

BAB II

KAJIAN TEORI

A. STRES

1. Pengertian Stres

Stress yang berasal dari bahasa latin *strictus*, merupakan konsep yang komplikatif dan terkadang membingungkan. Sekitar tahun 1600-an, Robert Hooke membuat konsep stres berdasarkan prinsip mekanika dan beban (tenaga eksternal), stres (daerah yang mendapat tenaga), dan ketegangan (*strain*, kerusakan sebagai hasil beban dan stres). Penelitian ilmiah tentang stres semula dilakukan untuk menguji bagaimana reaksi makhluk hidup menggunakan sumber dayanya untuk melawan atau lari dari stimulus yang mengancam, baik menghadapi ketegangan fisik (seperti beban yang di luar kemampuannya), atau ketegangan psikologis (seperti kesulitan atau emosi negatif yang dihasilkan dari konflik hubungan sosial).¹

Kata *stress* berasal dari kosakata Bahasa Inggris. Menurut Kamus *Oxford*, *stress* memiliki paling tidak enam pengertian, sesuai penggunaannya dibidang-bidang yang berbeda. Disana *stress* diterjemahkan sebagai: (1) tekanan atau kecemasan yang disebabkan oleh masalah-masalah dalam kehidupan seseorang; (2) tekanan yang diberikan ke suatu benda yang bisa merusak benda itu atau menghilangkan bentuknya; (3) kepentingan khusus yang diarahkan kepadasesuatu; (4) suatu kekuatan ekstra yang dikerahkan ketika

¹ Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Grasindo, 2008), hal 75

mengucapkan suatu kata khusus; (5) suatu kekuatan ekstra yang digunakan untuk membuat suara khusus dalam musik; (6) penyakit yang ditimbulkan oleh kondisi fisik yang terganggu.²

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Sarafino dalam Smet mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang.³

Menurut Taylor stres adalah pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan fisiologis, biokimiawi, kognisi, dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan stres.⁴

Definisi lain diungkapkan oleh Sutherland dan Cooper bahwa stres adalah pengalaman subjektif yang didasarkan pada persepsi terhadap situasi yang tidak semata-mata tampak dalam lingkungan.⁵

Sedangkan Maramis menyatakan bahwa stres adalah segala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri, yang karena tuntutan itulah individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya.⁶

² A S Hornby. *oxford advanced learner's dictionary*. (new york: oxford university press.1995). Hal:1286

³ Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Grasindo, 1994). hal 112

⁴ Taylor, *Health Psychology*, (New York: McGraw Hill, 2003) hal 179

⁵ Ibid. hal 110

⁶ Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*,. (Surabaya: Airlangga Press, 1994). hal 134

Muhammad Surya berpendapat bahwa stres merupakan keadaan dimana seseorang yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya.⁷

Dalam bukunya Psikologi Klinis Ardani stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition life*).⁸

Lazarus dalam Hasan mengembangkan teori penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) untuk memberikan penjelasan tentang stres dalam lingkup yang luas. Ia memberikan definisi stres yang mencakup berbagai faktor, yang terdiri dari stimulus, tanggapan, penilaian kognitif terhadap ancaman, gaya pertahanan (*coping styles*), perlindungan psikologis dan situasi sosial. Lazarus menilai bahwa ancaman (*threat*) merupakan kata kunci dari stres, yang dinilai secara subjektif ketika seseorang mempersepsikan efek negatif potensial dan stresor. Dalam teorinya ini, Lazarus mengatakan bahwa terdapat dua tahap penilaian dari stresor potensial. Penilaian utama (*primary appraisal*) merupakan penilaian pribadi, apakah kejadian memiliki hubungan dan memiliki implikasi negatif. Penilaian sekunder (*secondary appraisal*) melibatkan determinasi pribadi, apakah ia memiliki kemampuan dan sumber daya yang memadai untuk

⁷ Surya, *Bina Keluarga*, (Semarang: Aneka Ilmu, 2001). hal 180

⁸ Ardani, *Psikologi Klinis*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), hal 37

mengatasi potensi ancaman dan bahaya. Menurut teori ini, seseorang baru mengalami stres sebagai reaksi setelah penilaian diberikan.⁹

Lazarus menambahkan bahwa stres terjadi jika pada individu terdapat tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimiliki individu untuk melakukan *adjustment*. Adapun yang dimaksud dengan tuntutan adalah segala elemen fisik maupun psikososial dari situasi, yang ditanggapi melalui tindakan fisik maupun mental oleh individu sebagai upaya untuk menyesuaikan diri. Stres juga terjadi apabila terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi oleh individu dan kemampuan yang dimilikinya.¹⁰

Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres adalah keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan internal maupun eksternal (stimulus) yang dapat membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun secara psikologis (respon) dan melakukan usaha-usaha penyesuaian diri terhadap situasi tersebut.

2. Penggolongan Stres

Selye dalam Rice menggolongkan stres menjadi dua golongan. Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya:

a. Distress (stres negatif)

Selye menyebutkan distress merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu

⁹ Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Grasindo, 2008), hal 77

¹⁰ Ibid.

keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

b. Eustress (stres positif)

Selye menyebutkan bahwa eustress bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Hanson mengemukakan frase *joy of stress* untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. *Eustress* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni.¹¹

Sedangkan variabel yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab timbulnya stres disebut stressor. Datangnya stressor dapat sendiri-sendiri atau dapat pula bersamaan.

3. Sumber Stres (Stresor)

Menurut Sunaryo dalam Hidayah Stresor adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya jumlah semua respons fisiologis nonspesifik yang menyebabkan kerusakan dalam sistem biologis. Stress reaction acute (reaksi stres akut) adalah gangguan sementara yang muncul pada seorang individu tanpa adanya gangguan mental lain yang jelas, terjadi akibat stres fisik dan atau mental yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari. Kerentanan dan kemampuan

¹¹ Rice, F.P. *Adolescence: Development, Relationship, and Culture*, (USA: Allyn & Bacon, 1993)

koping (coping capacity) seseorang memainkan peranan dalam terjadinya reaksi stres akut dan keparahannya.¹²

Sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan di luar tubuh, sumber stres dapat berupa biologik/fisiologik, kimia, psikologik, sosial dan spiritual, terjadinya stres karena stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis contohnya:

- a. Stressor biologik dapat berupa; mikroba; bakteri; virus dan jasad renik lainnya, hewan, binatang, bermacam tumbuhan dan makhluk hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan misalnya; tumbuhnya jerawat (*acne*), demam, digigit binatang dll, yang dipersepsikan dapat mengancam konsep diri individu.
- b. Stressor fisik dapat berupa; perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, geografi; yang meliputi letak tempat tinggal, domisili, demografi; berupa jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, radiasi kepadatan penduduk, imigrasi, kebisingan dll.
- c. Stressor kimia; dari dalam tubuh dapat berupa serum darah dan glukosa sedangkan dari luar tubuh dapat berupa obat, pengobatan, pemakaian alkohol, nikotin, cafein, polusi udara, gas beracun, insektisoda, pencemaran lingkungan, bahan-bahan kosmetika, bahan-bahan pengawet, pewarna dan lain-lain.

¹² Hidayah, *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Penghuni Lembaga Pemasarakatan Wanita Semarang*. (Skripsi: Fakultas Keperawatan, USU, 2008)

- d. Stressor sosial psikologik, yaitu labeling (penamaan) dan prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kekejaman (aniaya, perkosaan) konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif, dan kehamilan.
- e. Stressor spiritual; yaitu adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai keTuhanan.¹³

Ada beberapa jenis-jenis stressor psikologis yaitu:

1. Tekanan (*pressures*)

Tekanan terjadi karena adanya suatu tuntutan untuk mencapai sasaran atau tujuan tertentu maupun tuntutan tingkah laku tertentu. Secara umum tekanan mendorong individu untuk meningkatkan performa, mengintensifkan usaha atau mengubah sasaran tingkah laku. Tekanan sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki bentuk yang berbeda-beda setiap individu. Tekanan dalam beberapa kasus tertentu dapat menghabiskan sumber-sumber daya yang dimiliki dalam proses pencapaian sarasannya, bahkan bila berlebihan dapat mengarah pada perilaku maladaptive. Tekanan dapat berasal dari sumber internal atau eksternal misalnya berupa tekanan waktu atau peran yang harus dijalani seseorang, atau juga dapat berupa kompetisi dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat antara lain dalam pekerjaan, sekolah dan mendapatkan pasangan hidup.

¹³ Rasmun, SKp., M.Kep. *Stress, Koping, dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. (Jakarta, sagung seto, 2004). Hal:10-11

2. Frustrasi

Frustrasi dapat terjadi apabila usaha individu untuk mencapai sasaran tertentu mendapat hambatan atau hilangnya kesempatan dalam mendapatkan hal yang diinginkan. Frustrasi juga dapat diartikan sebagai efek psikologis terhadap situasi yang mengancam, seperti misalnya timbul reaksi marah, penolakan ataupun depresi.

3. Konflik

Konflik terjadi ketika individu berada dalam tekanan dan merespon langsung terhadap dua atau lebih dorongan, juga munculnya dua kebutuhan maupun motif yang berbeda dalam waktu bersamaan. Ada 3 jenis konflik yaitu:

- a. *Approach-approach conflict*, terjadi apabila individu harus memilih satu diantara dua alternatif yang sama-sama disukai, misalnya saja seseorang yang sulit menentukan keputusan diantara dua pilihan karir yang sama-sama diinginkan. Stres muncul akibat hilangnya kesempatan untuk menikmati alternatif yang tidak diambil. Jenis konflik ini biasanya sangat mudah dan cepat diselesaikan.
- b. *Avoidance-avoidance conflict*, terjadi bila individu diharapkan pada dua pilihan yang sama-sama tidak disenangi, misalnya wanita muda yang hamil diluar nikah, di satu sisi ia tidak ingin aborsi tapi disisi lain ia belum mampu secara mental dan finansial untuk membesarkan anaknya nanti. Konflik jenis ini

lebih sulit diputuskan dan memerlukan lebih banyak tenaga dan waktu untuk menyelesaikannya karena masing-masing alternatif memiliki konsekuensi yang tidak menyenangkan.

- c. *Approach-avoidance conflict*, adalah situasi dimana individu merasa tertarik sekaligus tidak menyukai atau ingin menghindar dari seseorang atau suatu objek yang sama, misalnya seseorang yang berniat berhenti merokok, karena khawatir merusak kesehatannya tetapi ia tidak dapat membayangkan sisa hidupnya kelak tanpa rokok.

4. Krisis

Krisis yaitu keadaan yang mendadak, yang menimbulkan stres pada individu, misalnya kematian orang yang disayang kecelakaan dan penyakit yang harus segera di operasi.¹⁴

4. Tanda dan Gejala Stres

Sebelum timbul komplikasi kesehatan yang serius akibat stres, sebenarnya ada gejala-gejala awal berupa gangguan fisik ataupun mental yang dapat dicermati. Sedangkan orang mempunyai titik lemah dan disitulah biasanya tampak gejala gangguan pertama (misalnya, sebagian orang mengalami sakit perut/gangguan pencernaan bila cemas atau gelisah, sedang orang lain menderita sakit kepala).

Menurut dr LA Hartono (2007) dalam stroke dan stres, Beberapa gejala awal akibat stres dapat dibagi menjadi keluhan

¹⁴ Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan*, (Jakarta: EGC, 2004) Hal 218-219

somatik, psikis, dan gangguan psikomotor dengan atau tanpa gejala psikotik.

a. Keluhan Somatik (sakit)

Keluhan Somatik antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Gangguan cerna.
- 2) Nyeri dada atau debar jantung (*palpitasi*).
- 3) Insomnia berupa sulit tidur atau tidur tapi mudah terbangun.
- 4) Gangguan yang tidak spesifik seperti sakit kepala atau tidak nafsu makan.
- 5) Nyeri otot, letih, lesu, tidak bergairah.

b. Keluhan Psikis

Keluhan psikis antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Putus asa, merasa masa depan suram.
- 2) Sedih dan merasa bersalah.
- 3) *Impulsif* dan mudah marah.
- 4) Selalu tegang dan suka menyendiri.

c. Gangguan psikomotor

Gangguan psikomotor antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Gairah kerja/belajar menurun.
- 2) Mudah lupa dan konsentrasi berkurang.

Sedangkan menurut Koziar, mengemukakan bahwa gejala psikologis individu yang mengalami stres, antara lain:

a. Kecemasan

Cemas adalah perasaan yang tidak menyenangkan tidak menentu dari individu dimanan penyebabnya tidak pasti/tidak ada objek yang nyata misalnya; cemas kalau hasil ujian jelek, cemas tidak naik kelas, cemas menunggu kedatangan, menunggu keberangkatan, terlambat, dll. Cemas dapat digolongkan menjadi; cemas ringan, cemas sedang dan cemas berat.

b. Marah

Marah adalah suatu reaksi emosi yang subyektif, atau kejengkelan dan ketidakpuasan individu terhadap tuntutan yang tidak terpenuhi. Ada tiga cara ekspresi marah yang konstruktif.;

(a) Perhatian; yaitu aksi mencari perhatian orang lain dengan cara memanggil nama.

(b) Mencari penjelasan; proses mencari penjelasan atas masalah yang menyebabkan marah misalnya; ..."apa yang sedang terjadi?.....ada apa?".

(c) Identifikasi; yaitu mencari respon dan mendukung orang lain misalnya;apa yang saya lakukan ini salah?¹⁵

5. Tahapan Stres

Menurut Dr. Robert J. Van Amberg sebagaimana dikemukakan oleh Prof Dadang Hawari dalam Sunaryo membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut :

¹⁵ Rasmun, SKp.,M.Kep. *Stress, Koping, Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan.*(Jakarta, sagung seto, 2004). Hal:18-19

1). Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- a. Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*)
- b. Penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya
- c. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

2). Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak/respon terhadap stresor yang semula menyenangkan sebagaimana diuraikan pada tahap I di atas mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak lagi cukup sepanjang hari, karena tidak cukup waktu untuk beristirahat. Istirahat yang dimaksud antara lain dengan tidur yang cukup, bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi yang mengalami defisit. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stres tahap II adalah sebagai berikut:

- a. Merasa letih sewaktu bangun pagi yang seharusnya merasa segar
- b. Merasa mudah lelah sesudah makan siang
- c. Lekas merasa lelah menjelang sore hari
- d. Sering mengeluh lambung/perut tidak nyaman (*bowel discomfort*)
- e. Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)

- f. Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang
- g. Tidak bisa santai.

3). Stres Tahap III

Apabila seseorang tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II, maka akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu:

- a. Gangguan lambung dan usus semakin nyata; misalnya keluhan maag, buang air besar tidak teratur (diare)
- b. Ketegangan otot-otot semakin terasa
- c. Perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat
- d. Gangguan pola tidur (*insomnia*), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (*early insomnia*) atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (*middle insomnia*) atau bangun terlalu pagi atau dini hari dan tidak dapat kembali tidur (*late insomnia*)
- e. Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa akan jatuh dan serasa mau pingsan). Pada tahapan ini seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi, atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

4). Stres Tahap IV

Gejala stres tahap IV, akan muncul:

- a. Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit
- b. Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit
- c. Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (*adequate*)
- d. Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari
- e. Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan. Seringkali menolak ajakan (*negativism*) karena tiada semangat dan kegairahan
- f. Daya konsentrasi daya ingat menurun
- g. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

5). Stres Tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap V, yang ditandai dengan hal-hal sebagai berikut:

- a. Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical dan psychological exhaustion*)
- b. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana
- c. Gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastrointestinal disorder*)
- d. Timbul perasaan ketakutan, kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

6). Stres Tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang yang mengalami stres tahap VI ini berulang dibawa ke Unit Gawat Darurat bahkan ICCU, meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh.

Gambaran stres tahap VI ini adalah sebagai berikut:

- a. Debaran jantung teramat keras
- b. Susah bernapas (sesak napas)
- c. Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran
- d. Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan
- e. Pingsan atau kolaps (*collapse*). Bila dikaji maka keluhan atau gejala sebagaimana digambarkan di atas lebih didominasi oleh keluhan-keluhan fisik yang disebabkan oleh gangguan faal (fungsional) organ tubuh, sebagai akibat stresor psikososial yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya.

6. Bentuk Reaksi Individu Terhadap Stres

a) Fisiologis

Walter Canon memberikan deskripsi mengenai bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam. Ia menyebut reaksi tersebut sebagai *fight-or-flight response* karena respon fisiologis mempersiapkan individu dapat berespon dengan cepat terhadap situasi yang mengancam. Akan tetapi bila arosal

yang tinggi terus menerus muncul dapat membahayakan kesehatan individu.¹⁶

Selye mempelajari akibat yang diperoleh bila stresor terus menerus muncul. Ia kemudian mengemukakan istilah general adaptation syndrome (GAS) yang terdiri dari rangkaian tahapan reaksi fisiologis terhadap stresor.

1. Alarm Reaction

Tahapan pertama ini mirip dengan *fight-or-flight response*. Pada tahap ini arosal yang terjadi pada tubuh organisme terhadap stresor. Tapi tubuh tidak dapat mempertahankan intensitas arosal dari alarm reaction dalam waktu yang sangat lama.

2. Stage of Resistance

Arosal masih tinggi, tubuh masih terus bertahan untuk melawann dan beradaptasi dengan stresor. Respon fisiologis menurun, tetapi masih tetap lebih tinggi di bandingkan dengan kondisi normal.

3. Stage of exhaustion

Respon fisiologis masih terus berlangsung. Hal ini dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan menguras energi tubuh. Sehingga terjadi kelelahan pada tubuh. Stresor yang

¹⁶ Sarafino. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Second Edition. (Singapore : John Wiley and Sons), Inc.1994

terus terjadi akan mengakibatkan penyakit dan kerusakan fisiologis dan dapat menyebabkan kematian.¹⁷

b) Psikologis

Reaksi psikologis terhadap stres meliputi:

1. Kognisi

Menurut Cohen stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktivitas kognitif.¹⁸ Stresor berupa kebisingan dapat menyebabkan defisit kognitif pada anak-anak. Kognisi juga dapat berpengaruh dalam stres. Baum mengatakan bahwa individu yang terus menerus memikirkan stresor dapat menimbulkan stres yang lebih parah terhadap stresor.

2. Emosi

Emosi cenderung terkait dengan stres. Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional. Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih, dan rasa marah.¹⁹

3. Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif maupun negatif. Stres juga dapat mempengaruhi perilaku membantu pada

¹⁷ Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Grasindo, 2008), hal 80

¹⁸ Ibid, hal 81

¹⁹ Taylor, *Health Psychology*, (New York: McGraw-Hill, 2003). Hal:183

individu. Potensi respon perilaku yang hampir tak terbatas, tergantung pada sifat dari peristiwa stres. aksi konfrontatif terhadap stressor (fight) dan penarikan dari kejadian yang mengancam merupakan (Flight) dua kategori umum respon perilaku.²⁰

7. Kesimpulan

Bentuk reaksi stres adalah bentuk reaksi individu terhadap keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan internal maupun eksternal (stimulus) yang dapat membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun secara psikologis (respon). Bentuk reaksi psikologis di bagi menjadi 3 yaitu bentuk reaksi kognitif, emosi dan juga perilaku sosial.

8. Perspektif Islam Tentang Stres

Dunia modern ditandai dengan capaian-capai luar biasa dibidang teknologi, komunikasi, dan informasi. Dengan semua kemudahan itu manusia tidak lagi kesulitan untuk memeproleh ilmu dan wawasan. Seharusnya, dengan sarana-sarana kemudahan yang ada, manusia modern bisa hidup lebih tenteram, damai, dan sejahtera. Betapa tidak, setiap pengetahuan yang dibutuhkan untuk meraih impian itu mudah diperoleh. Namun yang terjadi justru sebaliknya, ilmu pengetahuan semakin melimpah ruah, namun problem stres justru lebih melimpah dari itu.

²⁰ Taylor, *Health Psychology*, (New York: McGraw-Hill, 2003). Hal 183

Kemajuan dunia modern lebih terfokus pada kemajuan-kemajuan dibidang materi, sedang sektor spiritual manusia terabaikan. Realitas ini sangat terlihat dengan semakin banyaknya manusia-manusia yang bertubuh gemuk, melebihi kewajaran. Pada saat yang sama, orang-orang subur itu membawa potensi penyakit yang sangat banyak, mulai dari jantung, darah tinggi, diabetes, stroke, asam urat, dan lain-lain. Mustahil manusia akan mengejar kegemukan tubuh, jika sejak semula hatinya berada dalam ketenteraman.

Al-Quran telah menggunakan permissalan yang memakai prinsip mekanika beban untuk menggambarkan masalah yang dihadapi manusia. Prinsip mekanika beban merupakan konstruk awal yang melahirkan penelitian mendalam tentang stres. Secara keseluruhan surat Al-Qur'an yang membahas konsep beban dalam masalah manusia ini berbunyi:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۚ
 الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ ۖ وَإِن مَّعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِن مَّعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِذَا
 فَرَغْتَ فَأَنْصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۚ

Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu yang memberatkan punggungmu dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya 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. (Q.S Al-Insyirah [94]: 1-8)

Jika dianalisis, surat di atas 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.²¹

Teori penilaian kognitif tentang stres menyatakan bahwa stres timbul sebagai reaksi subjektif setelah seseorang melakukan perbandingan antara implikasi negatif 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. Dalam Al-Qur'an dinyatakan:

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

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang 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. (QS. Al-Baqarah [2]: 286).²²

²¹ Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Grasindo, 2008), hal 84-85

²² Ibid. hal 86

Al-Qur'an juga menggambarkan reaksi fisik yang tertunda ketika seseorang mengalami stres yang membuatnya lari ketika mengalami respons tempur atau lari (*fight-or-flight response*).

وَتَحَسَّبُهمْ أَيَقَاطَا وَهمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُم ذَاتَ الَيمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ وَكَلْبُهُم
بَسِطٌ ذِرَاعِيهِ بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُم فِرَارًا وَلَمُلِئْتَ مِنْهُم

رُعبًا ﴿١٨﴾

Dan kamu mengira mereka itu bangun, Padahal mereka tidur; dan Kami balik-balikkan mereka ke kanan dan ke kiri, sedang anjing mereka mengunjurkan kedua lengannya di muka pintu gua. dan jika kamu menyaksikan mereka tentulah kamu akan berpaling dari mereka dengan melarikan diri dan tentulah (hati) kamu akan dipenuhi oleh ketakutan terhadap mereka. (QS. Al-Kahfi [18]: 18).²³

Stres dapat terjadi karena perubahan tertentu dalam hidup. Dalam hal ini seseorang tidak mampu untuk menyesuaikan diri terhadap rasa kehilangan, baik dalam kejadian besar yang bersifat tiba-tiba, seperti bencana alam, atau kehilangan hal yang berharga dalam kehidupan, seperti kehilangan orang-orang yang dicintai. Dalam ajaran islam, segala harta benda dan kehidupan merupakan milik Allah. Segalanya dari Allah dan kembali kepada-Nya.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ
وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَئِكَ
هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

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

²³ Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Grasindo, 2008). Hal 86

yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk. (QS Al-Baqarah [2]: 155-157).²⁴

Stres dapat timbul karena seseorang menghadapi situasi yang menegangkan berulang-ulang. Baik karena sesuatu yang sudah diperhitungkan (stres kronik) atau berupa kejadian sehari-hari yang tak terduga (keruwetan hidup), dimana seseorang tidak memiliki penyesuaian diri yang dibutuhkan. Islam mengajarkan bahwa kehidupan seseorang telah diatur takdirnya. Umat islam wajib beriman pada nasib (*qada*) dan ketentuannya (*qadar*). Stres dapat timbul karena seseorang tidak mampu menerima kebenaran atau kenyataan. Menurut ajaran islam, kejujuran kepada Allah merupakan sesuatu yang penting dilakukan.²⁵

9. Kesimpulan

Keseluruhan surat diatas menunjukkan bagaimana islam mengajarkan umatnya tentang stres. Secara garis besar, ada tiga hal yang penting diperhatikan dalam menghadapi stres, yitu hubungan dengan Allah, pengaturan perilaku, dan dukungan sosial.

²⁴ Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Grasindo, 2008). Hal 86

²⁵ Ibid Hal 89

B. MILITER

Militer berasal dari Kata Miles yaitu seseorang yang dipersenjatai dan dipersiapkan untuk melakukan pertempuran-pertempuran atau peperangan terutama dalam rangka pertahanan dan keamanan negara.

Pengertian Militer secara formil dapat ditemukan dalam Pasal 46,47 dan 49 dari Kitab Undang-Undang Hukum Pidana Tentara bahwa :

1. Pasal 46

1) Yang dimaksud dengan tentara adalah :

- a. mereka yang berikatan dinas secara sukarela pada angkatan perang, yang wajib berada dalam dinas secara terus-menerus dalam tenggang waktu dinas tersebut.
- b. semua sukarelawan lainnya pada angkatan perang dan para militer wajib dan selama mereka itu berada dalam dinas, demikian juga jika mereka di luar dinas yang sebenarnya dalam tenggang waktu selama mereka dapat dipanggil untuk masuk dalam dinas, melakukan salah satu tindakan yang dirumuskan dalam Pasal 97,99 dan 139 KUHPT.

2) Kepada setiap militer harus diberitahukan bahwa mereka tunduk pada tata tertib militer.

2. Pasal 47

Barang siapa yang menurut kenyataannya bekerja pada Angkatan Perang, menurut hukum dipandang sebagai militer, apabila dapat diyakini bahwa dia tidak termasuk dalam ketentuan dalam pasal di atas.

3. Pasal 49

1) Termasuk pula sebagai anggota angkatan perang :

Ke 1: Para bekas tentara yang dipekerjakan untuk suatu dinas ketentaraan

Ke2: Komisaris-komisaris yang berkewajiban ketentaraan (dienstplicht commissarissen) yang berpakaian dinas tentara tiap-tiap kali apabila mereka itu melakukan jabatan demikian itu.

Ke 3: Para perwira pensiunan, para anggota suatu pengadilan tentara (luar biasa) yang berpakaian dinas demikian itu

Ke 4: Mereka yang memakai pangkat militer tituler baik oleh atau berdasarkan undang-undang atau dalam waktu keadaan bahaya diberikan oleh atau berdasarkan peraturan Dewan Pertahanan, selama dan sebegitu jauh mereka dalam menjalankan tugas kewajiban, berdasarkan nama mereka memperoleh pangkat militer tituler tersebut.

Ke 5: Mereka, anggota-anggota dari suatu organisasi yang dipersamakan kedudukannya dengan Angkatan Darat. Laut dan Udara atau selanjutnya (Pasal 53 ayat (2) :

- a. Oleh atau berdasarkan atas undang-undang.
 - b. Dalam waktu keadaan bahaya oleh atau berdasarkan atas peraturan Dewan Pertahanan Negara, menurut Pasal 7 ayat (2) dari undang-undang keadaan bahaya.
- #### 2) Anggota-anggota tentara yang dimaksud dalam ayat 1 dianggap memakai pangkat yang dijabatnya paling akhir atau pangkat yang

lebih tinggi yang diberikan kepadanya pada waktu atau sesudahnya mereka meninggalkan dinas tentara.

3) Pasal 46 ayat (2) berlaku untuk ini.

Di dalam Pasal 45 Kitab Undang-Undang Hukum Pidana Tentara menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan Angkatan Perang adalah :

- a. Angkatan Darat dan Militer wajib yang termasuk dalam lingkungannya terhitung juga personil cadangannya (nasional).
- b. Angkatan Laut dan Militer wajib yang termasuk dalam lingkungannya, terhitung juga personil cadangannya (nasional).
- c. Angkatan Udara dan Militer wajib yang termasuk dalam lingkungannya, terhitung juga personil cadangannya (nasional).
- d. Dalam waktu perang mereka yang dipanggil menurut undang-undang untuk turut serta melaksanakan pertahanan atau pemeliharaan keamanan dan ketertiban.

C. MAHASISWA

Definisi Mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, bahwa mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi. Montgomery menjelaskan bahwa perguruan tinggi atau universitas dapat menjadi sarana atau tempat untuk seorang individu dalam mengembangkan kemampuan intelektual, kepribadian, khususnya dalam melatih keterampilan verbal dan kuantitatif, berpikir kritis dan moral reasoning.

Mahasiswa merupakan satu golongan dari masyarakat yang mempunyai dua sifat, yaitu manusia muda dan calon intelektual, dan sebagai calon intelektual, mahasiswa harus mampu untuk berpikir kritis terhadap kenyataan sosial, sedangkan sebagai manusia muda, mahasiswa seringkali tidak mengukur resiko yang akan menimpa dirinya. Mahasiswa dalam perkembangannya berada pada kategori remaja akhir yang berada dalam rentang usia 18-21 tahun. Menurut Papalia, usia ini berada dalam tahap perkembangan dari remaja atau *adolescence* menuju dewasa muda atau *young adulthood*. Pada usia ini, perkembangan individu di tandai dengan pencarian identitas diri adanya pengaruh lingkungan, serta sudah mulai membuat keputusan terhadap pemilihan pekerjaan atau karirnya.

Definisi Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No.30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Selanjutnya menurut Sarwono mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu

kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.²⁶

Lebih jauh, menurut Ganda mahasiswa adalah individu yang belajar dan menkuni disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana didalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri.

D. HIPOTESIS

Hipotesis menurut Suryabrata adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris.²⁷ Maka Hipotesis dalam penelitian ini adalah Ada perbedaan bentuk reaksi stres yang dialami oleh mahasiswa dan militer pada peserta Ekspedisi NKRI 2013 Koridor Sulawesi Sub Korwil-01 Kepulauan Sangihe.

²⁶ Sarwono, *Perbedaan Antara Pemimpin dan Aktivistis dalam Gerakan Mahasiswa*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1978) Hal:

²⁷ Suryabrata, S. *metodologi penelitian* (Jakarta. Raja grafindo persada: 2005). Hal: 21