BAB II
KAJIAN PUSTAKA

2.1 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, 2019).

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, 2021).

Sementara menurut Hawari (2019) 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.

Stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami oleh tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya. Dari sudut pandang ilmu kedokteran, 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 (Santrock, 2021).

Jadi dari berbagi 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, menimbukan perubahanperubahan atau memerlukan mekanisme pertahanan.

2.2 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, 2021)

1) 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.

2) 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. Berrsikap agresif seperti kata-kata kasar dan menghina, menendang, membanting pintu dan terkadang suka memecahkan barang.

Goliszek (2019) 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, , tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan, dan sejumlah gejala lain.

b. Gejala psikologis: 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 sosial: tidak bisa berinteraksi dengan orang lain, sulit bekerja dengan orang lain dan tidak bisa menyempatkan waktu bersama orang lain

Menurut Hardjana (2020) 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.

2.3 Tingkatan 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. Hawari (2019) membagi tingkatan stres sebagai berikut:

1) Tidak stres. Tidak ada nya gejala stres yang dialami
2) Stres ringan, 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.
3) Stres sedang, 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.
4) Stres berat, 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, terjadi kelelahan fisik dan mental, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sedang dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung, dan panik.

2.4 Faktor Penyebab Stres

Adapun faktor -faktor stres menurut Santrock (2021) 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 dilingkungan sekitar akan menghasilkan respon stres yang sama pada tubuh. Seyle 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, 2021)

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, 2019).

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, 2019).

Menurut Abdullah (2021) 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.

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 mampunya individu mencapai apa yang diingini. Bisa juga karena adanya persaingan dalam kehidupan (Daradjat, 2021).

2) Faktor Lingkungan

Banyak faktor baik besar maupun kecil yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan, salah satunya yang terjadi pada pasien. Kadang kala terdapat situasi dimana pasien merasa begitu berat sehingga individu merasa tidak mampu lagi untuk menanganinya. Selain itu kemampuan individu dalam beradaptasi akan menjadi kelebihan beban pada suatu titik.

Goliszek (2019) 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, 2021).

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, 2019).

Menurut Santrock (2021) burnout membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional. Selain itu menurut Hilton (2020) 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, menghindar dan mendekat atau menghindar. Konflik mendekat terjadi apabila individu dihadapkan untuk memilih dua stimulus atau keadaan yang sama-sama menarik. Konflik menghindar 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, 2021).

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 diingini, namun tidak mungkin diambil keduanya. Kedua adalah pertentangan antara dua hal yang satu dingini dan satu lainnya tidak dingini. Ketiga adalah pertentangan dua hal yang tidak diingini atau individu menghadapi situasi yang menimbulkan dua hal yang sama-sama tidak disenangi (Daradjat, 2021).

Menurut Santrock (2021) kecenderungan untuk menghindar biasanya semakin mendominasi. Selain konflik yang dapat menyebabkan stres pada

individu terdapat hal lain yakni frustasi. Frustasi adalah situasi lain yang juga dapat menyebabkan stres. Frustasi adalah situasi apapun dimana individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Bila individu menginginkan sesuatu dan tidak bisa mendapatkannya, mereka merasa frustasi. Dunia remaja penuh dengan frustasi yang menumpuk, sehingga membuat kehidupan mereka dipenuhi dengan stres.

Daradjat (2021) menyatakan bahwa frustasi 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 frustasi tersebut dalam waktu sementara dan menunggu kesempatan selanjutnya. Jadi frustasi 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 berkuranglah kepercayaan terhadap lingkungan tersebut. Selanjutnya akan merasa bahwa lingkungan tidak memberikan kepuasan, bahkan sebaliknya mengecewakan.

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. 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, 2020).

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 (Grenberg, 2020). 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 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 bsa 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, 2020).

Faktor pribadi menurut Hilton (2020) 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 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 terpencil.

4) Faktor Kognitif

Apa yang dilihat individu sebagai sesuatu yang menimbulkan stres tergantung pada bagaimana mereka menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif (Hilton, 2020).

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. Bebagai kejadian dinilai melalui dua langkah yakni penilaiaan primer dan penilaian sekunder (Santrock, 2021).

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, 2021). 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. Selain itu individu juga dapat melakukan atribusi ketika mereka menilai hal-hal yang tidak menguntungkan. Dimana individu cenderung lebih senang menyalahkan orang lain (Sarwono, 2019).

5) Faktor Sosial Budaya

Beberapa diantara stres sosial budaya adalah masalah stres akulturatif dan stres status sosiall 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 individu. Kemiskinan juga berhubungan dengan kejadian yang mengancam dan tidak dapat dikendalikan dalam kehidupan remaja (Santrock, 2021).

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 (2019) 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, 2019).

Kemiskinan juga merupakan suatu hal yang sebenarnya mengurangi dukungan sosial yang sebenarnya sangat memilki peran penting untuk bertahan dari pengaruh yang diakibatkan oleh stres. Santrock (2021) 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. Ketiga faktor ini menjadi ciri rangkaian perkembangan individu yang memiliki ketahanan seperti yang diperoleh dari sebuah studi longitudinal (Santrock, 2021).

Menurut Abdullah (2021) faktor ini mengacu pada tiga bagian kehidupan seperti pekerjaan, lingkungan serta keadaan kehidupan keluarga yang dapat mengganggu kehidupan seseorang. Santrock (2021) juga

menjelaskan bahwa faktor ini ditandai dengan adanya rasa malu, rasa aneh, godaan dan rasa kesepian.

6) Mekanisme Koping

Santrock (2021) 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 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 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 menghindar 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 menghindar termasuk berpikir positif dan *self efficicacy*.

Suasana hati yang positif dapat memperbaiki kemampuan individu 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, 2021).

Gambarannya menjelaskan bahwa, berpikir positif dan negatif merupakan bagian dari penanganan stres. Penelitian yang telah dilakukan (Pulungan, 2017) menemukan bahwa stres adalah ketegangan atau beban yang dirasakan seseorang karena tuntutan lingkungan sosial-budaya, penyesuaian diri dan sosial sebagai mahluk sosial.

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 manangani 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 (Santrock, 2021).

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 dukungn sosial fungsional lebih menekankan pada kualitas dari hubungan sosial yang dimiliki (Friedman, 2020).

2.5 Perbedaan Stres, Cemas dan Depresi

Memahami perbedaan mendasar antara stres, kecemasan, dan depresi sangatlah krusial, mengingat ketiganya merupakan kondisi psikologis yang berbeda namun kerap tumpang tindih dalam gejala dan dapat saling memengaruhi. Stres merupakan respons alami tubuh terhadap tuntutan atau ancaman, baik yang bersifat positif (*eustress*) untuk memotivasi atau negatif (*distress*) yang merugikan, umumnya bersifat jangka pendek dan terkait pemicu spesifik, ditandai dengan gejala fisik seperti sakit kepala dan ketegangan otot, gejala emosional berupa perasaan kewalahan atau mudah tersinggung, serta gejala kognitif seperti sulit konsentrasi dan masalah memori (Bartram, 2018).

Sementara itu, kecemasan adalah perasaan khawatir, gelisah, atau takut yang intens, seringkali terkait antisipasi kejadian buruk di masa depan. Meskipun bisa menjadi respons normal terhadap stres, kecemasan menjadi

gangguan ketika berlebihan, persisten, dan mengganggu fungsi sehari-hari tanpa pemicu yang jelas, dengan gejala fisik yang meliputi jantung berdebar dan sesak napas, gejala emosional berupa kekhawatiran berlebihan, serta gejala kognitif seperti pikiran berpacu dan kesulitan fokus (Bartram, 2018).

Adapun depresi, atau gangguan depresi mayor, adalah gangguan suasana hati serius dan persisten yang ditandai dengan perasaan sedih mendalam, kehilangan minat atau kesenangan pada aktivitas yang biasanya dinikmati (anhedonia), serta berbagai gejala lain yang berlangsung setidaknya dua minggu dan mengganggu fungsi hidup sehari-hari. Berbeda dari kesedihan biasa, depresi bersifat menetap dan intens, memengaruhi suasana hati, pikiran, perilaku, dan kesehatan fisik. Gejalanya mencakup perasaan hampa dan putus asa, perubahan signifikan dalam nafsu makan atau berat badan, kelelahan, kesulitan berpikir, serta pikiran berulang tentang kematian atau bunuh diri (Bartram, 2018).

Ketiga kondisi ini dibedakan oleh fokus waktu (stres pada saat ini, kecemasan pada masa depan, depresi pada masa lalu, kini, dan mendatang), pemicu (jelas untuk stres, jelas atau samar untuk kecemasan, seringkali tidak jelas untuk depresi), serta durasi dan intensitasnya (stres sementara, kecemasan bisa lebih lama dan intens, depresi persisten). Penting untuk diingat bahwa stres kronis yang tidak tertangani dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan kecemasan atau depresi. Oleh karena itu, jika gejala-gejala ini mulai mengganggu kehidupan sehari-hari, sangat disarankan untuk mencari bantuan profesional (Bartram, 2018).

2.6 Karakteristik

1. Usia

Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai perubahan fisik, seperti penurunan energi, kesehatan yang lebih rentan, dan mungkin kondisi medis yang mempengaruhi kualitas hidup. Perubahan ini bisa

menambah beban psikologis dan meningkatkan tingkat stres, terutama pada orang yang lebih tua. Berdasarkan usia yang ada di tempat penelitian. Usia dikategorikan sebagai usia deawsa (18-45 tahun) dan usia lansia awal (46-55 tahun) (Kemenkes RI, 2020).

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi cara seseorang merasakan, mengelola, dan dipengaruhi oleh stres. Wanita lebih rentan terhadap stres emosional dan gangguan kecemasan, sementara pria cenderung lebih terpengaruh secara fisik oleh stres, dengan risiko lebih tinggi untuk masalah kesehatan kardiovaskular. Faktor sosial, hormon, serta cara coping yang berbeda antara pria dan wanita memainkan peran penting dalam bagaimana stres mempengaruhi kesehatan (Kemenkes RI, 2020).

3. Lama di Rawat

Perawatan jangka panjang, seperti perawatan untuk penyakit kronis, bisa menyebabkan kelelahan fisik yang serius. Kondisi fisik yang memburuk atau proses pemulihan yang lambat sering kali menambah beban mental dan emosional pada pasien, meningkatkan rasa frustrasi dan putus asa. Proses perawatan jangka panjang sering kali mengubah cara hidup pasien secara signifikan. Pasien mungkin harus menyesuaikan rutinitas harian mereka, mengubah diet, atau terbatas dalam aktivitas fisik. Ini bisa menyebabkan perasaan terisolasi atau kehilangan identitas yang sering kali memicu stres (Friedman, 2020).

4. Diagnosa Medis

Diagnosa medis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres seseorang, baik pada penyakit kronis maupun tidak kronis. Pada penyakit kronis, seperti diabetes mellitus, hipertensi, atau kanker, individu cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi karena penyakit ini bersifat menahun, membutuhkan pengobatan jangka panjang, serta berpotensi menurunkan kualitas hidup. Kekhawatiran akan komplikasi, keterbatasan fisik, serta beban finansial menjadi pemicu stres yang bersifat kronis dan berkelanjutan. Sebaliknya, pada penyakit tidak kronis atau akut,

seperti infeksi ringan atau demam, stres yang timbul biasanya bersifat sementara. Hal ini disebabkan karena penyakit akut umumnya dapat sembuh dalam waktu singkat sehingga kecemasan pasien hanya terbatas pada rasa sakit, ketidaknyamanan, atau prosedur medis yang dijalani. Dengan demikian, maka jenis diagnosa medis berhubungan erat dengan intensitas dan durasi stres yang dialami pasien, di mana penyakit kronis menimbulkan stres lebih berat dan berkelanjutan dibandingkan penyakit tidak kronis (Friedman, 2020).

2.7 Pengukuran Stres

Instrumen yang ingin digunakan untuk tingkat stres menggunakan alat ukur yaitu PSS14 (*Perceived Stress Scale-14*) yang terdiri dari 14 pertanyaan meliputi aspek fisik yaitu nomor 5, 8, 9 dan 11, aspek psikologis nomor 1, 2, 3, 10 dan 12 serta aspek sosial nomor 4, 6, 7, 13 dan 14. Variabel tingkat stres menggunakan kuesioner PAS-14 yang sudah memiliki nilai validitas dan reliabilitas. Nilai validitas kuesioner PAS-14 yaitu 0,483-0,783 (semua pertanyaan dinyatakan valid) dan nilai reliabilitas sebesar 0,74 sehingga kuesioner dinyatakan dinyatakan reliabel (Santiago, 2020). Hasil ukur dari PSS14 dikategorikan sebagai berikut:

1. Skor 0-3 : Tidak Stres
2. Skor 4-18 : Stres ringan
3. Skor 19-37: Stres sedang
4. Skor 38-56 : Stres Berat (Cohen, 2018).

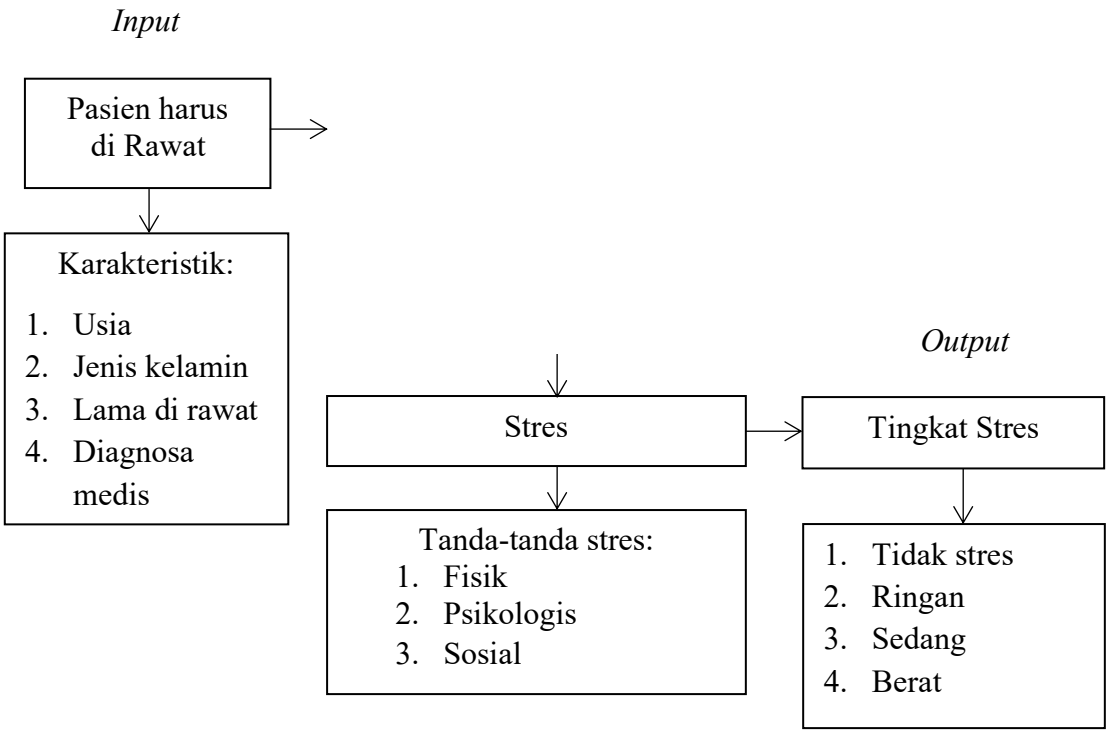
2.8 Kerangka Berfikir

Faktor penyebab stres menurut Santrock (2021) diantaranya faktor fisik, faktor lingkungan (lama perawatan), faktor kepribadian, faktor kognitif, faktor sosial budaya dan mekanisme koping. Berdasarkan faktor tersebut maka stres yang dialami oleh pasien berbeda-beda tingkatan sehingga output tingkat stres pada setiap pasien berbeda-beda.

Process

Faktor Penyebab Stres:

1. Fisik
2. Lingkungan: Lama perawatan
3. Kepribadian



Bagan 1 Kerangka Konseptual

Sumber: Santrock (2021), Cohen (2018); Friedman, (2020); Goliszek, (2019).