

DINAMIKA *COPING STRESS* WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *ENDOMETRIOSIS*

Indah Ratnayu Adhy Ningsih

indah170596@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstrak

Seorang wanita ketika sudah remaja akan mengalami masa menstruasi. Nyeri menstruasi itu hal yang wajar bagi seorang perempuan. Jika wanita tetap mengalami nyeri yang berlebihan dari yang biasanya, termasuk salah satu dari gejala *endometriosis*. Rasa sakit yang timbul membuat seseorang akan mengalami stres yang disebabkan penyakit itu sendiri. Untuk menghadapi stres, perlu dilakukan suatu strategi perlawanan yaitu strategi *coping stress*. Tujuan peneliti untuk mengetahui dinamika *coping stress* wanita dewasa awal yang mengalami *endometriosis*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif induktif dengan metode fenomenologi. Informan dalam penelitian ini adalah individu yang terdiagnosa *endometriosis*. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui proses wawancara dengan dua informan penelitian. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketika kedua informan terdiagnosa *endometriosis*, dampak yang dirasakan kedua informan adalah merasakan stres, cemas dan takut akan rasa sakit yang dialami. Untuk mengatasi stres yang dialami kedua informan, mereka mengeluarkan strategi coping. Bentuk *problem focus coping*, kedua informan mengatasi sakit dengan cara meminum obat, mengompres perut dengan air hangat, mengubah pola makan dan gaya hidup. Selain itu, perlakuan *emotional focus coping* dengan cara mengalihkan ke hal lain seperti sugesti diri sendiri.

Kata kunci : *endometriosis, nyeri, stress, coping stres, wanita dewasa awal.*

Abstract

When a woman is a teenager, she will experience menstrual periods. Menstrual pain is normal for a woman. If the woman continues to experience more pain than usual, this is one of the symptoms of endometriosis. The pain that arises makes a person experience stress due to the disease itself. To deal with stress, it is necessary to carry out a resistance strategy, namely a stress coping strategy. The aim of the researchers was to determine the dynamics of stress coping in early adult women with endometriosis. This study uses an inductive qualitative approach with phenomenological methods. The informants in this study were individuals diagnosed with endometriosis. Data collection in this study was carried out through an interview process with two research informants. The results of this study indicate that when the two informants were diagnosed with endometriosis, the impact felt by the two informants was feeling stressed, anxious and afraid of the pain they experienced. To deal with the stress experienced by the two informants, they came up with coping strategies. In the form of focus coping problem, the two informants dealt with pain by taking medication, compressing the stomach with warm water, changing diet and lifestyle. In addition, emotional focus coping treatment by diverting to other things such as self-suggestions.

Keywords: *endometriosis, pain, stress, coping stress, early Adulthood*

Pendahuluan

Seiring berjalannya waktu, wanita mengalami proses perkembangan anatomi, fisiologis, dan reproduksi. Mulai dari masa anak-anak, kemudian tumbuh menjadi remaja dan dewasa. Selama masa tersebut, wanita mengalami perubahan-perubahan fisik dan perkembangan organ-organ di dalam tubuh. Hal yang paling khas dari seorang wanita yaitu sistem reproduksinya ditandai dengan mengalami masa menstruasi. Menurut Purwoastuti & Walyani (2015: 58) masa menstruasi adalah merupakan pendarahan akibat luruhnya dinding sebelah dalam rahim. Pengeluaran darah menstruasi bisa berlangsung sekitar 3-7 hari. Ketika menjelang menstruasi wanita akan mengalami kondisi *Pre-menstrual syndrome* berupa perubahan emosi, mual, muntah, timbul jerawat dan pusing (Nurhayati & Wijayanti (2017: 322). Proses ini berlangsung terus sampai berakhirnya masa menstruasi.

Nyeri menstruasi merupakan hal wajar bagi perempuan yang biasanya disebut *dismenore*. *Dismenore* akan diklasifikasikan menjadi dua bagian yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. Menurut Prawirohardjo (2011) *Dismenore* primer yaitu nyeri haid tanpa ditemukan keadaan patologis pada panggul. Biasanya *dismenore* primer dijumpai di awal bulan atau tahun-tahun pertama menstruasi. Nyeri haid akan pulih dengan sendirinya tepatnya saat hormon tubuh lebih stabil atau perubahan posisi rahim setelah menikah dan melahirkan. Menurut Andrews (2010: 544) *dismenore* sekunder terjadi pada usia yang lanjut dan dikaitkan dengan gangguan yang didapat, seperti penyakit radang panggul, *endometriosis* dan *adenomiosis*.

Konsep sakit atau illness dapat dimaknai sebagai suatu perasaan, persepsi, pengalaman yang bersifat subjektif mengenai keadaan tubuh yang tidak sehat atau tidak enak (Notosoedirjo & latipun, 2017: 4). Menurut Sarafino (2011: 56) *stress* merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak

Jika wanita tetap mengalami nyeri yang berlebihan dari yang biasanya itu termasuk salah satu gejala dari *endometriosis*. *Endometrisos* sendiri masuk dalam *dismenore* sekunder yang terjadi karena ada kelainan ginekologi. Menurut *European society for Human Reproduction and Embriology* (dalam Hendarto, 2015: 5) *Endometriosis* merupakan terdapat jaringan mirip endometrium berada di luar kavum uteri yang menginduksi reaksi inflamasi kronis. Nyeri dan infertilitas adalah dua gejala klinis yang menjadi keluhan utama penderita *endometriosis* (Hendarto, 2015: 23).

Menurut Jacob & Hadisaputra (2009: 9) menjelaskan pada umumnya yang mengalami *endometriosis* pada usia remaja atau wanita usia reproduksi, walaupun tidak menutup kemungkinan *endometriosis* terjadi pada perimenopause, menopause, dan pascamenopause. Menurut Hurlock (1996: 246) masa dewasa awal dimana dimulai pada usia 18 tahun hingga kira-kira usia 40 tahun memiliki ciri yang menonjol salah satunya usia reproduktif. Menurut Jacob & Hadisaputra (2009: 40) semua keluhan penderita *endometriosis* penting dicatat dengan cermat, karena *endometriosis* dapat berdampak terhadap kesejahteraan fisik umum, mental dan sosial seseorang. Menurut Hendarto (2015: 1) Dampak penyakit *endometriosis* tidak hanya menyebabkan masalah di bidang kesehatan saja, tetapi juga menimbulkan beban berat di sosio-ekonomi masyarakat. Dampak tersebut diduga salah satunya penatalaksanaan yang belum efisien yaitu lebih pada pengobatan untuk mengatasi gejala klinis tanpa terapi khusus pada penyebab *endometriosis*.

antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Menurut Kiecolt glaser and glaser (dalam Ogden, 2000: 242) menyatakan bahwa *stress* dapat memperparah penyakit melalui perubahan fisiologis atau sebaliknya stress juga bisa disebabkan karena penyakit itu sendiri.

Oleh karena itu penyakit dinilai sebagai *stress*. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan informan A menyatakan bahwa mengalami *stress* ketika dokter mengatakan terdiagnosa endometriosis dan kedepannya akan susah memiliki anak. penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa individu yang memiliki sakit fisik berpotensi untuk mengalami kondisi *stress*. Untuk menghadapi *Stress* perlu dilakukan suatu strategi perlawanan yaitu strategi *coping stress*. *Coping* suatu upaya dalam mengatasi perubahan kognitif dan perilaku untuk menjalankan tuntutan eksternal dan internal tertentu yang dinilai sebagai beban atau melebihi kapasitas sumber daya orang tersebut (Lazarus dan Folkman, 1984: 141).

Salah satunya penelitian Komalasari dan Septiyanti (2017: 61-65), dari hasil penelitian tersebut bahwa strategi yang lebih sering digunakan oleh wanita menikah yang belum dikarunai anak adalah *emotion focused coping* dengan presentase sebesar 67,33%. Pada aspek *emotion focused coping*, strategi yang paling sering digunakan adalah *escape avoidance* dengan presentase sebesar 14,09% dan strategi yang paling jarang digunakan oleh wanita menikah dalam menghadapi *stress* akibat belum dikarunai anak adalah *positive reappraisal* dengan presentase sebesar 5,85%. Selain itu penelitian yang di lakukan Wahyuni (2008), hasil penelitian ini menjelaskan terjadinya *infertilitas* karena *endometriosis* masih belum jelas. *Infertilitas endometriosis* sangat kompleks dan harus mempertimbangkan aspek usia, lama *infertilitas*, riwayat keluarga endometriosis, nyeri pelvis dan *stadium endometriosis*. Terapi medikal cukup efektif untuk mengurangi keluhan endometriosis tetapi tidak meningkatkan kemampuan untuk bereproduksi, sedangkan terapi bedah laparoskopi secara signifikan meningkatkan angka kehamilan dan angka kelahiran hidup.

Berdasarkan penjelasan diatas terbatasnya penelitian yang mengungkapkan coping stress wanita yang mengalami *endometriosis* menyebabkan

peneliti ingin mengetahui proses yang terjadi hingga seseorang melakukan strategi coping. Selain itu juga hasil penelitian mengenai *endometriosis* lebih banyak dibahas di bidang kedokteran.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika *coping stress* wanita dewasa awal yang mengalami *endometriosis*. Manfaat yang di dapat dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi dan memperkaya teori Psikologi Klinis terutama mengenai *coping stress*. Selain itu, Melalui penelitian ini, para ahli medis yang berhubungan yang mengalami *endometriosis* mampu memahami kondisi psikologis wanita yang terdiagnosa *endometriosis* dan mampu memberikan dukungan kepada pasien yang terdiagnosa *endometriosis*. Penelitian ini juga dapat memberikan gambaran mengenai proses dinamika *coping stress* dalam mengatasi stress yang dialaminya.

Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Bursztyn (dalam Hanurawan, 2016: 26) bahwa metode kualitatif untuk mengetahui pengalaman yang terjadi pada manusia. Penelitian tersebut berupa mendeskripsikan dari hasil yang di dapat untuk mengetahui latar belakang motivasi dan perilaku tersebut. Penelitian ini lebih di spesifik pada penggunaan metode fenomenologi. Menurut Giorgi & Giorgi (dalam Hanurawan, 2016: 83) fenomenologi dapat di artikan sebagai suatu bidang yang mempelajari pemaknaan atas suatu gejala yang terjadi pada ranah individual manusia. Karakteristik partisipan sebagai berikut :

- a. Wanita dewasa awal
- b. Terdiagnosa dokter *endometriosis*

Dalam penelitian ini, memperoleh informan menggunakan teknik *purposive sampling* karena menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi dalam penelitian ini. Hal tersebut di perkuat menurut Sugiyono (2011: 218) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan

sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif.

Penelitian ini peneliti menggunakan metode wawancara. Menurut Sugiyono (2011: 137) wawancara merupakan teknik pengumpulan data untuk menemukan permasalahan yang diteliti, dan untuk mengetahui hal-hal dari informan secara mendalam dan jumlah informan sedikit atau kecil. Pada metode ini antara *interviewer* dan *interviewee* akan berhadapan secara langsung untuk mendapatkan informasi secara lisan. Jenis wawancara yang dilakukan adalah semi terstruktur. Menurut Willig (2008: 24) dalam melakukan wawancara membutuhkan persiapan yang matang. Mulai dari memikirkan siapa yang akan diwawancarai, karakteristik informan, menyiapkan untuk merekam dan transkrip hasil wawancara. Dalam proses wawancara peneliti menggunakan alat bantu berupa buku catatan, pedoman wawancara (*guideline*), alat tulis dan alat perekam suara.

Teknik dalam menganalisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *inductive thematic analysis*. Menurut Patton (dalam Poerwandari 2013: 45-46) menjelaskan bahwa induktif adalah dimana peneliti tidak membatasi penelitian dan memahami situasi yang terjadi. Menurut Willig (2008: 9), *inductive thematic analysis* atau istilah lainnya 'big Q' merupakan suatu metodologi penelitian yang berfokus pada mengeksplorasi pengalaman hidup dan makna dari informan dan kemudian bagaimana informan tersebut memberikan makna pada pengalaman tersebut.

Validitas penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara mengecek kembali atau menguji kesahihan data agar terhindar dari bias dalam temuan penelitian. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini menurut Sarantakos (dalam Poerwandari, 2013: 208)

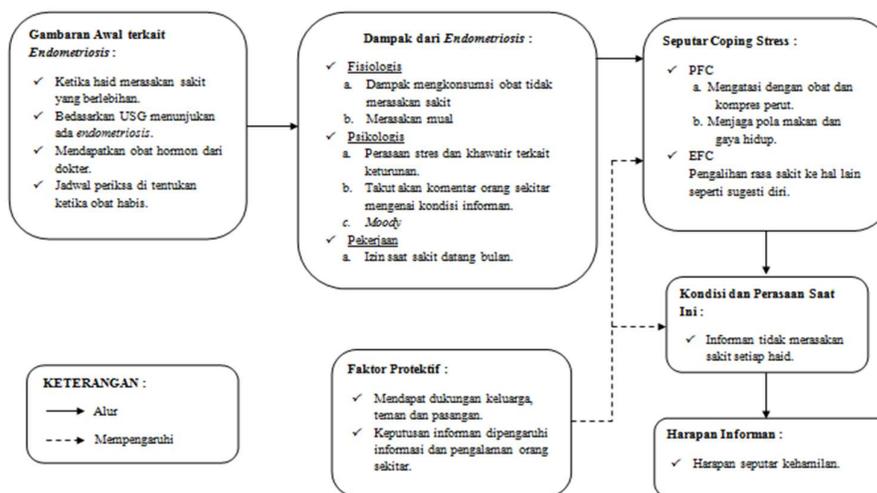
yaitu : (1) Validitas komunikatif yaitu mengkonfirmasi kembali data dan analisis kepada informan penelitian. (2) Validitas argumentatif yaitu membuktikan dengan melihat kembali pada data mentah atas temuan dan kesimpulan penelitian yang disusun secara rasional. (3) Validitas ekologis yaitu peneliti akan melakukan suatu pengondisian alamiah dari kondisi kesehatan informan yang apa adanya, dan tidak dibuat-buat atau *settingan*.

Hasil Penelitian

Dari hasil yang didapatkan, kedua informan melakukan *coping stress* untuk mengatasi sakit yang dialaminya. Untuk mengatasi kondisi tersebut kedua informan melakukan pendekatan *problem focus coping* berupa mengatasi dengan minum obat dan mengompres perut dengan air hangat. Selain itu, informan A cara mengatasi sakit berupa minum jamu, merubah pola makan dan gaya hidup, yoga, meditasi, istirahat dalam kamar, dan menahan terlebih dahulu. Sedangkan informan N, untuk mengatasi sakitnya datang ke dokter, merubah pola makan, mengikuti saran dokter, dan pijet. Menurut Lazarus & Folkman (1984: 152-53) *Problem focus coping* merupakan strategi yang berfokus pada pemecahan masalah. Strategi yang digunakan lebih menekankan pada cara yang digunakan individu untuk menghadapi masalah dan bagaimana usaha yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi sebagai upaya untuk menghilangkan situasi dan kondisi yang dapat menimbulkan stres akibat situasi yang penuh tekanan. Usaha lain yang dilakukan kedua informan dengan pendekatan *emotional focus coping* dengan cara untuk informan N mengalihkan ke hal lain seperti sugesti diri sendiri. Untuk informan A cara mengatasi stress yaitu tidur, berusaha positive thinking dan menenangkan diri didalam kamar.

Bagan Hasil Data Pengolahan Kedua Informan

Bagan 4.3 Bagan Hasil Data Pengolahan Kedua Informan



Dalam bagan di atas menjelaskan hasil dari kedua informan mulai dari awal mengetahui terdiagnosa endometriosis melalui hasil USG. Kemudian dampak yang dialami kedua informan dibagi menjadi secara fisiologis berupa ketika diberikan obat tidak mengalami sakit ketika sedang mengalami datang bulan. Secara Psikologis yang dialami stress, khawatir akan keturunan, dan takut komentar akan dirinya jika suatu saat tidak langsung mendapatkan keturunan dan *moody*. Terakhir dampak dari pekerjaan yaitu ketika sudah tidak bisa menahan rasa sakit yang dialami harus izin kerja dan membuat tugas diberikan kepada teman kerja yang lain untuk menggantikan informan. Dampak yang dirasakan kedua informan tersebut membuat informan melakukan suatu strategi untuk mengatasi. Hal tersebut sejalan menurut Brannon & Feist (2010: 277) menjelaskan bahwa orang yang mengalami penyakit kronis cenderung melakukan sejumlah strategi coping untuk mengatasi penyakit mereka. Selain itu coping stress juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya

(Lazarus dan Folkman, 1984: 158-164). Kedua informan tersebut mendapat dukungan dari keluarga, pasangan dan teman ketika mengalami sakit.

Pembahasan

Endometriosis merupakan terdapat jaringan mirip *endometrium* berada di luar kavum uteri yang menginduksi reaksi inflamasi kronis. Nyeri dan infertilitas adalah dua gejala klinis yang menjadi keluhan utama penderita *endometriosis* (Hendarto, 2015: 23). Berdasarkan data yang didapatkan ketika terdiagnosa endometriosis oleh dokter, kedua informan melakukan berbagai upaya untuk mengatasi sakit yang dialami dan dampak yang didapatkan dari penyakit tersebut. Berdasarkan data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa Menurut Brannon & Feist (2010: 277) menjelaskan bahwa orang yang mengalami penyakit kronis cenderung melakukan sejumlah strategi coping untuk mengatasi penyakit mereka. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) fungsi coping dibagi menjadi dua yaitu *problem focus coping* (berorientasi pada masalah) dan *emotional focus coping* (berorientasi pada emosi).

Pada informan A ketika terdiagnosa mengikuti saran dokter untuk meminum

obat hormon untuk mengatasi sakit tersebut. Setelah berapa lama mengonsumsi obat tersebut informan mengalami perubahan dari jadwal haid yang teratur selain itu juga perubahan berat badan yang meningkat. Informan A menjelaskan bahwa memutuskan untuk menceritakan juga kepada keluarga keadaan yang dialami dan meminta pendapat keluarga besarnya yang disisi lain kakak iparnya juga seorang dokter umum untuk menyakan perihal sakit tersebut. Dari masukan yang didapatkan informan akhirnya memutuskan tidak mau ke dokter lagi karena berfikir bahwa akan membuat dirinya akan berfikir negatif. Selain itu, informan A memutuskan untuk berhenti meminum obat karena takut akan ketergantungan pada obat tersebut dan berdampak kepada ginjal dan memutuskan mengatasi sakit dengan mengatur pola makan yang sehat, pola hidup dan pola pikir. Informan A menjelaskan dengan mengubah pola makan seperti makanan yang sehat (mengurangi makan junk food, memperbanyak makan sayur dan buah) dan pola hidup sehat dampak yang dirasakan mengurangi rasa sakit yang dialami ketika sedang haid dan terkadang informan tidak merasakan sakit ketika haid. Sekarang informan A ketika sakit karena haid lebih menahan rasa sakit tersebut atau beristirahat di kamar saja atau pun selama bisa ditahan tetap melakukan aktifitas seperti biasa. Ketakutan yang dialami informan A terkait susah mendapatkan anak pun terbantu akan nasehat dan saran yang diberikan orang-orang sekitar informan, seperti dari kakak dari pasangannya yang juga sempat susah dikatakan susah memiliki anak karena suatu penyakit dan sekarang akhirnya bisa memiliki anak. Dukungan dari pasangan pun diberikan untuk mengurangi rasa takut dengan mengiatkan makan – makanan yang sehat dan ketika nanti ketika sudah menikah mencoba berobat jika seandainya belum dikarunai anak.

Berbeda apa yang dialami informan N ketika terdiagnosa informan sudah menduga yang dialaminya karena faktor informan sekarang sedang mengambil

kuliah S2 kebidanan yang ketika di kelas mempelajari mengenai *endometriosis*. Informan N juga mengikuti saran yang diberikan dokter tersebut dengan mengonsumsi obat hormon dan ketika obat tersebut habis informan N untuk datang konsultasi kembali untuk melihat perkembangan penyakit tersebut setelah mengonsumsi obat. Dari hasil konsultasi kedua dilihat bahwa hasilnya membaik dari hasil USG dan tidak perlu lagi mengonsumsi obat hormon tersebut tiap hari. Sekarang informan N ketika mengalami sakit ketika datang bulan mengatasi dengan memberikan koyo di bagian-bagian yang menurut informan sakit dan mengompres perut dengan air hangat untuk mengurangi sakit.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan dari kedua informan melakukan banyak strategi *coping stress* untuk mengatasi *endometriosis* yang dipengaruhi oleh berbagai faktor untuk memutuskan suatu hal yang akan dilakukan kedepannya. Hal tersebut sejalan menurut Lazarus & Folkman (1984: 158-164) faktor yang mempengaruhi cara individu menangani situasi tekanan yang ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi : (a) kesehatan dan energi, (b) keyakinan atau pandangan positif, (c) ketrampilan memecahkan masalah, (d) ketrampilan sosial, (e) dukungan sosial, dan (f) sumber daya material. Penelitian ini juga menunjukkan adanya faktor kesehatan dan energi, menurut Lazarus dan Folkman (1984: 158-164) merupakan hal yang penting karena dalam usaha mengatasi stres, individu akan membutuhkan kesehatan dan energi untuk bisa menyelesaikan tekanan tersebut. Informan A dan N ketika merasakan sakit kedua informan tetap beraktivitas. Menurut Lazarus dan Folkman (1984: 158-164), Keyakinan dan pandangan positif yaitu dasar harapan dan yang mendukung upaya penanggulangan dalam menghadapi kondisi yang paling buruk. Harapan dapat didorong oleh keyakinan umum bahwa hasil dapat dikontrol, yang memiliki kekuatan untuk

mempengaruhi hasil tersebut, Harapan akan ada ketika individu memiliki keyakinan yang membuat hasil yang positif tampak terlihat. Walaupun memiliki keyakinan belum tentu bisa mengatasi tetapi lebih membantu individu untuk menerima situasi yang ada. Dari hasil analisa dari kedua informan terkait sakitnya dipengaruhi dari informasi yang di dapat dan pengalaman orang lain. Selain itu, ada harapan dari kedua informan seputar kehamilan dimana informan A menjelaskan semoga kecemasan yang dialami tidak terjadi dan bisa konsisten menjaga pola makan dan gaya hidup karena itu lumayan berpengaruh berkurangnya rasa sakit. Informan N berharap segera hamil dalam waktu dekat ini agar informan tidak harus terapi obat karena selama proses terapi berlangsung tidak boleh hamil terlebih dahulu. Ketrampilan memecahkan masalah yaitu kemampuan individu untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbang alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat menurut Janis dan Mann (dalam Lazarus dan Folkman, 1984 : 162). Dari informan N mendiskusikan kepada pasangan terkait penebalan kembali *endometriosis* informan N dan memutuskan untuk pengobatan secara alami dulu jika tidak berhasil baru dengan cara medis.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984: 158-164), Ketrampilan sosial merupakan sumber daya penanggulangan yang penting karena peran sosial yang meluas dalam adaptasi manusia. Ketrampilan ini meliputi pada kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku. Informan A dengan menceritakan keemasannya kepada temannya yang lebih berpengalaman. Dari hasil Analisa kedua informan mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, teman dan pasangan dalam menghadapi kondisinya tersebut. Sejalan dengan hasil di atas menurut Lazarus dan Folkman (1984: 158-

164) dukungan sosial Dukungan ini meliputi dukungan dalam memberikan suatu dukungan emosional dan informasi pada diri individu yang didapatkan dari orangtua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya. Terkait Sumber daya material, Lazarus dan Folkman (1984: 158-164) menjelaskan ketika individu memiliki keadaan finansial yang baik, maka hal itu dapat menjadi sumber strategi coping pada individu. Hal itu hasil penelitian dari informan N yang menyatakan biaya tidak jadi sebuah masalah selama memiliki hasil. Informan N tidak mempermasalahkan masalah finansial untuk mengobati *endometriosis* yang dialaminya.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan penemuan yang dilakukan peneliti tentang “Dinamika *Coping Stress* Wanita Dewasa Awal yang Mengalami *Endometriosis*”, dapat disimpulkan bahwa banyak variabel-variabel psikologis yang membuat kedua informansi melakukan dinamika coping stress untuk mengatasi *endometriosis* tersebut. Mulai dari dukungan yang didapatkan dari keluarga, teman, pasangan, sumber daya material, faktor lingkungan, pola hidup, pengambilan keputusan yang di pengaruhi oleh pengalaman orang yang menjadikan terjadinya berbagai coping stress yang dilakukan oleh seseorang.

Dukungan yang didapatkan dari informan berupa pengertian dengan keadaan yang dialami ketika mengalami sakit, nasehat, informasi dan saran untuk membantu informan untuk mengambil keputusan selanjutnya. Selain itu, faktor lingkungan yang terkadang membuat kedua informan tidak nyaman seperti lingkungan sekitar rumah yang yang berpendapat akan hal ketika sakit ataupun seandainya ketika nanti sudah menikah tidak mendapatkan anak. Sumber daya material pun mempengaruhi ketika harus berobat ke dokter dari salah satu informan menjelaskan tidak mempermasalahkan selama itu membuahkan hasil.

Kedua informan juga berusaha mencari informasi dengan sharing kepada orang lain yang lebih berpengalaman seperti keluarga yang bekerja di dunia kesehatan, atau wanita yang pernah mengalami susah memiliki anak. Informasi yang didapat itu yang membuat informan memutuskan hal apa yang akan dilakukan selanjutnya. Berikut ini saran-saran yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi informan penelitian :
Diharapkan agar kedua informan tetap melakukan coping stress yang telah dilakukan berupa meminum obat untuk meredakan rasa sakit. Selain itu, menjaga pola makan dan gaya hidup agar tidak merasakan sakit setiap masa menstruasi. Sehingga informan dapat bisa mengurangi rasa sakit yang dialami.
2. Bagi keluarga, pasangan dan orang-orang terdekat informan :
Dukungan-dukungan positif yang diberikan keluarga, pasangan dan orang-orang terdekat adalah hal yang sangat penting bagi perempuan yang terdiagnosa untuk bisa mencapai *coping stress* jika tanpa ada dukungan dari semua orang dan memahami kondisi yang dialami informan.
3. Bagi masyarakat umum
Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber pengetahuan bagi masyarakat mengenai coping stress terhadap penyakit *endometriosis*.
4. Bagi peneliti selanjutnya :
Penelitian ini dapat menjadi informasi bagi penelitian selanjutnya mengenai dinamika strategi *emotional focus coping* wanita dewasa awal yang mengalami *endometriosis*.

Referensi

- Andrews, G. (2010). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
- Benson, R. C. (2009). *Buku Saku Obstetri Dan Ginekologi*. Jakarta : EGC
- Benson, R. C. & Pernoll, M. L. (2009). *Buku Saku Obstetri Dan Ginekologi Ed 9*. Jakarta : EGC
- Brannon, L., & Feist, J. (2014). *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health 7th edition*. United States: Wadsworth Cengage Learning.
- Desideria, B. (2017). *Zaskia Sungkar Jalani Operasi Endometriosis dan Fibroid, Apa Itu?*. Tersedia : <https://www.liputan6.com/health/read/3174018/zaskia-sungkar-jalani-operasi-endometriosis-dan-fibroid-apa-itu>. Di akses tanggal 04 November 2018. Jam 23.21
- Endometriosis Mulai Menyerang Usia Muda* . (2009). Tersedia : <https://lifestyle.okezone.com/read/2009/05/21/27/221859/endometriosis-mulai-menyerang-usia-muda>. Di akses tanggal 29 November 2018
- Gunawan, I. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif : Teori dan Pratik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hanurawan, Fattah. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Hendarto, H. (2015). *ENDOMETRIOSIS*,. Airlangga Universitas Press (AUP)
- Hidayah, Nurul. (2007). *Identifikasi dan Pengelolaan Stres Infertilitas*. Jurnal Humanitas. Vol.4 No.1
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi ke-5)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jacoeb, T.Z. & Hadisputra, W. (2009). *Penanganan Endometriosis Panduan Klinis an Algoritme*. Jakarta : CV. Sagung Seto
- Kamus Besar Bahasa Indonesia tentang pengertian ibu. Diakses pada 03 Januari 2019 <https://kbbi.web.id/ibu>
- Kasdu, D. (2005). *Solusi Problem Wanita Dewasa*. Jakarta : Puspa Swara, Anggota IKAPI
- Komalasari, Gantina. & Septiyanti, Rizka. (2017). *Koping Stres Wanita Menikah*

- yang Belum Dikaruniai Anak. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, Vol. 6, No. 2. Dari <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/4927>. Di akses tgl 25 november 2018 Jam 17.34
- Kristanto, A. D. & Kahija, Y. F. La. (2017). *Pengalaman Coping Terhadap Diagnosis Kanker Pada Penderita Usia Kerja Di Rumah Sakit Margono Soekarjo Purwokerto*. *Jurnal Empati*, April 2017 Volume 6 (Nomor 2), halaman 1 – 9
- Laparoskopi*. (Online). Dari <https://id.wikipedia.org/wiki/Laparoskopi>. Diakses tanggal 25 September 2018
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing company, Inc
- Nurhayati, N. & Wijaya, R. (2017). *Biologi untuk Siswa SMA/MA Kelas XI Kelompok Peminatan Matematika dan Ilmu-ilmu Alam*. Bandung : Yrama Widya
- Notosoedirdjo, M. & Latipun. (2017). *Kesehatan Mental* (Edisi ke-4). Malang : Penerbit Universitas Malang
- Ogden, J. (2000). *HEALTH PSYCHOLOGY A TEXTBOOK*. Philadelphia: Open University Press.
- Purwoastuti, T. E., & Walyani, E. S. (2015). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru
- Poerwandari, K. (2013). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Depok : LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Prawirohardjo, S., & Wiknjastro, H. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saktiyono. (2004). *IPA Biologi SMP dan MTS jilid 1 untuk kelas VII [Versi Elektronik]*. Diambil pada tanggal 30 November 2018 dari <http://books.google.co.id/books?id=pFCjM3FTWdgC&pg=PA30&dq=ciri+ciri+makhluk+hidup&hl=en&sa=X&ei=ifYRU8fnPM6IiQeq6IGYDw&ved=0CCoQ6AEwAA#v=onepage&q=ciri+ciri%20makhluk%20hidup&f=false>
- Samsulhadi, (2014). *Infertilitas Diagnosis Mudah dan Sistem Rujukan*, Div. Fertilitas Endokronologi Reproduksi Dept. SMF Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga
- Santrock. (2008). *Adolescence. Twelfth edition*. New York; The McGraw Hill.Co.Inc
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Healty Psychology : Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). United States Of America : John Willey & Sonc Inc.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suparman, E. (2012). *Penatalaksanaan Endometriosis*. *Jurnal Biomedik*, Volume 4, Nomor 2, halaman : 69-78
- Smith, J. A. (2015). *Dasar-dasar Psikologi Kualitatif*. Bandung : Penerbit Nusa Media
- Turangan, L. (2016). *Kenali Gejala Penyakit dari Siklus Menstruasi Anda*. Tersedia : <https://lifestyle.kompas.com/read/2016/08/14/124607323/kenali.gejala.penyakit.dari.siklus.menstruasi.and>. Di akses tanggal 24 September 2018
- Triyanto, E. (2010). *Hubungan antara Dukungan Suami dengan Mekanisme Koping Istri yang Menderita Kista Ovarium DI Purwokerto*. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*. Volume 5, No.1. dari <https://media.neliti.com/media/publications/108559-ID-hubungan-antara-dukungan-suami-dengan-me.pdf>
- Wahyuni, A. (2008). *Endometriosis dan Infertilitas*. Mutiara Medika Edisi Khusus Vol. 8 No. 1: 62 - 71, April

2008. Diakses pada tanggal 03 Januari 2019 dari <http://journal.umy.ac.id/index.php/m/article/view/1647>
- Wilig, C. (2008). *Introducing Qualitative Research In Psychology Second ed.* New York : Mc-Graw Hill Open University Press
- Windratie. (2015). *25 Persen Pengidap Endometriosis Berpikir untuk Bunuh Diri.* Tersedia :
- <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150929071317-255-81494/25-persen-pengidap-endometriosis-berpikir-untuk-bunuh-diri>. Diakses pada tanggal 29 November 2018. Jam 21.58 World Health Organization. Tersedia di <http://www.who.int/reproductivehealth/publications/guidelines-treatment-infertility/en/>. Di akses pada tanggal 10 November 2018.