemen waktu yang baik, cara mengatur pekerjaan agar tidak menumpuk-numpuk, agar beban menjadi lebih ringan. Semua harus dilakukan dengan penuh pengharapan kepada Tuhan. Jika langkah-langkah ini telah dilakukan maka dada akan terasa lapang.

Lapang dada secara psikologis artinya mendapatkan ketenangan. Lapang dada secara biologis artinya tidak menderita penyakit yang berkaitan dengan dada atau pernapasan (Hasan, 2008 hal 84-85). Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah 2: 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا

وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا

وَأَعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : “Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang disahkannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): Ya Tuhan kami, janganlah engkau hokum kami jika kami lupa atau tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkau penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”. (QS. Al-Baqarah .2:286).

Ayat tersebut mengatakan bahwa Allah tidak akan memberikan beban kepada seseorang melainkan sesuai dengan kemampuan orang tersebut. Menurut teori penilaian kognitif tentang stres menyatakan bahwa stres timbul sebagai reaksi subjektif setelah seseorang melakukan perbandingan antara implikasi negative dari kejadian yang

menegangkan dengan kemampuan atau sumber daya yang memadai untuk mengatasi kejadian tersebut. Dalam teori ini, stres terjadi karena seseorang memandang besar akibat dari kejadian yang menegangkan ini dan ia tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya (Hasan, 2008 hal 86). Hal ini sangat bertolak belakang dengan ayat Al-baqarah yang tercantum di atas.

Islam juga telah memerintahkan kaum muslim untuk selalu terikat dengan lingkungannya dan hidup dengan kealamiannya. Lingkungan-lingkungan membawa tanda Tanya akan kebesaran Allah. Manusia diciptakan untuk bisa hidup di bumi. Bumi pun diciptakan khusus untuk manusia. Konsep jalan-jalan dalam Islam adalah konsep yang penuh dengan pendidikan, perenungan, ibadah, silaturahmi, menuntut ilmu dan relaksasi tubuh yang semuanya itu adalah faktor yang mengantarkan manusia untuk bisa mewujudkan kesehatan jiwa dan keseimbangan yang proposional. Para psikolog klinis merekomendasikan ara pasiennya untuk berjalan-jalan di tempat yang luas, seperti hutan, pinggir laut, puncak pegunungan dan sejenisnya.

Allah berfirman,

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Artinya : *“Dialah yang menjadikan bumi itu mudah bagi kamu, maka berjalanlah di segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya. Dan hanya kepada-Nyalah kamu (kembali setelah) dibangkitkan”*. (al-Mulk : 15) (Taufiq, 2006).

Dengan penjelasan di atas, maka kita bisa memahami peranan keimanan dalam mewujudkan kesehatan jiwa. Keimanan membentuk pandangan individu terhadap semesta, kehidupan, dan dirinya sendiri. Keimanan pun membantunya dalam memahami

dunia nyata dan dunia gaib. Dari pemahaman inilah tumbuh perilaku terbaiknya sebagai representasi atas kepatuhannya pada ajaran langit dengan mendayagunakan beragam ilmu yang diturunkan Allah. Ilmu inilah yang akan membimbing manusia dalam mewujudkan kesehatan fisik dan psikisnya serta mengantarkannya pada kebahagiaan sejati (Taufiq, 2006).

Keimanan kepada hal gaib dan perilaku baik yang dilakukannya adalah yang memberikannya imunitas jiwa dan juga kekuatan untuk bisa menghadapi kesulitan hidup, tanpa harus merasa lemah, malas ataupun putus asa. Hadits tentang keimanan :

Diriwayatkan dari Abu Hurairah bahwa Rosulullah bersabda, “Seorang mukmin yang kuat lebih dicintai dan lebih disukai oleh Allah daripada seorang mukmin yang lemah. Dalam segala hal terkandung suatu kebaikan. Lakukanlah apa yang bermanfaat bagimu dan mohonlah pertolongan Allah serta jangan pernah merasa lemah. Bila kau mengalami suatu hal yang buruk, maka jangan sekali-kali kau katakan, “seandainya aku melakukan ini maka akan begini dan begini”, namun katakanlah “Semua ini atas kekuasaan Allah, bila Dia menghendaki maka terjadilah” sesungguhnya kata-kata “seandainya” adalah kata-kata yang selalu diucapkan setan”. (HR. Muslim).

Keimananlah yang akan membentuk ketenangan dan ketentraman dalam jiwa, yang memberinya harapan dan kestabilan serta mengenyahkan segala kegelisahan, ketakutan atau keputusasaan (Taufiq, 2006). Selain keimanan, kesabaran juga menjadi cara yang tepat untuk mengatasi suatu masalah. Secara umum sabar sering diartikan sebagai keteguhan hati menghadapi cobaan dan kesulitan, serta keuletan meraih tujuan dan cita-cita. Menghadapi cobaan dan kesulitan serta meraih cita-cita merupakan

kenyataan yang selalu ditemukan dalam kehidupan ini. Di dalamnya terkandung berbagai tantangan yang harus diatasi dan peluang-peluang yang dapat dimanfaatkan (Bastaman, 1995).

Firman Allah tentang sabar:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (157)

Artinya: “Dan sesungguhnya akan Kami berikan cobaan sedikit kepadamu, seperti ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Kemudian sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu mereka yang apabila ditimpa cobaan diucapkannya: “sesungguhnya kami kepunyaan Allah, dan kepada-Nya kami akan kembali”. Mereka adalah orang-orang yang mendapat ampunan, kehormatan, dan rahmat dari Tuhan, dan mereka adalah orang-orang yang menerima pimpinan yang benar (Q.S. al-Baqarah (2): 155-157) (Bastaman, 1995).

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa ketika manusia mendapat cobaan yang membuat gelisah, menderita dan bersedih, maka harus bersabar dan menyadari bahwa semua yang terjadi adalah kehendak Allah karena semua yang ada di dunia ini adalah milik Allah sehingga ikhlas menerima dengan lapang dada atas apa yang menimpa dirinya.

Dalam hidup manusia tidak akan terlepas dari berbagai permasalahan hidup baik itu permasalahan yang ringan ataupun yang dianggap dapat menyebabkan berbagai penyakit fisik maupun psikis misalnya stres. Banyak jalan yang bisa digunakan sebagai bentuk *coping* dalam menghadapi stres. Allah berfirman dalam surat Al-Isra’ ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya : “Dan Kami turunkan dari Al-quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang Dzalim selain kerugian”. (QS. Al-Isra’:82) (Murti, 2012).

Dalam ayat ini dapat kita lihat bahwa Allah menurunkan Al-quran sebagai pedoman hidup sekaligus penyejuk bagi orang-orang yang beriman, sehingga segala beban pikiran yang membuat seseorang tertekan, sedih dan stres mampu teratasi dengan membaca Al-quran terlebih dengan menghayati maknanya karena di dalam al-quran terdapat berbagai macam tuntunan hidup dalam kondisi apapun.

Selain membaca al-quran, Allah juga memerintahkan untuk melaksanakan sholat tahajud karena bermunajat kepada Allah merupakan salah satu strategi *coping* stres. Sebagaimana firman Allah dalam surat al-Isra’ ayat 79, yang berbunyi:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

“Dan pada sebagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhanmu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji”. (Al-Isra’: 79) (Murti, 2012)

Sholat tahajud merupakan suatu bentuk *coping* dalam Islam karena prosesi tahajud sendiri dalam pelaksanaannya menunjukkan adanya kesempatan untuk mengelola stresor dimana sholat tahajud dilakukan pada malam hari dengan suasana yang tenang dan hening sehingga merupakan waktu yang tepat untuk menenangkan

fikiran, mengevaluasi diri, merencanakan sebuah penyelesaian yang dihadapi, melakukan perencanaan dan hal-hal lain yang menjadi pendukung dalam melakukan *coping*.

C. HIV/AIDS

Pada awalnya AIDS dikenali pertama kali sebagai sindrom baru di tahun 1981, dan arena kasus-kasus pertama dibatasi kepada populasi homoseksual saja, maka penyakit ini lebih sering dikaitkan secara spesifik pada kelompok ini. Namun pada tahap selanjutnya, lebih diidentifikasi dengan hemophilia, penyakit darah, namun semakin berkembang dilakukan pengamatan pada kasus-kasus homoseksual pria tidak menunjukkan demikian sehingga kuat dugaan bahwa sindrom ini murni sebuah infeksi virus bukan milik para gay atau lesbian. Akhirnya pada tahun 1983 ditemukan bahwa HIV adalah retro virus yaitu virus yang mengandung jenis RNA, khususnya jenis lentivirus yang berarti ia memiliki efek yang berkembang lambat selama periode waktu yang cukup lama (Albery & Munafo, 2011).

Salah satu virus yang paling terkenal dan dianggap berbahaya di seluruh belahan dunia saat ini adalah HIV (Human Immunodeficiency Virus) yang menyebabkan penyakit AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome). HIV menyebabkan kerusakan yang belum dapat diperbaiki pada manusia yang disebabkan karena rusaknya sistem kekebalan tubuh manusia. Sehingga berbagai macam penyakit mudah masuk ke dalam tubuh manusia karena sistem imun yang lemah. Salah satu fakta penting tentang HIV adalah virus ini hanya menyerang sel T yang merupakan elemen paling efektif dalam sistem kekebalan tubuh manusia (Hasan, 2008 hal 557). Sel T berperan sebagai

pembunuh virus yang masuk, jadi dengan rusaknya sel T virus HIV tidak mudah terbunuh dan kekebalan tubuh terus menurun walaupun tubuh manusia selalu menghasilkan *antibody*.

Pada tahap selanjutnya, virus harus mengikat dirinya pada sel yang menjadi sasaran. Prosedur ini tidak sulit bagi HIV, bahkan virus ini dapat mengunci sel untuk sesuai dengan dirinya. Kemudian HIV melakukan aktivitas yang menjamin keberlangsungan hidupnya (Hasan,2008 hal 557).

HIV merupakan retrovirus, yaitu hanya terdiri dari RNA tidak mengandung DNA. Retrovirus umumnya membutuhkan DNA untuk tetap hidup. Namun virus ini menggunakan asam nucleus sel dan melakukan konversi RNA menjadi DNA dengan menggunakan enzim yang disebut “transkriptasi reversal”, maksudnya bahwa benda ini dapat membalikkan prosesnya. Setelah mendapatkan DNA virus ini menempatkan DNAnya di dalam DNA yang ditemukan pada sel tumpangan. Pewarisan material virus kemudian menjadi material warisan dari sel T. saat sel terus membelah dan menjadi berganda, secara otomatis visrus ini juga mengalami hal serupa.

Dengan demikian sel merupakan pabrik bagi benda ini. Namun penyerangan sel tunggal tidak akan memuaskan HIV yang akan berusaha menguasai tubuh. Setelah ia berkembang dalam satu sel kemudian mereka meninggalkan sel yang mereka tumpangi dan menyerang sel lain sebagai proses penggandaan mereka (Hasan, 2008).

Proses perkembangbiakan sel ini berlangsung dengan kecepatan alamiah dan sangat mudah bagi mereka. Membrane sel T yang diserang tidak akan dapat bertahan terhadap tekanan proses multiplikasi, dan menjadi berlubang, pada saat ini sel T membiarkan HIV keluar keluar untuk mencari tumpangan lain sebagai alternative.

Lambat laun virus ini akan membunuh sel tumpangnya sehingga mencapai jumlah yang besar hingga mencapai seluruh tubuh. Setelah memasuki tubuh manusia, HIV dapat memproduksi dirinya lebih dari 10 juta virus dalam satu hari. Ini adalah jumlah yang sangat fantastis untuk dapat dikontrol oleh tubuh. Perkembangan HIV bias sangat cepat dan ia susah dibunuh karena ia dapat mengenali berbagai bentuk untuk melindungi dirinya agar tetap hidup dan tidak tertangkap oleh system kekebalan tubuh manusia. Sel T bersirkulasi dalam darah saling bergantung satu dengan yang lain, sementara HIV dapat melompat dari sel T yang satu ke sel T yang lain untuk menghindari kontak dengan antibody dalam aliran darah. Hal inilah yang membuat HIV kebal terhadap berbagai macam cara pengobatan. Dengan melemahnya system kekebalan, manusia menjadi lebih rentan terhadap penyakit, jika terdapat infeksi atau pertumbuhan sel yang tidak terkontrol, maka berkembanglah ke tahap AIDS (Hasan, 2008).

Virus HIV dapat menular melalui beberapa cara, seperti: hubungan seks (heteroseksual maupun homoseksual), menggunakan jarum suntik bersama-sama, transfusi darah atau produk darah (plasma atau faktor 8) yang terinfeksi HIV, transplantasi organ tubuh, inseminasi buatan semen yang terinfeksi HIV, persalinan, kehamilan dan menyusui. Senada dengan itu Albery & Munafo (2011), juga mengatakan bahwa infeksi HIV muncul melalui transfer cairan tubuh, ada tiga rute utama yaitu berhubungan seksual tanpa pengaman, jarum yang terkontaminasi dan penurunan ibu ke anak saat proses kelahiran atau melalui proses menyusui (Hasan, 2008).

