

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Pengertian Stres dan Manajemen Stres**

Manajemen stress adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stress di mana bertujuan untuk mengenal penyebab stress dan mengetahui tehnik-tehnik mengelola stress, sehingga orang lebih baik dalam menguasai stress dalam kehidupan dari pada dihipit oleh stress itu sendiri Schafer (dalam Segarahayu, 2013: 5). Manajemen stress lebih dari pada sekedar mengatasinya, yakni belajar menanggulangnya secara adaptif dan efektif Margianti (dalam Segarahayu, 2013: 5).

Stres merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari setiap individu, karena stres dapat mempengaruhi setiap orang, namun stres memiliki sisi baik dan sisi buruk. Dapat didefinisikan bahwa stres merupakan suatu keadaan dimana individu tidak dapat menyesuaikan diri antara kemampuan diri dan tuntutan yang diterima oleh individu sehingga menimbulkan kecemasan-kecemasan negatif didalam diri. Hal ini diperkuat oleh Terry Gregson (2007: 29) yang menjelaskan bahwa stres bisa diartikan sebagai status yang individu alami ketika muncul ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan yang individu hadapi dengan kemampuan yang di miliki. Inilah keseimbangan antara bagaimana individu memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana mengira agar bisa menangani tuntutan-tuntutan itu yang menentukan apakah individu merasa tidak stres, distres atau eustres. Hal ini dijelaskan pula oleh Terry Looker dan Olga Gregson (2005: 44) yang mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan yang individu alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres adalah keseimbangan antara bagaimana

memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana berpikir bahwa individu dapat mengatasi semua tuntutan yang menentukan apakah tidak merasakan stres, merasakan distress atau eustres.

Menurut Novia Efrita, (2014:13) berpendapat bahwa stress adalah suatu kondisi yang dinamis saat seseorang dihadapkan pada peluang dan tuntutan, stress adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri. Lebih lanjut Peter Tyler (dalam Lubis, 2009: 17) mengemukakan bahwa stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan di luar kendali, atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan. Sementara itu, Kartini Kartono (dalam Lubis, 2009: 17) mendefinisikan stres sebagai berikut: (1) Suatu stimulus yang meneganggakan kapasitas (daya) psikologi atau fisiologi dari suatu organisme, (2) sejenis frustrasi, dimana aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah diganggu atau dipersulit, tetapi tidak terhalang-halangi; peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was (khawatir) dalam pencapaian tujuan, (3) kekuatan yang ditetapkan pada suatu system berupa tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi, dan (4) suatu kondisi ketegangan fisik dan psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan. Hal ini didukung oleh *National Safety Council* (2004: 2) yang menjelaskan bahwa stres sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.

Dari definisi para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu ketidakstabilan antara tuntutan dan kemampuan individu, di mana tuntutan yang diterima lebih besar dari kemampuannya. Stres tersebut sering dikaitkan dengan stabilitas mental atau psikis individu dalam menangani suatu problematika kehidupan. Oleh sebab itu apabila individu mengalami stres yang berkepanjangan akan mempengaruhi stabilitas diri dan

produktivitas kerjanya, sedangkan manajemen stress merupakan upaya yang dilakukan individu untuk menanggulangi stress sehingga mampu mempelajari apakah stress itu dan bagaimana mengidentifikasi stress dalam kehidupan individu itu sendiri.

### **2.1.2 Faktor - Faktor Pemicu Stres**

Factor-faktor yang mengganggu kestabilan (stres) organisme berasal dari dalam maupun dari luar. Factor yang berasal dari dalam diri organisme adalah biologis dan psikologis, sedangkan yang berasal dari luar adalah factor lingkungan. Yusuf dan Nurihsan (2010: 253-265), yang juga menjelaskan yaitu:

#### **a. Faktor Biologis**

Stresor biologis meliputi factor-faktor genetika, pengalaman hidup, ritme biologis, tidur, makanan, postur tubuh, kelelahan, penyakit, dan abnormalitas adaptasi.

##### 1) Faktor Genetika

Faktor predisposisi yang menyebabkan stres ini, adalah proses perkembangan dalam kandungan. Apabila seorang ibu yang sedang mengandung suka mengkonsumsi alcohol, obat-obatan, racun atau makanan yang menyebabkan alergi, maka itu semua akan merusak perkembangan sang bayi yang sedang dikandung. Kerusakan perkembangan itu seperti kelemahan tubuh, ketidakberfungsian organ, dan tingkah laku abnormal sehingga menyebabkan stres.

##### 2) Pengalaman Hidup

Setiap individu memiliki pengalaman hidup (*life experience*) yang unik. Contoh pengalaman yang menimbulkan stres, diantaranya: (1) pada masa anak: sakit, demam, patah tulang, dan (2) pada masa remaja: masalah penyesuaian terhadap perkembangan perasaan independen dan fenomena kematangan organ seksual.

### 3) Tidur (*Sleep*)

Setiap orang memiliki kebutuhan untuk tidur. Apabila mengalami kurang tidur atau tidurnya tidak nyenyak, maka akan mengakibatkan kurang baik bagi dirinya, seperti: tidak dapat berkonsentrasi, kurang semangat untuk melakukan suatu kegiatan (bekerja atau belajar), mudah tersinggung, memiliki gangguan halusinasi.

### 4) Diet

Kekurangan (malnutrisi) atau kelebihan nutrisi (seperti makan yang berlebihan) cenderung mempengaruhi proses metabolisme tubuh yang normal dan mengganggu kadar gula darah yang normal, sehingga menimbulkan stres, karena mengganggu mekanisme homeostatis tubuh. Dampak lebih jauh dari gangguan homeostatis ini adalah terjadinya kelelahan pada diri individu, pola tidur yang tidak teratur, dan sakit.

### 5) Postur Tubuh

Postur merupakan fungsi dari kerangka dan perototan tubuh secara keseluruhan. Postur yang kurang sempurna atau normal dapat merintangi keberfungsian sistem organ-organ tubuh, seperti (1) gerak-gerak refleks, (2) sistem kardiovaskuler, dan (3) sistem pencernaan. Postur tubuh yang baik merefleksikan sikap percaya diri dan ekstrovert, sedangkan postur yang kurang baik merefleksikan sikap kurang percaya diri dan introvert.

### 6) Kelelahan (*Fatigue*)

Secara teknis, kelelahan ini merupakan suatu kondisi dimana reseptor sensoris atau motor kehilangan kemampuan atau kekuatan untuk merespon stimulus, sehingga dapat menyebabkan stress.

#### 7) Penyakit (*Disease*)

Penyakit merupakan suatu gangguan fungsi atau struktur tubuh yang menyebabkan kegagalan dalam mencegah datangnya stresor. Kemampuan organisme untuk menolak penyakit didasarkan kepada sejumlah kegiatan penyeimbang yang kompleks, yaitu proses homeostatis, atau stabilitas dinamis yang melibatkan berbagai bagian tubuh dalam bekerjasama satu sama lainnya. Apabila mekanisme homeostatis mengalami gangguan, maka tubuh akan lebih mudah terpengaruh oleh stresor.

#### 8) Adaptasi yang Abnormal

Pada umumnya penyakit-penyakit yang dialami manusia disebabkan oleh respon adaptif yang abnormal dari satu atau lebih organ-organ tubuh terhadap stres. Adaptasi yang abnormal ini dapat melemahkan kemampuan tubuh untuk memberikan respon yang normal terhadap stresor, sehingga tubuh mudah terserang stres.

### **b. Faktor Psikologis**

Factor psikologis yang diduga menjadi pemicu stres, diantaranya sebagai berikut.

#### 1) Persepsi

Jika kita dapat mengendalikan persepsi maka kita memiliki kekuatan untuk mengendalikan sumber stres dengan yakin karena kebanyakan stres (*executive stres*) terjadi dikarenakan dengan apa yang kita lihat atau dengar. yang menjadi perhatian adalah bahwa setiap perkataan atau pekerjaan (bahkan tulisan) seseorang dapat menyebabkan berbagai tingkatan stres bagi orang lain (*observer*). Sebaliknya, yang tidak diperhatikan adalah suatu kenyataan bahwa sumber stres bukanlah perbuatan orang lain, tetapi persepsi dari pengamat sendiri atas perilaku orang lain

tersebut. Selama kita bisa mengendalikan persepsi kita sendiri, kita juga dapat mengendalikan sumber stres.

## 2) Perasaan dan Emosi

Kemampuan untuk menerima dan membedakan setiap perasaan dan emosi bukanlah bawaan sejak lahir, melainkan hasil dari interaksi selama proses pendewasaan secara normal dan pengalaman yang diperoleh secara bertahap. Tujuh macam emosi yang paling berkaitan dengan stres adalah: kecemasan (kegelisahan), rasa bersalah, kekhawatiran atau ketakutan, kemarahan, kecemburuan, kesedihan dan kedukaan.

## 3) Situasi

Situasi adalah sebuah konsepsi individual tentang suatu keadaan atau kondisi di mana dia berada pada suatu waktu. Suatu kombinasi dari sensasi, perasaan atau emosi tertentu dapat dirasakan sebagai situasi yang stres oleh seseorang tetapi tidak demikian oleh orang lain. Tipe situasi yang dapat menimbulkan stres adalah:

### (a) Ancaman

Suatu keadaan yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan diri, akibat kejahatan, kecelakaan, kerusakan, bencana dsb, dapat dikatakan sebagai definisi ancaman. Seseorang yang mempersepsi semua keadaan sebagai suatu ancaman hidupnya, maka dia akan stres.

### (b) Frustrasi

Individu dikatakan mengalami frustrasi ketika dia merasakan gangguan dalam serangkaian usahanya dalam mencapai tujuan tertentu. Frustrasi yang berkepanjangan dapat menimbulkan stres.

(c) Konflik

Konflik dapat terjadi secara interpersonal (internal) atau intrapersonal. Ketidakmampuan seseorang mengatasi konflik dapat menyebabkan stres.

(d) Ketakutan

Ancaman bisa menimbulkan ketakutan. Ketakutan membuat orang membayangkan akan terjadinya akibat yang tidak menyenangkan, dan hal ini membuat orang menjadi stress dan emosi.

4) Pengalaman Hidup

Setiap kejadian memiliki implikasi psikologis dan mungkin beberapa kejadian dapat menimbulkan stres. Pengalaman hidup dapat dibagi ke dalam tiga kategori: perubahan hidup, masa transisi kehidupan (*life passages*), dan krisis kehidupan (*life crises*). Untuk menganalisis hubungannya dengan stres, kejadian traumatis akan lebih ditekankan.

(a) Perubahan hidup

Perubahan hidup adalah peristiwa dimana reaksi penanganan hal penting untuk dilakukan, seperti dalam hal perceraian, kecelakaan, kesibukkan, dsb. Akumulasi sejumlah pengalaman hidup traumatis cenderung mempengaruhi individu kepada stres yang lebih serius baik secara fisik maupun mental.

(b) Masa Transisi Kehidupan

Dalam kehidupan individu, ada saatnya masa stabil dan ada juga masa labil. Masa labil ini dapat menyebabkan stres bagi sebagian individu dimana perubahan sikap yang signifikan diperlukan dalam masa ini. Dimasa muda atau remaja, masalah-

masalah baru muncul terkait dengan penggunaan waktu, masalah penemuan identitas diri, dan pembaharuan diri selalu mendesaknya. Jika remaja kurang dipersiapkan untuk menyikapi atau menalani perubahan tersebut secara wajar, maka tidak sedikit remaja yang mengalami stres.

(c) Krisis Kehidupan

Krisis kehidupan dapat diartikan sebagai perubahan status yang radikal dalam kehidupan seseorang yang mengandung resiko baginya. Krisis kehidupan bergantung kepada kesadaran (kognisi) dan penilaian (*appraisal*) setiap individu,

5) Keputusan Hidup

Keputusan hidup bukan berarti keputusan yang diambil individu dalam kesehariannya untuk menentukan pilihan-pilihan yang ada, namun keputusan hidup memiliki konsekuensi psikologis yang lama yang akan menentukan jalan hidup dan kesehatan mental individu.

Teori analisis transaksional menyatakan bahwa dalam menjalani kehidupan, setiap orang akan berada dalam salah satu dari empat posisi kehidupan tersebut.

- I'M NOT OK – YOU'RE OK
- I'M NOT OK – YOU'RE NOT OK
- I'M OK – YOU'RE NOT OK
- I'M OK – YOU'RE OK (Haris, 1967 dalam Yusuf dan Nurihsan, 2010: 262)

6) Perilaku (*Behavior*)

Perilaku secara umum didefinisikan sebagai semua output dari setiap tingkatan hierarki dari system syaraf, seperti sensasi, perasaan, emosi, kesadaran, penilaian, dan

sebagainya. Lebih jauh lagi, setiap perilaku di atas dapat menyebabkan stres dan juga dapat merupakan akibat dari stres.

### c. Faktor Lingkungan

Factor lingkungan ini meliputi lingkungan fisik, biotik dan sosial. Masing-masing lingkungan itu dapat dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Lingkungan Fisik, seperti: cuaca (sangat panas atau sangat dingin), peristiwa alam (seperti gempa bumi, topan badai, banjir bandang, dan tanah longsor), suasana gedung tempat bekerja yang tidak nyaman, perlengkapan kerja yang tidak memadai, minimnya sumber air bersih, dan lingkungan yang kotor atau polutif.
- 2) Lingkungan Biotik. Manusia modern cenderung menjadi pemangsa (predator) bagi makhluk lainnya. Meskipun begitu mereka juga rentan untuk dimangsa. Pemangsaan manusia dewasa ini bukan lagi seekor serigala atau harimau, melainkan *mahlukmicroscopic*, seperti: bakteri dan virus-virus yang menyebabkan timbulnya penyakit atau kerusakan pada tubuh. Para dermatologis (ahli penyakit kulit) memperkirakan bahwa pada umumnya setiap 1 cm<sup>2</sup> kulit manusia mengandung 25 juta organisme (bakteri).
- 3) Lingkungan Sosial. Yang menjadi sumber stres manusia pada dasarnya adalah manusia itu sendiri. yaitu manusia dalam lingkungan kehidupan sosial yang lebih luas. Lingkungan sosial yang dapat dikategorikan sebagai sumber stres, diantaranya: kehidupan perkotaan, gaya hidup modern, suasana tempat kerja (jenis pekerjaan yang monoton, tuntutan kerja yang berat, dan pimpinan yang bersikap sewenang-wenang), dan iklim kehidupan keluarga (ketidakharmonisan hubungan antaranggota keluarga

atau antarorangtua dengan anak, anak yang kurang mendapat perhatian orangtua dan perceraian).

### **2.1.3 Strategi Manajemen Stres**

Stres dapat direduksi timbulnya atau dikelola tanpa memperoleh dampak yang negatif. Manajemen stress lebih daripada sekedar mengatasinya, yakni belajar menanggulangnya secara adaptif dan efektif. Pengelolaan atau manajemen stress biasa disebut dengan istilah *coping*. Menurut R.S. Lazarus dan Folkman (Yusuf dan Nurihsan, 2010: 265) mendefinisikan *coping* sebagai proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena di luar kemampuan diri individu. *Coping* terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola (seperti menuntaskan, tabah, mengurangi atau meminimalkan) tuntutan internal dan eksternal dan konflik di antaranya. Menurut Uno, (2006: 81) menyatakan bahwa ketahanan menanggung stres adalah kemampuan untuk tetap tenang dan berkonsentrasi, serta secara konstruktif bertahan menghadapi kejadian yang gawat dan tetap tegar menghadapi konflik emosi. Dalam pengertian luas, ketahanan menanggung stres berarti kemampuan untuk menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dan situasi yang penuh tekanan tanpa menjadi berantakan, dengan cara aktif dan positif mengatasi stres.

Manajemen stress menurut Taylor (dalam Segarahayu, 2013: 6) meliputi 3 tahap, yaitu:

- a. Tahap pertama, partisipan mempelajari apakah stress itu dan bagaimana mengidentifikasi stressor dalam kehidupan mereka sendiri.
- b. Tahap kedua, mereka memperoleh dan mempraktekan ketrampilan untuk mengatasi stress.
- c. Tahap terakhir, partisipan mempraktekan teknik manajemen stress yang ditargetkan situasi penuh stress dan memonitor efektivitas teknik itu.

Dalam melakukan manajemen stress terdapat beberapa cara yang dapat digunakan mahasiswa untuk mengelola stress. Berikut ini ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stress (dalam Priyoto, 2014: 17) berikut: (a) Konsentrasi, (b) Keterampilan belajar, (c) Istirahat yang cukup, (d) Percakapan kalbu (e) Manajemen waktu, (f) Jaringan pendukung.

a. Berkonsentrasi

Konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu, semua kegiatan membutuhkan konsentrasi. Dengan konsentrasi individu dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dengan hasil yang lebih baik. Oleh karena itu konsentrasi sangat penting dan perlu dilatih, pikiran tidak boleh dibiarkan melayang-layang karena dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan menimbulkan stress.

b. Keterampilan belajar

Ada banyak hal yang perlu dipelajari, yang ingin diketahui, ada banyak kegiatan yang ingin diikuti, waktu terbatas. Oleh karena itu, agar tidak menjadi stress, mahasiswa perlu memiliki berbagai skill belajar yang sesuai sehingga bisa belajar secara efektif juga efisien dalam menggunakan daya dan waktu serta sumber lainnya.

c. Istirahat yang cukup

Tubuh kita *default* memerlukan, jeda, istirahat. Individu perlu belajar bagaimana *speeding*, tetapi *up* juga *slowing* dan bila *down* kita terampil untuk tidak memiliki. Keterampilan istirahat, santai (bukan leha-leha) maka besar kemungkinan akan mengalami stress.

d. Percakapan kalbu

*Self talk* yaitu percakapan kalbu, dimana individu biasa mendengar apa yang kata hati atau hati nurani katakan. Isi percakapan itu bisa positif, membuat kita optimis, tetapi sering kali juga negative, membuat kita tertekan-stres. Masih perlu lebih mengembangkan arah percakapan dari diri sendiri kepada hati nurani ataupun kata hati, sehingga terjadi percakapan timbal-balik antara kita dengan diri kita. Dalam hal menangani stress, perlu bisa secara sadar mengganti isi percakapan yang tidak mendukung dengan kalimat yang bisa mendukung. Langkah ini biasa disebut percakapan kalbu. Hal terpenting adalah bagaimana mengelola stress dengan sikap dan pola pikir yang tepat melalui rasa syukur dan keikhlasan kepada sang penguasa kehidupan.

e. Manajemen waktu

Selain skill belajar, skill penting yang juga perlu dikuasai untuk menangani stress adalah manajemen waktu, untuk keperluan tersebut maka sangat perlu memiliki paradigma waktu yang tepat.

f. Jaringan pendukung

Manusia adalah makhluk social, jadi pada hakikatnya tidak tahan sendirian, butuh perasaan tidak sendiri, tetapi punya sejumlah orang yang saling peduli, yang akan merasa kehilangan ketika lama tidak saling bertemu atau berkomunikasi. Dalam keadaan stress sebaiknya kita berusaha bertemu dengan teman, sehingga paling tidak kita tetap punya penghayatan tidak sendirian yang sungguh mencekam. Itulah sebabnya dianjurkan kepada mahasiswa untuk membangun dan merawat jaringan suportifnya sehingga bisa saling mendukung di saat diperlukan.