

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Definisi Stres

Stres merupakan sesuatu yang menyangkut interaksi antara individu dan lingkungan, yaitu interaksi antara stimulasi respon. Sehingga dapat dikatakan stres merupakan konsekuensi setiap tindakan dan situasi lingkungan yang menimbulkan tuntutan psikologis dan fisik pada seseorang. Stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan meliputi : gangguan fisik, emosional, dan perilaku. (Goliszek, 2005 :1)

Stres merupakan suatu kondisi jiwa dan raga, fisik dan psikis seseorang yang tidak dapat berfungsi secara normal. Stress juga dapat terjadi setiap saat terhadap seseorang tanpa mengenal jenis kelamin. Usia seseorang dalam rentangan juga bukan menjadi sebuah klasifikasi stres. Kedudukan dan jabatan turut menyumbang keberadaan stres dalam kehidupan seseorang. Bahkan status sosial ekonomi juga dapat memicu seseorang mengalami stres dalam kehidupannya. (Abdullah, 2007)

Sementara menurut Dadang Hawari (1995 :44-45) stres bisa didefinisikan sebagai reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang sedang dihadapi. Stres dapat pula diartikan sebagai reaksi fisik yang dirasakan oleh individu tidak enak akibat dari persepsi yang kurang tepat terhadap sesuatu yang dianggapnya sebagai ancaman bagi keselamatan

dirinya. Bukan hanya mengancam akan tetapi dapat menggagalkan keinginan atau kebutuhannya.

Selye (dalam Santrock, 2003 : 557) berpendapat bahwa stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami oleh tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya. Dari sudut pandang ilmu kedokteran, menurut Hans Selye seorang fisiologi dan pakar stress yang dimaksud dengan stress adalah suatu respon tubuh yang tidak spesifik terhadap aksi atau tuntutan atasnya. Jadi merupakan repons otomatis tubuh yang bersifat adaptif pada setiap perlakuan yang menimbulkan perubahan pada fisik atau emosi yang bertujuan untuk mempertahankan kondisi fisik yang optimal suatu organisme.

Jadi dari berbagai definisi stres diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi yang dialami seseorang secara non-spesifik meliputi keadaan yang mengancam seseorang baik secara fisik maupun psikis. Dari sudut pandang psikologis stres dapat diartikan sebagai suatu keadaan internal yang disebabkan oleh kebutuhan psikologis tubuh atau disebabkan oleh situasi eksternal seperti keadaan lingkungan atau sosial yang berpotensi bahaya, memberikan tantangan, menimbulkan perubahan-perubahan atau memerlukan mekanisme pertahanan.

B. Ciri dan Jenis Stres

Ada beberapa gejala yang dapat dilihat untuk mengetahui stress yang sedang dialami seseorang. Terdapat dua gejala yang telah dikelompokkan oleh para ahli: (Abdullah, 2007)

a) Gejala fisik

Yang termasuk dalam gejala stres bersifat fisik antara lain ialah sakit kepala, darah tinggi, sakit jantung, atau jantung berdebar-debar, sulit tidur, sakit lambung, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang nafsu makan, serta sering buang air kecil.

b) Gejala psikis

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

Goliszek (2005 :12) membagi gejala stres menjadi tiga kategori yaitu: gejala fisik, emosional, dan gejala perilaku. Antara lain :

- a. Gejala fisik : sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan, dan sejumlah gejala lain.
- b. Gejala emosional : mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, dan sebagainya.
- c. Gejala perilaku : merokok atau memakai obat-obatan, berjalan mondar mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, menarik atau

memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba, dan lain-lainnya.

Menurut Hardjana (1994 :24-26) gejala stres dibagi menjadi empat bagian antara lain yaitu :

- a. Gejala Fisik : sakit kepala, tidur tidak teratur, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah, sering berkeringat, berubah selera makan, lelah atau kehilangan daya energi.
- b. Gejala Emosional : gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, mood berubah-ubah, mudah panas atau marah, gugup, merasa tidak aman, mudah tersinggung, gampang menyerang atau bermusuhan.
- c. Gejala Intelektual : susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, hilang rasa humor, prestasi kerja menurun, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.
- d. Gejala Interpersonal : kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain, mengambil sikap untuk membentengi diri, mendiamkan orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata.

C. Tahapan Stres

Gejala-gejala stres pada seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres berjalan secara lambat dan baru dirasakan

saat tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari. Dr. Robert J. Van Amberg membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut: (Hawari, 1995 : 50-53)

- a. 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.
- b. Stres tahap kedua, yaitu stres yang disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar atau letih, lekas capek pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar, otot tengkuk, dan punggung tegang. Hal tersebut karena cadangan tenaga tidak memadai.
- c. 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 kembali, bangun terlalu pagi dan sulit tidur kembali, koordinasi tubuh terganggu, dan mudah jatuh pingsan.
- d. Stres tahap keempat, yaitu tahapan stres dengan keluhan, seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari (loyo), aktivitas pekerja terasa sulit dan menjenuhkan, respons tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.
- e. Stres tahap kelima, yaitu tahapan stres yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sedang

dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung, dan panik.

- f. Stres tahap keenam (paling berat), yaitu tahapan stres dengan tanda-tanda seperti jantung berdebar keras, sesak napas, badan gemetar, dingin, dan banyak keluar keringat, loyo, serta pingsan atau *collaps*.

D. Faktor Penyebab Stres

Adapun faktor-faktor stres menurut para ahli yang dikutip dalam sebuah buku (dalam Santrock, 2003) terdiri dari beberapa hal diantaranya adalah faktor fisik, faktor lingkungan, faktor kognitif, faktor kepribadian, faktor sosial budaya dan strategi koping.

1. Faktor fisik

Seorang pelopor penelitian stres yaitu Hans Selye mendefinisikan stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya. Berapapun kejadian ataupun stimulus yang didapatkan di lingkungan sekitar akan menghasilkan respon stres yang sama pada tubuh. Selye telah melakukan pengamatan terhadap beberapa pasiennya yang memiliki masalah berbeda-beda seperti kematian, kehilangan pekerjaan dan penangkapan. Tidak peduli seperti apa bentuk masalah yang terjadi, gejala yang sering muncul pada mereka berupa hilangnya nafsu makan, otot menjadi lemah, dan menurunnya minat terhadap dunia. (Santrock, 2003 :557)

Sindrom adaptasi umum (*General Adaptation Syndrome/ GAS*) adalah konsep yang dikemukakan Selye yang menggambarkan efek umum pada tubuh ketika ada tuntutan yang ditempatkan pada tubuh tersebut. GAS terdiri dari tiga tahap : tahap peringatan, perlawanan, dan kelelahan. Pertama, pada

tahap peningkatan alarm, individu memasuki kondisi *shock* yang bersifat sementara, suatu masa dimana pertahanan terhadap stres ada di bawah normal. Individu mengenali keberadaan stres dan berusaha menghilangkannya. Otot menjadi lemah, suhu tubuh menurun, dan tekanan darah juga turun. Kemudian muncullah apa yang disebut dengan *countershock*, dimana pertahanan terhadap stres mulai muncul, korteks adrenal mulai membesar dan pengeluaran hormon meningkat. Tahap alarm atau peringatan ini berlangsung singkat. (Nevid, Rathus, & Grenee, 2003 :135)

Tidak lama kemudian individu akan memasuki tahap perlawanan atau *resistance*. Dimana pertahanan terhadap stres menjadi semakin intensif, dan semua upaya dilakukan untuk melawan stres. Pada tahap pertahanan tubuh individu dipenuhi oleh hormon stres. Tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan semua meningkat. Bila semua upaya yang dilakukan untuk mengatasi atau melawan stres tersebut gagal dan stres tetap ada, maka individu akan memasuki tahap kelelahan atau *exhausted*. Yaitu dimana kerusakan pada tubuh semakin meningkat seperti mudah pingsan dan rentan terhadap penyakit. (Nevid et al., 2003 :139)

Menurut (Abdullah, 2007 :14) stressor yang termasuk dalam kelompok fisik antara lain seperti penyakit yang tidak kunjung sembuh, keadaan fisik yang kurang sempurna atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh pada individu. Serta keadaan postur tubuh yang dianggap individu kurang ideal atau sempurna. Faktor fisiologis menurut Gibson (dalam Siswanto, 2007:27) mendefinisikan bahwa terdapat hubungan dengan

fungsi-fungsi kerja alat tubuh. Seperti meningkatnya gula darah, denyut jantung meningkat, tekanan darah yang naik, mulut menjadi kering serta berkeringat.

Bukti adanya hubungan antara stres dan penyakit fisik pada beberapa penelitian seperti yang dilakukan oleh Stone, Reed dan Neale (dalam Fausiah & Widury, 2008 : 11) menggunakan *Assesment of Daily Experience* (ADE). Di dalam ADE, mereka melaporkan dan *me-rating* pengalaman yang mereka alami setiap hari. Tujuannya untuk mempelajari hubungan antara stres dan penyakit pernafasan seperti misalnya : batuk, pilek, atau sakit tenggorokan. Hasilnya dari 79 individu 30 teridentifikasi memiliki masa-masa terinfeksi penyakit. Penelitian tersebut memiliki asumsi bahwa beberapa hari sebelum sakit, mereka mengalami peningkatan peristiwa yang tidak menyenangkan.

Bukti lain yang berkaitan dengan adanya hubungan antara stres, penyakit fisik dan sistem kekebalan tubuh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Stone (dalam Fausiah & Widury, 2008 :12-13) ditemukan bahwa perubahan jumlah antibodi pada air liur berhubungan dengan perubahan *mood* atau perasaan. Penelitian yang berlangsung selama 8 minggu ini melibatkan mahasiswa kedokteran gigi. Mereka diminta untuk datang ke laboratorium tiga kali seminggu untuk memberikan air liur mereka dan melakukan pengukuran psikologis singkat. Pada hari-hari dimana mahasiswa mengalami peningkatan mood negatif ternyata antibodi dalam air liur mereka lebih sedikit daripada mereka tidak mengalami peningkatan mood negatif. Sejalan dengan hal tersebut, level antibodi ternyata lebih tinggi pada hari-hari dimana mereka mengalami peningkatan *mood* positif.

Pada zaman modern banyak terdapat penyakit yang dinamakan *psychosomatic*, yaitu penyakit pada badan yang disebabkan oleh mental. Penyakit seperti tekanan darah tinggi, tekanan darah rendah, *exceem*, sesak nafas, dan sebagainya. Hal itu disebabkan antara lain oleh tekanan perasaan yang terjadi karena tidak mempunya individu mencapai apa yang diinginkan. Bisa juga karena adanya persaingan dalam kehidupan. (Daradjat, 1989 :23)

2. Faktor Lingkungan

Banyak faktor baik besar maupun kecil yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan, salah satunya yang terjadi pada mahasiswa. Kadang kala terdapat situasi dimana mahasiswa merasa begitu berat sehingga individu merasa tidak mampu lagi untuk menanganinya. Selain itu kemampuan individu dalam beradaptasi akan menjadi kelebihan beban pada suatu titik. Hal ini juga dapat terjadi pada pekerjaan. W.A. Gerungan (2004 : 60) menyebutkan bahwa penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan diri). Adapun istilah yang sering digunakan untuk beban yang terlalu berat di masa kini adalah *burnout* yaitu perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan, yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat. (Santrock, 2003 :560)

Interaksi manusia dengan lingkungannya berhubungan erat dengan kesehatannya. Kondisi lingkungan yang sehat akan mendukung kesehatan bagi manusia, dan sebaliknya lingkungan yang tidak sehat akan dapat mengganggu kesehatannya termasuk dalam konteks kesehatan mental. Sebab hubungan manusia dengan lingkungannya diharapkan dapat meningkatkan

kualitas hidupnya. Supaya manusia dapat memanfaatkan lingkungan untuk menjalankan berbagai aktivitasnya. Lingkungan yang menjadi sistem pendorong kehidupan adalah untuk meningkatkan kesehatan dan aktivitasnya sehari-hari. (Notosoedirdjo & Latipun, 2007 : 138-139)

Menurut Pirnes dan Aronson (dalam Santrock, 2002 :74) *burnout* membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional. Disejumlah kampus *burnout* akibat kuliah adalah alasan yang paling umum membuat para mahasiswa berhenti sebelum mereka memperoleh gelar dan jumlahnya mencapai 25 persen di beberapa kampus. Mahasiswa yang berhenti kuliah selama satu atau dua semester selama ini biasanya dianggap lemah. Kini kadang disebut dengan “cuti kuliah” karena mahasiswa memang bermaksud untuk kembali kuliah. Hal ini dapat mendorong mahasiswa yang merasa mengalami stres berlebih. Beberapa strategi biasanya dilakukan dengan mengurangi jumlah mata kuliah yang diambil atau beban yang lebih seimbang terkadang membawa hasil yang baik. Selain itu menurut Hilton (2007 : 19) keadaan maupun suasana di lingkungan sekitar meliputi suhu, cuaca, udara, pencahayaan serta kebisingan.

Berbagai stimulus bukan hanya menjadi beban yang terlalu berat bagi individu namun juga bisa sebagai pemicu konflik. Konflik terjadi ketika individu harus mengambil keputusan dari dua atau lebih stimulus yang tidak cocok. Terdapat tiga tipe konflik yaitu : mendekat, menghindari dan mendekat atau menghindari. Konflik mendekat terjadi apabila individu dihadapkan untuk memilih dua stimulus atau keadaan yang sama-sama menarik. Konflik menghindari terjadi ketika individu harus memilih antara dua stimulus yang

tidak sama-sama menarik. Sementara konflik mendekat atau menghindar terjadi bila hanya ada satu stimulus atau keadaan namun memiliki karakteristik yang positif dan negatif. Konflik itulah yang menyebabkan individu seringkali merasa bimbang sebelum mengambil keputusan. Ketika waktunya untuk mengambil keputusan semakin mendekat. (Santrock, 2003 : 561)

Konflik jiwa atau pertentangan batin adalah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih, yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain serta tidak mungkin dalam waktu yang sama. Konflik dibagi menjadi 3 macam, yaitu : pertama adalah pertentangan antara dua hal yang diinginkan, namun tidak mungkin diambil keduanya. Kedua adalah pertentangan antara dua hal yang satu diinginkan dan satu lainnya tidak diinginkan. Ketiga adalah pertentangan dua hal yang tidak diinginkan atau individu menghadapi situasi yang menimbulkan dua hal yang sama-sama tidak disenangi. (Daradjat, 1989 :28-29)

Menurut Miller (dalam Santrock, 2003 : 562) kecenderungan untuk menghindar biasanya semakin mendominasi. Selain konflik yang dapat menyebabkan stres pada individu terdapat hal lain yakni frustrasi. Frustrasi adalah situasi lain yang juga dapat menyebabkan stres. Frustrasi adalah situasi apapun dimana individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Bila individu menginginkan sesuatu dan tidak bisa mendapatkannya, mereka merasa frustrasi. Dunia remaja penuh dengan frustrasi yang menumpuk, sehingga membuat kehidupan mereka dipenuhi dengan stres.

Frustrasi (dalam Daradjat, 1989 :24-25) menyatakan bahwa frustrasi ialah suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan

untuk memenuhi kebutuhannya. Individu yang sehat mentalnya akan dapat menunda sementara untuk memuaskan kebutuhannya, atau dapat menerima frustrasi tersebut dalam waktu sementara dan menunggu kesempatan selanjutnya. Jadi frustrasi adalah tanggapan terhadap situasi. Tanggapan itu dipengaruhi oleh kepercayaan kepada diri sendiri dan kepercayaan pada lingkungan. Tanggapan terhadap situasi juga sangat dipengaruhi oleh kepercayaan terhadap lingkungan. Apabila situasi lingkungan dapat memberi kepuasan dan menjamin tercapainya keinginan-keinginannya, maka akan timbul kepercayaan terhadap lingkungan dan kemudian merasa optimis serta senang pada lingkungannya. Namun apabila lingkungan dirasa menghambat dan menekan keinginan, maka akan berkurangnya kepercayaan terhadap lingkungan tersebut. Selanjutnya akan merasa bahwa lingkungan tidak memberikan kepuasan, bahkan sebaliknya mengecewakan.

Kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari juga turut menyumbang stres pada individu khususnya remaja. Pada banyak kasus ditemukan bahwa ada lebih dari satu stres yang muncul dalam suatu masa kehidupan remaja. Para peneliti menemukan bahwa ketika beberapa stres digabung, efeknya pun akan semakin berlipat ganda. Sebagai contoh suatu penelitian psikiater Inggris Michael Rutter (1979) menemukan bahwa banyak laki-laki dan perempuan yang mengalami dua stres kronis dalam kehidupannya memiliki kecenderungan empat kali lebih besar untuk memerlukan pelayanan psikologis dibandingkan mereka yang menghadapi stres kronis. Belakangan ini para psikolog menekankan bahwa kehidupan sehari-hari dapat menjadi penyebab stres seperti halnya kejadian besar dalam

hidup. Pada sebuah penelitian, ditemukan bahwa remaja berusia 16-18 tahun yang paling banyak mengalami gangguan sehari-hari memiliki citra diri yang paling negatif. (Santrock, 2003 : 562)

3. Faktor Kepribadian

Belakangan ini para peneliti memusatkan perhatian mereka pada apa yang disebut dengan pola tingkah laku tipe A (*type behaviour pattern*) yaitu sekelompok karakteristik yang memiliki rasa kompetitif yang berlebihan, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah, dan sikap bermusuhan yang dianggap berhubungan dengan masalah jantung. Individu yang bermusuhan dan pemarah sering diberi label dengan “reaktor panas” yang berarti mereka memiliki reaksi fisiologis yang kuat terhadap stres, detak jantungnya meningkat, pernafasannya menjadi cepat, dan otot-ototnya menegang yang pada akhirnya dapat menyebabkan penyakit jantung. Para peneliti Murray dkk telah melakukan pengujian terhadap pola tingkah laku tipe A pada anak-anak dan remaja. Mereka menemukan bahwa anak-anak dan juga remaja dengan pola tingkah laku tipe A memiliki lebih banyak penyakit seperti gejala radiovaskular, ketegangan otot dan gangguan tidur. Pada sebuah penelitian yang dilakukan pada 990 remaja, komponen pola tingkah laku tipe A yang dihubungkan dengan tingkat fungsi kompetensi yang rendah (harga diri rendah, standar prestasi yang rendah, dan *locus of control* eksternal) adalah sikap tidak sabar dan dan rasa kompetitif yang agresif (Keltikangas Jarvinen & Raikkonen ,1990) (dalam Santrock, 2003 : 562).

Gerakan-gerakan tubuh dan karakteristik bicara, demikian juga apa yang dikatakan pasien selama berkonsultasi hampir semuanya memiliki

gambaran yang sama. Mereka adalah individu-individu yang mudah tergesa-gesa, tidak sabaran, sangat kompetitif, ambisius dan mudah tersinggung. Observasi-observasi yang dilakukan oleh beberapa peneliti mulai awal dari apa yang disebut dengan perilaku tipe A membentuk basis riset yang meneliti keterkaitan antara stres emosional dan penyakit jantung. Pribadi-pribadi tipe A adalah individu yang memiliki kepercayaan, sikap, dan pengharapan yang mengikat mereka dalam sebuah perjuangan konstan untuk mendapatkan kendali atas lingkungan mereka. Individu dengan Tipe A bertempur dengan gigih untuk mencapai dan mempertahankan kendali dan ketika mereka merasa tertantang atau terancam mereka akan merespon dengan berperilaku dengan cara Tipe A. (Looker & Gregson, 2005 :156-157)

Kepribadian Tipe A memang cenderung lebih kompleks dan mudah terkena penyakit secara spesifik. Jika individu cenderung memiliki kepribadian ini maka individu tersebut sangat tidak sabar dan berjuang demi prestasi (dalam Grenberg, 2010 :116). Hampir setiap kali orang Tipe A meraskan ancaman dan tantangan emosional, mereka secara otomatis akan memicu respons daripada stres mereka. Tetapi, sesungguhnya tidak ada ancaman pada mereka dan akibatnya mereka menghasilkan stres yang tidak perlu bagi dirinya sendiri. Keluar dari zona normal timbangan stres dan berada dalam zona distres. Jadi, mereka cenderung merespon situasi-situasi dengan jantung yang berpacu cepat. Orang Tipe A bisa digambarkan sebagai orang yang tergesa-gesa, bermusuhan, cemas, tidak sabar, dan mudah marah. Mereka seringkali adalah pendengar yang buruk, over kompetitif dan over ambisius. (Looker & Gregson, 2005 : 157-159)

Faktor pribadi menurut Hilton (2007: 20) yakni terkait point baik dan buruk dalam diri seseorang. Seperti mudah menangis, rasa khawatir, sulit berbicara dengan orang baru serta sulit mengungkapkan opini. Sehingga individu tidak memiliki teman dekat dan cenderung merasa tidak nyaman. Selain itu menurut Gibson dkk,1990 (dalam Siswanto, 2007: 27) faktor pribadi adalah apa yang dirasakan oleh individu secara subjektif meliputi: kegelisahan, agresi, kelesuan, kebosanan, depresi, kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran serta rasa harga diri yang rendah disertai perasaan terpercayai.

4. Faktor Kognitif

Apa yang dilihat individu sebagai sesuatu yang menimbulkan stres tergantung pada bagaimana mereka menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Pandangan ini telah dikemukakan dengan sangat jelas oleh seorang peneliti bernama Richard Lazarus(1996,1990,1993). Penilaian kognitif (*Cognitive Appraisal*) adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk *menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya,mengancam,atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif*. Menurut pandangan Lazarus, sebagai kejadian dinilai melalui dua langkah yakni penilaian primer dan penilaian sekunder. (Santrock, 2002: 563)

Pada penilaian primer, remaja cenderung mengartikan apakah suatu kejadian mengandung bahaya atau menjadi penyebab kehilangan serta

menimbulkan suatu ancaman akan bahaya di masa depan atau sebagai tantangan yang harus dihadapi. Bahaya (*harm*) adalah penilaian remaja terhadap kerusakan yang sudah diakibatkan oleh suatu kejadian. Sedangkan tantangan (*challenge*) adalah penilaian remaja terhadap potensi untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan akibat suatu kejadian dan mengambil keuntungan secara maksimal dari kejadian tersebut. Setelah melakukan penilaian secara kognitif terhadap suatu kejadian dari bahaya, ancaman, atau tantangan yang ditimbulkannya, Lazarus mengatakan bahwa selanjutnya mereka akan melakukan penilaian sekunder. (Santrock, 2003 : 563)

Pada penilaian sekunder (*secondary appraisal*), remaja mengevaluasi potensi atau kemampuan mereka dan menentukan seberapa efektif potensi atau kemampuan mereka dapat digunakan untuk menghadapi suatu kejadian. Penilaian ini disebut dengan sekunder karena dilakukan setelah penilaian primer. Tergantung pada tingkatan bagaimana suatu kejadian dinilai. Apakah sebagai bahaya, ancaman, atau tantangan yang harus dihadapi. Penanganannya pun meliputi suatu rentang yang luas terdiri dari strategi yang potensial, ketrampilan, dan kemauan untuk mengelola kejadian secara efektif. Lazarus percaya bahwa pengalaman stres remaja adalah keseimbangan antara penilaian primer dan sekunder. (Santrock, 2003 : 562)

Jika dikaitkan dengan pengaruh kesehatan mental atas pikiran, memang besar pengaruhnya. Diantara gejala yang bisa kita lihat yaitu : sering lupa, tidak bisa mengkonsentrasikan pikiran tentang sesuatu hal yang penting, kemampuan berpikir menurun, sehingga individu merasa seolah-olah tidak

lagi cerdas, pikirannya tidak bisa lagi digunakan dan sebagainya (Daradjat, 1989 :20-21). Sulit fokus perhatian adalah lemahnya daya konsentrasi individu terhadap suatu hal. Fokus dalam perhatian sangat diperlukan seseorang untuk dapat memperhatikan segala hal. Perhatian adalah pemrosesan secara sadar sejumlah kecil [informasi](#) dari sejumlah besar informasi yang tersedia. Informasi didapatkan dari [penginderaan](#), [ingatan](#) maupun proses [kognitif](#) lainnya (Reed, 2011 : 382) selain itu individu juga dapat melakukan atribusi ketika mereka menilai hal-hal yang tidak menguntungkan. Dimana individu cenderung lebih senang menyalahkan orang lain. (Sarwono, 2009 :68)

Dalam bukunya Swart (2004 :2) menjelaskan bahwa stressor dalam hal ini adalah terkait dengan kemampuan individu dalam kecerdasan. Terkait kemampuan bagaimana mengolah informasi dan data sehingga stres tidak dapat terjadi. Cox (Gibson dkk,1990) (dalam Hilton, 2007 : 19) juga menjelaskan bahwa faktor ini mudah terlihat karena berbentuk perilaku-perilaku tertentu.

5. Faktor Sosial Budaya

Beberapa diantara stres sosial budaya adalah masalah stres akulturatif dan stres status sosial ekonomi. Akulturasi sendiri mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak langsung yang sifatnya terus menerus, antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturatif adalah konsekuensi negatif dari akulturasi. Sementara status sosial ekonomi seringkali menyebabkan stres yang amat berat bagi remaja dan keluarganya . Kemiskinan juga berhubungan dengan

kejadian yang mengancam dan tidak dapat dikendalikan dalam kehidupan remaja(Belle,1990) (dalam Santrock, 2003 : 563) .

Sosial budaya memiliki makna yang sangat luas, akan tetapi dalam konteks ini adalah kebudayaan yang ada pada masyarakat selalu mengatur bagaimana seseorang seharusnya melakukan sesuatu. Hubungan kebudayaan dengan kesehatan mental telah dikemukakan oleh Wallace (1963) yang meliputi tiga hal yaitu : kebudayaan yang mendukung dan menghambat kesehatan mental, kebudayaan memberi peran tertentu terhadap penderita gangguan mental, dan berbagai bentuk gangguan mental karena faktor kultural. Salah satu contoh gangguan mental karena faktor budaya adalah *amok* atau *ngamok* . ini adalah psikosis yang ditandai oleh tindakan yang secara tiba-tiba mengamuk, berteriak, merusak, bahkan sampai membunuh. (Notosoedirdjo & Latipun, 2007 :133-135)

Kemiskinan juga merupakan suatu hal yang sebenarnya mengurangi dukungan sosial yang sebenarnya sangat memiliki peran penting untuk bertahan dari pengaruh yang diakibatkan oleh stres. Norman Garnezy (dalam Santrock, 2003 : 565) telah mempelajari ketahanan ditengah kesengsaraan. Ia menyimpulkan bahwa terdapat tiga faktor yang membuat ketahanan seseorang menjadi tinggi terhadap stres. (1) ketrampilan kognitif meliputi : perhatian, pemikiran reflektif dan respon positif terhadap orang lain. (2) keluarga yang memiliki keterikatan yang kuat serta memiliki kehangatan. (3) ketersediaan sumber dukungan eksternal, seperti tokoh guru. Ketiga faktor ini menjadi ciri rangkaian

perkembangan individu yang memiliki ketahanan seperti yang diperoleh dari sebuah studi longitudinal (Werner, 1989) (dalam Santrock, 2003 :564)

Menurut Abdullah (2007 :14) faktor ini mengacu pada tiga bagian kehidupan seperti pekerjaan, lingkungan serta keadaan kehidupan keluarga yang dapat mengganggu kehidupan seseorang. Swart (2004 :2) juga menjelaskan bahwa faktor ini ditandai dengan adanya rasa malu, rasa aneh, godaan dan rasa kesepian.

6. Strategi Koping

Richard Lazarus (dalam Santrock, 2003 : 566) percaya bahwa penanganan stres atau *coping* terdiri dari dua bentuk. Yaitu *coping* yang berfokus pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi. *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif yang digunakan dalam penanganan stres. Atau *coping* yang digunakan oleh individu untuk menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Sedangkan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres secara emosional, utamanya dengan melakukan penilaian defensif.

Seseorang yang melakukan *coping* dengan fokus emosi cenderung menghindari dan melakukan mekanisme pertahanan diri dengan merasionalisasikan apa yang terjadi, menyangkal atau menertawainya. Selain itu hal lainnya juga dapat digunakan dengan menggunakan strategi mendekat dan menghindari termasuk berpikir positif dan *self efficacy*. Suasana hati yang positif dapat memperbaiki kemampuan remaja untuk

memproses informasi secara lebih efisien, membuat mereka menjadi lebih altruistik, dan memberi mereka harga diri yang lebih baik. Sebaliknya, suasana hati yang negatif meningkatkan kemungkinan seseorang menjadi marah, merasa bersalah, dan memperbesar kesalahan mereka. (Santrock, 2003 : 566)

Gambarannya menjelaskan bahwa, berpikir positif dan negatif merupakan bagian dari penanganan stres. Penelitian yang telah dilakukan (Kholidah & Alsa, 2012 :72-73) menemukan bahwa stres pada mahasiswa adalah ketegangan atau beban yang dirasakan mahasiswa karena tuntutan akademik, lingkungan sosial-budaya, penyesuaian diri dan sosial sebagai mahasiswa. Penelitian yang dilakukan secara eksperimen adalah untuk melihat efektifitas berpikir positif. Rerata *gained score* (presentase penurunan) antara skala tingkat stres pada mahasiswa akhir dengan skala tingkat stres pada mahasiswa awal pada kelompok eksperimen (-20,16%) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol(-3,87%). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa: “Pelatihan berpikir positif efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa secara signifikan”.

Salah satu penelitian yang dilakukan (Madlan, Bahari, & Ardillah, 2012 : 32-34) untuk melihat stres dan kemampuan (*coping*) mengatasi stres di kalangan mahasiswa. Penelitian dilakukan di Universitas Sabah, Malaysia berdasarkan etnis atau suku. Dari hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Sarawak pribumi memiliki kemampuan yang lebih tinggi untuk mengatasi stres, sementara mahasiswa China cenderung memiliki stress yang tinggi. Nilai kemampuan mengatasi

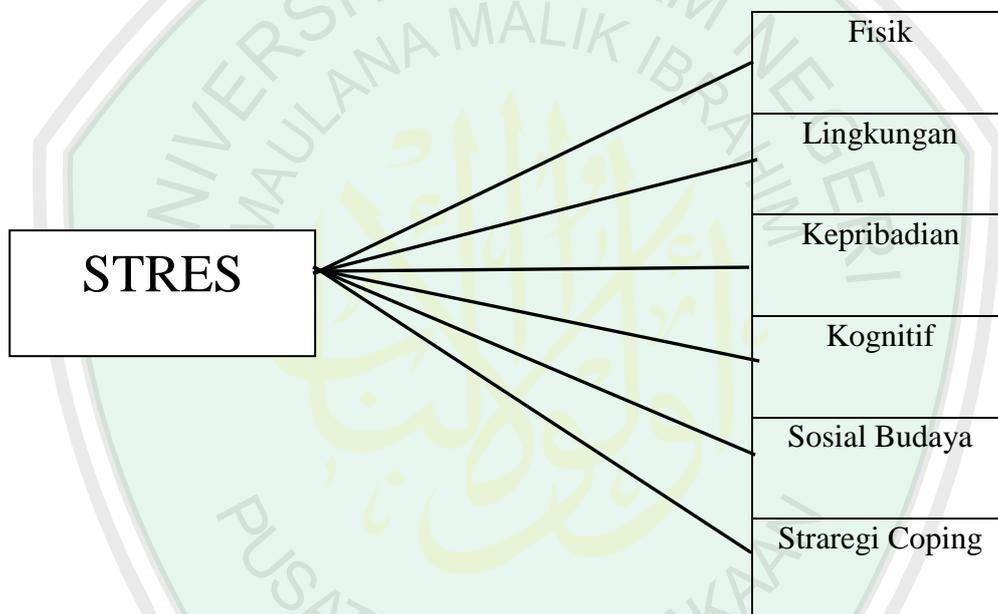
disusul oleh Sabah Pribumi, Melayu, Cina dan India. Hal tersebut dikarenakan kemampuan menghadapi situasi seperti lingkungan dan beban kerja. Sementara penelitian yang dilakukan oleh (Yusof & Azman, 2013 : 45-46) di Universiti Kebangsaan Malaysia menyatakan bahwa stres dikaitkan dengan sesuatu yang terjadi pada diri individu itu sendiri. Ini bersumber dari faktor tekanan yang kuat dari lingkungan. Bila tekanan dari lingkungan ini melebihi kemampuan yang ada pada seseorang untuk mengatasinya, maka stres akan terjadi. Artinya kemampuan mengatasi stres (*coping*) sangat penting dibutuhkan untuk menangani stres.

Telah diketahui bahwa strategi yang dapat digunakan seperti menghilangkan stres, menurunkan mekanisme pertahanan, meningkatkan strategi penanganan stres yang berfokus pada masalah, berpikir positif dan mengikuti strategi *self efficacy* dapat membantu menangani stres yang dialami. Namun selain strategi tersebut para psikolog pun menemukan bahwa ada hal yang sangat bernilai dalam membantu menangani stres. Hal tersebut adalah sistem dukungan. Dinyatakan bahwa sistem dukungan sangat diperlukan untuk bertahan terhadap stres. Adanya keterikatan yang dekat dan positif dengan keluarga serta teman secara konsisten, ditemukan sebagai pertahanan yang baik terhadap stres dalam kehidupan. (East ,1989 ;Gottlieb ,1991;O'Brien,1990) (dalam Santrock, 2003 : 568)

Sistem dukungan atau bisa disebut dengan dukungan sosial yaitu keberadaan saudara, teman dan kenalan dalam menghadapi stres dapat membantu seseorang berhasil menggunakan *problem focused* atau *emotional focused*. Dukungan sosial memiliki dua aspek utama yaitu :

dukungan sosial struktural dan dukungan sosial fungsional. Dukungan sosial struktural menyangkut jaringan hubungan sosial yang dimiliki individu, sementara dukungan sosial fungsional lebih menekankan pada kualitas dari hubungan sosial yang dimiliki. (Fausiah & Widury, 2008 :15)

Dari beberapa penjelasan faktor-faktor stres berdasarkan teori yang ada dapat diklasifikasikan bahwa faktor stres terdiri dari 6 variabel indikator.



Tabel 1.1 Faktor Penyusun Stres

E. Stres Dalam Perspektif Islam

Stres telah dijelaskan dalam Alquran sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ
نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا
رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : 286. Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdo`a): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri ma`aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

Dari ayat di atas sangat jelas bahwa permasalahan yang melanda merupakan karunia Allah. Stress dapat dikategorikan sebagai ujian dan cobaan hidup. Berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan manusia dapat stres dan tekanan yang negatif. Dan semua masalah dapat diatasi jika

kita percaya pada kekuasannya dan mengembalikan semuanya hanya kepada Allah SWT. (Hasan, 2008 : 86)

Di dalam ayat tersebut juga terdapat pemberitaan bahwa Allah tidak membebani para hamba-Nya melainkan sesuai dengan kemampuan mereka, setiap jiwa akan mendapat pahala kebaikan yang dilakukannya dan dosa atas kejahatan yang dilakukannya, Allah Ta'ala mengampuni keterbatasan mereka dalam mengemban kewajiban-kewajiban dan hal-hal haram yang dilanggar, tidak memberikan sanksi atas kesalahan dan kelupaan mereka. Dia sangat memudahkan syari'at-Nya dan tidak membebani mereka hal-hal yang berat dan sulit sebagaimana yang dibebankan kepada orang-orang sebelum mereka serta tidak membebani mereka sesuatu yang di luar batas kemampuan mereka. Dia telah mengampuni, merahmati dan menolong mereka atas orang-orang kafir.

Manusia juga dilarang untuk berputus asa dalam berusaha seperti telah dijelaskan dalam Alquran Surat Yusuf ayat 87 :

يَبْنَئِ أَدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ

رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

Artinya : 087. Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir".

Dalam rangka mendorong anak-anaknya agar tetap bersemangat mencari informasi tentang Yusuf dan membebaskan saudara mereka, Benyamin, Nabi Ya'qub a.s berkata kepada mereka berkata kepada mereka bahwa seorang mukmin dalam keadaan bagaimanapun tidak boleh berputus asa dari rahmat dan pertolongan Allah swt. Karena putus asa dari rahmat Allah adalah tanda-tanda kekafiran. Kata-kata "rauh yang dipakai dalam ayat ini berasal dari kata "rih" yang berarti angin. Dengan demikian kata rauh berarti semangat. Karena dengan hembusan angin segar, seseorang akan merasakan ketenangan dan ketentraman. Sebagian lain mufassir, mengartikan kata tersebut sebagai "jiwa". Karena dengan terbukanya pintu usaha dan tersingkirnya kesulitan, seseorang akan memperoleh jiwa segar.

Dari ayat tadi terdapat dua pelajaran yang dapat dipetik:

1. Untuk memperoleh pertolongan dan rahmat Allah, orang harus bergerak dan berusaha bukan dengan duduk berdiam diri di dalam rumah dan menunggu turunnya rahmat ilahi. Nabi Ya'qub berkata kepada putra-putranya, "Untuk menemukan Yusuf kalian harus bergerak dan jangan sekali-kali berputus asa dari rahmat dan pertolongan Allah.
2. Allah selalu mendorong manusia untuk tetap berharap kepada rahmat dan pertolongan Allah. Akan tetapi mereka yang membuat orang lain berputus asa, demikian pula orang yang berputus asa itu sendiri, adalah orang yang jauh dari agama.

Hal tersebut juga kembali dijelaskan oleh Allah SWT dalam Surat Al-Imron ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : 139. Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

Banyaknya ujian kehidupan memang sangat berat, satu persatu seperti silih berganti layaknya perang Uhud dan perang Badar. Namun demikian, mereka tidak perlu berputus asa. Karena itu, *Janganlah kamu merasa lemah*, menghadapi musuhmu dan musuh Allah, kuatkan jasmaninya *dan janganlah kamu bersedih hati* akibat apa yang kamu alami perang Uhud, atau peristiwa lain yang serupa, tapi kuatkan mentalmu untuk berusaha yang lebih baik. *Padahal kamu adalah orang yang paling tinggi (derajatnya)* di sisi Allah baik di dunia maupun akhirat, di dunia karena kamu memperjuangkan kebenaran dan di akhirat karena kamu akan mendapatkan surga. Jadi mengapa kamu bersedih hati sedangkan yang gugur diantara kamu akan menuju surga dan yang luka akan mendapat luka akan mendapat ampunan dari Allah SWT. Ini *jika kamu (benar-benar) beriman*, yakni jika keimanannya benar-benar mantap dalam hatinya.

Maka dari itu, kamu tidaklah perlu bersikap lemah dan bersedih hati atas apa yang menimpamu dan luput darimu karena kamu adalah orang-orang yang paling tinggi derajatnya. Aqidahmu lebih tinggi karena kamu

hanya menyembah kepada Allah saja. Sedangkan mereka menyembah kepada selain Allah. Maka jika kamu benar-benar beriman maka kamu akan ditinggikan derajatnya dan tidak akan mersa sedih karena semua itu adalah sunnatullah yang bisa ditimpakan pada siapa saja yang Allah kehendaki. Akan tetapi, hanya kamulah yang akan mendapat akibat (balasan kebaikan) setelah berjihad dan berusaha keras dalam menempuh ujian.

Dan segala ujian serta cobaan itu sesungguhnya adalah nikmat bagi orang-orang yang bersabar. Seperti yang telah dijelaskan dalam firman Allah SWT dalam Surat Albaqarah ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرِ
الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : 155. Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar,

Sesungguhnya dunia adalah 'darul-bala' (tempat ujian). Siapa yang tidak mendapat ujian atau musibah dalam hartanya, akan diuji jasadnya. Siapa yang tidak diuji jasadnya akan diuji anak-anaknya. Maka sudah merupakan sunnatullah bahwa setiap insan pastilah akan mendapatkan ujian dan cobaan baik berupa keburukan atau kebaikan.

Setelah yakin bahwa manusia tidak akan terhindar dari ditimpanya cobaan atau ujian, maka kita harus siapkan diri untuk bisa bersikap sabar

jika mendapati ujian keburukan. Dan apabila ujian itu berupa kebaikan maka harus senantiasa siap untuk bersyukur. Sesungguhnya kebenaran iman seseorang tidak akan tampak dengan jelas, kecuali ketika ia tertimpa suatu musibah, maka saat itulah akan terlihat secara jelas perbedaan orang yang sabar dan orang yang murka (terhadap musibah tersebut). Antara orang yang beriman dan orang yang ragu-ragu.

Karena ujian dan cobaan ini tidak bisa kita hindari maka yang harus diatur atau diperhatikan adalah bagaimana kondisi kita dalam menerima ujian. Kondisi menerima ujian ada 2 macam, menerima dalam kondisi beriman dan menerima dalam kondisi tidak beriman. inilah yang membedakan antara manusia satu dengan yang lainnya. Hamba yang menerima dalam kondisi beriman tentu saja melewati ujian dengan baik, memohon bantuan kepada Allah SWT, dan mencari solusi sesuai dengan yang tertulis di Al-Qur'an dan Hadis. Sedangkan hamba yang menerima ujian dalam kondisi tidak beriman menggunakan cara yang salah, tidak berserah diri pada Allah, atau bahkan mencari jalan ke jalan yang salah.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan dugaan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih. Berdasarkan teori dan kerangka konsep di atas maka hipotesis yang diajukan adalah :

1. Indikator fisik adalah sebagai faktor penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Indikator lingkungan adalah sebagai faktor penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Indikator kepribadian adalah sebagai faktor penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Indikator kognitif adalah sebagai faktor penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
5. Indikator sosial budaya adalah sebagai faktor penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
6. Indikator strategi *coping* adalah sebagai faktor penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang