

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Stres

a. Definisi stres

Stres adalah respon seseorang ketika diberikan beban yang tidak sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki, sehingga ketika berada dalam posisi tersebut seseorang akan merasa tertantang untuk mengatasinya (Leka dkk., 2003). Stres adalah kumpulan dari respon fisiologis dan psikologis seseorang ketika dihadapkan pada situasi yang tidak mampu ia hadapi (Reners, 2007).

Menurut Taylor (2012) stres adalah pengalaman emosional negatif disertai perubahan biokimia, fisiologis, kognitif dan perilaku yang diarahkan pada peristiwa yang membuat stres atau penyesuaian diri dengan fisiknya. Stres juga didefinisikan sebagai kondisi yang terjadi ketika adanya interaksi antara manusia dan lingkungan yang mengarahkan manusia tersebut untuk melihat apakah nyata atau tidak antara tuntutan situasi dengan sumber daya biologis, psikologis dan sosial seseorang (Sarafino, 1994). Stres ialah salah satu bentuk reaksi seseorang baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan dilingkungannya yang dirasakan mengga nggu dan mengakibatkan dirinya terancam (Rasmun, 2004).

b. Stres mahasiswa

Humphrey (2003) melakukan survei pada beberapa ratus mahasiswa untuk mengisi istilah stres menurut sudut pandang mereka sebagai mahasiswa. Kata yang paling banyak muncul, yaitu lebih dari 40% adalah 'tekanan'. Hal ini menarik karena kata 'tekanan' jarang sekali muncul dalam literatur mengenai definisi stres. Beberapa contoh kalimat yang digunakan mahasiswa dalam menggambarkan 'tekanan' dalam konsep stres mereka antara lain:

- 1) Kepentingan untuk mengurangi tekanan yang dirasakan.
- 2) Tekanan yang konstan pada tubuh.
- 3) Tekanan pada masalah yang dihadapi setiap hari.
- 4) Tekanan yang dikenakan pada diri atau otak dari situasi tertentu.
- 5) Sebuah perasaan yang mengharuskan untuk menghadapi tekanan.
- 6) Tekanan yang berbahaya untuk diri.

c. Jenis stres

Menurut Hidayat (2006), ditinjau dari penyebabnya, stres dapat dibedakan kedalam beberapajenis berikut :

- 1) Stres fisik, merupakan stres yang disebabkan oleh keadaan fisik, seperti suhu yang terlalu tinggi atau terlalu rendah, suara bising, sinar matahari yang terlalu menyengat, dan lain-lain.
- 2) Stres kimiawi, merupakan stres yang disebabkan oleh pengaruh senyawa kimia yang terdapat pada obat-obatan, zat beracun asam, basa, faktor hormon atau gas, dan lain-lain.

- 3) Stres mikrobiologis, merupakan stres yang disebabkan oleh kuman seperti virus, bakteri atau parasit.
- 4) Stres fisiologis, merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan fungsi organ tubuh, fungsi jaringan, organ dan lain-lain.
- 5) Stres proses tumbuh kembang, merupakan stres yang disebabkan oleh proses tumbuh kembang seperti masa pubertas, pernikahan dan penambahan usia.
- 6) Stres psikologis atau emosional, merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan situasi psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri, misalnya dalam hubungan interpersonal, sosial budaya atau keagamaan.

d. Sumber stres

1) Sumber stres secara umum

Stres dapat mengalir dari berbagai sumber, yaitu; peristiwa bencana dengan penyebab alam atau manusia, perubahan dalam sejarah kehidupan individu serta gangguan kehidupan sehari-hari yang terjadi secara terus-menerus (Brannon dkk., 2010)

Menurut Rasmun (2004), sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan diluar tubuh. Sumber stres dapat berupa biologik/fisiologik, kimia, psikologik, sosial dan spiritual. Terjadinya stres karena sumber stres atau 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;

- 1) Stressor biologik dapat berupa; mikroba; bakteri, virus dan jasad renik lainnya, hewan, binatang, bermacam tumbuhan dan makhluk hidup lainnya yang dapat memengaruhi kesehatan misalnya; tumbuhnya jerawat (*acne*), demam, digigit binatang dan lain-lain yang dipersepsikan dapat mengancam konsep diri individu;
- 2) Stressor fisik dapat berupa; perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, geografi; yang meliputi letak tempat tinggal, domisili, demografi; berapa jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, radiasi kepadatan penduduk, imigrasi, kebisingan dan lain-lain;
- 3) Stressor kimia dari dalam tubuh dapat berupa serum darah dan glukosa sedangkan dari luar tubuh dapat berupa obat, pengobatan, pemakaian alkohol, nikotin, kafein, polusi udara, gas beracun, insektisida, insektisida, pencemaran lingkungan, bahan-bahan kosmetika, bahan-bahan pengawet, pewarna dan lain-lain;
- 4) Stressor sosial psikologik, yaitu labelling (penamaan) dan prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kekejaman (aniaya, perkosaan) konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif dan kehamilan;
- 5) Stressor spiritual, yaitu adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan.

2) Sumber stres mahasiswa kedokteran gigi

Garbee (1980) mengemukakan sumber stres di kedokteran gigi antara lain adalah suasana yang diciptakan oleh dosen

pembimbing klinik; ujian dan nilai; banyaknya pekerjaan di klinik; pertanggungjawaban terhadap perawatan yang dilakukan pada pasien; respon pihak universitas terhadap kebutuhan mahasiswa; kesulitan dalam mengerjakan pekerjaan di klinik; kesulitan dalam mempelajari ketrampilan manual; kompetisi antar sejawat; kesulitan dalam mempelajari prosedur klinik serta finansial.

e. Tingkatan stress

Menurut Rasmun (2004) tingkat stress dalam hubungannya dengan kejadian sakit dapat dibagi menjadi; 1) Stres ringan, biasanya tidak merusak aspek fisiologis. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang yang biasanya situasi yang termasuk dalam pemicu stress ringan ini berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus-menerus; 2) Stres sedang, biasanya terjadi lebih lama yaitu beberapa jam sampai beberapa hari. Keadaan ini dapat menjadi predisposisi penyakit stress; 3) Stres berat, yaitu stress yang dapat terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun, misalnya hubungan suami istri yang tidak harmonis, permasalahan finansial serta penyakit menahun.

f. Gejala stress

Gejala yang muncul dengan cepat pada respon terhadap stress yaitu terjadi peningkatan pada denyut jantung, tekanan darah,

ketegangan otot, produksi keringat dan aktivitas metabolic (National Safety Council, 2004).

2. *Coping Strategies*

a. Definisi *coping strategies*

Menurut Rasmun (2004), *coping* adalah proses yang dilalui individu dalam menyelesaikan situasi *stressfull*. *Coping* tersebut adalah respon individu terhadap situasi yang merupakan ancaman bagi fisik maupun mental. *Coping* adalah kecenderungan untuk menangani peristiwa-peristiwa menegangkan dengan cara tertentu. Hal ini dipengaruhi oleh genetik dan pengalaman pribadi. Gaya *coping* seseorang kemudian dikatakan mirip dengan kepribadian yang mencirikan seseorang tersebut, namun dalam hal ini lebih spesifik daripada kepribadian (Taylor, 2012)

Coping adalah kondisi ketika seseorang berhasil mengatasi kesukaran atau usaha meniadakan atau membebaskan diri dari rasa tidak enak karena stres (Bachtiar dan Asriani, 2015).

b. Jenis *coping strategies*

Lazarus dan Folkmann dalam (Brannon dan Feist, 2010) mengemukakan bahwa *coping strategies* terbagi atas dua jenis yaitu: *Problem-focused Coping* dan *Emotion-focused Coping*.

- 1) *Problem focused coping*, diartikan sebagai *coping* yang berfokus pada masalah yaitu strategi dengan cara mengubah atau mengatur sumber dari stres tersebut.

- 2) *Emotion focused coping*, diartikan sebagai *coping* yang berfokus pada emosi yaitu strategi dengan cara mengatur emosi yang menyertai persepsi stres.

c. Metode *coping strategies*

Menurut *The Brief Cope assesses* yang dikemukakan oleh Carver pada tahun 1997 dalam Taylor (2012), bahwa pada *coping strategies* ada banyak metode yang biasanya dilakukan seseorang dalam upaya menghilangkan stresnya, antara lain adalah:

1) *Adaptive coping*

- a) *Active coping*, memusatkan upaya untuk melakukan sesuatu terhadap situasi yang dihadapi, mengambil tindakan untuk mencoba membuat situasi menjadi lebih baik.
- b) Perencanaan, mencoba untuk membuat strategi tentang apa yang harus dilakukan, berpikir keras tentang langkah apa yang harus diambil.
- c) *Positive reframing*, mencoba melihat suatu situasi dari sisi yang berbeda untuk membuatnya tampak lebih positif, mencari sesuatu yang baik dalam apa yang terjadi.
- d) Penerimaan, mencoba menerima segala sesuatu yang terjadi dalam hidup.
- e) Humor, mencoba menjadikan sesuatu yang terjadi sebagai lelucon.

- f) Keyakinan, berusaha menemukan kenyamanan dalam agama atau keyakinan spiritual, berdoa atau bermeditasi.
- g) Dukungan emosional, mendapatkan dukungan emosional, kenyamanan dan pengertian dari orang lain.
- h) Dukungan instrumental, mencoba untuk mendapatkan atau sudah mendapatkan saran atau bantuan dari orang lain tentang apa yang harus dilakukan.

2) *Maladaptive coping*

- a) Pengalihan fokus diri, beralih ke pekerjaan atau kegiatan lain untuk mengalihkan pikiran dari berbagai hal, seperti pergi ke bioskop, menonton TV, membaca, melamun, tidur atau berbelanja.
- b) Penolakan, berkata pada diri sendiri bahwa apa yang terjadi itu tidak nyata atau menolak untuk percaya bahwa itu telah terjadi.
- c) Pelampiasan perasaan, mengatakan hal-hal yang membuat perasaan tidak mengenakan pergi dari diri, mengungkapkan perasaan negatif.
- d) Penggunaan zat tertentu, mengkonsumsi alkohol atau obat-obatan untuk membuat perasaan jadi lebih baik atau untuk dapat melewati suatu situasi.
- e) Menyerah, merasa sudah menyerah untuk mengatasi suatu kondisi.
- f) Menyalahkan diri sendiri atas apa yang sudah terjadi.

d. Proses coping

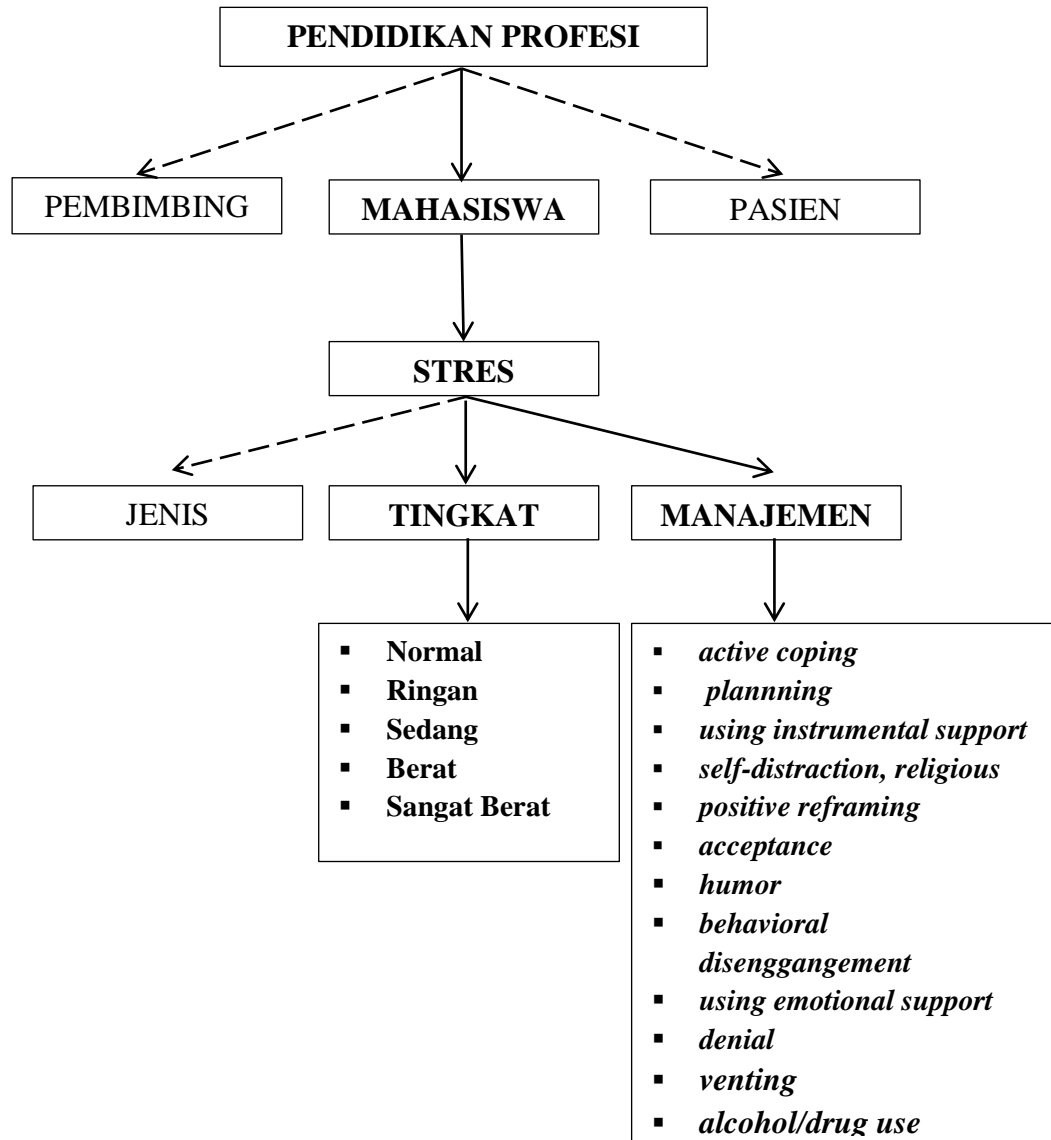
Proses pendekatan pada *coping strategies* memiliki tiga ciri utama. Pertama, observasi dan penilaian yang berfokus pada melihat apa yang seseorang sebenarnya pikirkan atau lakukan, juga apa yang seseorang biasanya lakukan, akan lakukan atau harus lakukan, yang mana ini adalah pendekatan dari segi sifat seseorang. Kedua, apa yang seseorang sebenarnya pikirkan atau lakukan dilihat dalam konteks tertentu. *Coping strategies* baik itu pikiran atau tindakan selalu mengarah pada kondisi tertentu, untuk memahami dan mengevaluasinya, kita harus mengetahui apa penyebab seseorang melakukan *coping strategies* tersebut. Cara paling mudah adalah dengan menghubungkan *coping strategies* yang dilakukan baik pikiran maupun tindakan seseorang tersebut dengan tuntutan tertentu yang dirasakan. Ketiga, berbicara tentang proses coping berarti membicarakan tentang perubahan dalam *coping strategies* baik pikiran maupun tindakan pada sebuah keadaan yang penuh tekanan (Lazarus dan Folkman, 1984).

B. Landasan Teori

Stres adalah suatu keadaan yang dapat dialami setiap orang didunia. Stres merupakan respon dari individu terhadap situasi yang terjadi yang mana terdapat ketidaksesuaian antara beban dan kemampuan yang dimiliki. Stres memang merupakan keadaan psikologis, namun dapat berdampak pula pada fisik dan mental individu. Adapun sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh

maupun dari luar tubuh. Stres juga dapat diukur dan memiliki tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Semakin berat tingkatan stres seseorang, maka semakin besar ketimpangan antara beban dan kemampuan yang dimiliki atau semakin lama paparan stres terjadi pada seseorang. Semakin berat tingkatan stres juga dapat menimbulkan dampak yang lebih buruk pada seseorang, baik dari sisi psikologis, fisik maupun mental. Seorang manusia ketika mengalami stres, maka akan melakukan hal untuk menanggulangi atau mengurangi stresnya. Salah satu cara yang banyak dilakukan yaitu dengan *coping strategies*. *Coping Strategies* adalah salah satu jenis manajemen stres yang didalamnya terdapat 14 klasifikasi yaitu *self-distraction, active coping, using instrumental support, positive reframing, planning, humor, acceptance, religious, denial, alcohol or drug use, using emotional support, behavioral disengagement, venting* dan *self blame*. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa *coping strategies* ini sudah banyak digunakan oleh mahasiswa profesi dokter gigi yang mengalami stres, dalam 14 klasifikasi tersebut memiliki metode yang berbeda-beda namun memiliki tujuan yang sama yaitu untuk menanggulangi stres.

C. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka konsep

Keterangan

-----> Diteliti

————> Tidak diteliti

D. Hipotesis

Terdapat hubungan antara *coping strategies* dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Gigi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.