

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Stress

a. Pengertian Stress

Stres adalah tuntutan terhadap sistem yang menghasilkan ketegangan, kecemasan dan kebutuhan energi, usaha fisiologis, dan usaha psikologis ekstra (Sundberg *et.al*, 2007). Emosi, sikap dan perilaku kita yang terpengaruh stres dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius dan tergantung reaksi individu tersebut terhadap stres. Stres itu sendiri merupakan respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya (Hawari,2008).

Stres adalah suatu istilah umum yang digunakan psikolog-psikolog untuk menunjukkan ketegangan seseorang karena tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan sekelilingnya (Bugelski & Graziano, dalam Widyarini, 2008). Stres menurut Sarafino dalam Rahayu dan Suhayat (2011) merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Dalam bahasa sehari-hari, stres adalah suatu kondisi

ketegangan yang kemudian mempengaruhi fisik, mental, perilaku seseorang.

Menurut Dwigh dalam (Fitriana, 2007) Stress adalah suatu perasaan ragu terhadap kemampuannya untuk mengatasi sesuatu karena persediaan yang ada tidak dapat memenuhi tuntutan kepadanya. Stress dapat terjadi pada siapa saja, salah satunya terjadi pada anak remaja

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat diketahui bahwa stress merupakan perubahan kondisi tubuh baik secara positif maupun negative atas respon dari tekanan dalam diri seseorang yang diakibatkan tidak dapat memenuhi tuntutan-tuntutan yang diarahkan kepadanya. Tuntutan-tuntutan dapat berasal dari dalam dirinya dan lingkungannya seperti penampilan, pekerjaan, perubahan kondisi lingkungan dan lain-lain. Hal ini diperjelas oleh Sunaryo (2004) faktor yang mempengaruhi stress yaitu :

- 1) Faktor biologis *herediter*, konstitusi tubuh, kondisi fisik, *neurofisiologik, neuhormonal*.
- 2) Faktor psiko edukatif, kepribadian, pengalaman, kondisi lingkungan.

Kata remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 1992). Sementara itu *World*

Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja dalam Sarlito Wirawan Sarwo (2006) adalah suatu ketika :

- 1) Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
- 2) Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- 3) Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative mandiri.

Masa remaja merupakan salah satu periode yang paling mengesankan dalam kehidupan manusia. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan dewasa dimana pada masa ini terjadi perubahan-perubahan fisik yang pesat, timbulnya perubahan dalam perilaku dan kebutuhan seksual, terjadinya perubahan dalam harapan dan tuntutan masyarakat terhadap remaja. Perubahan-perubahan yang terjadi pada waktu singkat tersebut telah menimbulkan masalah dalam penyesuaian dan usaha memadukannya.

Masa remaja dikenal sebagai masa yang penuh kegoncangan karena mereka masih dalam taraf mencari identitas. Periode ini merupakan periode yang paling berat karena masa ini penuh dengan perubahan-perubahan fungsi biologis, kognisi, afektif dan fungsi sosial. Perubahan-perubahan ini merupakan stressor yang dapat menyebabkan stress bagi remaja.

Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak. Pada masa ini mood suasana hati bisa berubah dengan sangat cepat. Hasil penelitian oleh Csikszentmihalyi dan Reedmi Chicago (1984) menemukan bahwa remaja rata-rata memerlukan hanya 45 menit untuk berubah dari mood “senang luar biasa” ke “sedih luar biasa”, sementara orang dewasa memerlukan beberapa jam untuk hal yang sama.

Berdasarkan teori kognitif, dikatakan 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, sehingga stres terjadi karena seseorang memandang besar akibat dari kejadian yang menegangkan dan tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya (Hasan, 2008). Dari beberapa definisi stres diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi setiap tekanan baik dari dalam maupun dari luar yang ditujukan atau dialami oleh dirinya dari lingkungannya sehingga menyebabkan kecemasan, ketegangan, usaha fisiologis dan psikologis.

b. Penyebab Stres

Pengalaman individu terhadap perubahan besar menimbulkan stres. Stimuli yang mengawali atau mencetuskan perubahan tersebut dengan stresor. Dengan adanya stresor ini menunjukkan bahwa ada

kebutuhan yang tidak terpenuhi. Stresor terdiri dari stresor fisik, fisiologik, dan psikologis (Potter dan Perry, 2005).

- 1) Stresor fisik berasal dari suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara yang bising, dan sinar yang terlalu terang.
- 2) Stresor fisiologis berasal dari gangguan struktur, fungsi jaringan organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal. Stresor psikologis berasal dari adanya gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya dan atau keagamaan.
- 3) Stresor psikososial merupakan keadaan yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya (Hawari, 2006). Faktor yang termasuk di dalam stresor psikososial adalah pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, perkembangan dan faktor keluarga. Kehilangan pekerjaan yang berakibat pada pengangguran akan berdampak pada gangguan kesehatan bahkan bisa sampai pada kematian. Sebaliknya dengan pengangguran, orang yang mempunyai terlalu banyak pekerjaan sementara waktu yang tersedia sangat sempit dapat menyebabkan stres pula. Kondisi lingkungan yang buruk dan kotor juga berpengaruh besar bagi kesehatan seseorang. Misalnya masalah perumahan, polusi, penghijauan, kebisingan, dan lainnya yang merupakan sarana dan prasarana pemukiman hendaknya sesuai dengan kriteria kesehatan.

Faktor keluarga merupakan salah satu dari stresor psikososial. Kondisi keluarga yang tidak harmonis dapat menyebabkan stres pada anak dan remaja. Pada tahap perkembangan seseorang baik fisik maupun mental seperti masa remaja, masa dewasa, menopause, dan usia lanjut jika tidak dapat dijalani dengan baik (tidak mampu beradaptasi) maka akan menimbulkan stres pada orang tersebut. Keuangan juga perihal penting dalam kehidupan sehari-hari. Pendapatan yang lebih kecil daripada pengeluaran membuat seseorang terlibat hutang dan sulit memenuhi kebutuhan hidup hariannya (Hawari, 2006).

Stresor secara umum juga bisa diklasifikasikan sebagai stresor internal dan stresor eksternal (Potter & Perry, 2005). Stresor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya demam, kondisi seperti kehamilan atau menopause, atau suatu keadaan emosi seperti rasa bersalah. Stresor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan bermakna dalam suhu lingkungan, perubahan dalam peran keluarga atau sosial, atau tekanan dari pasangan.

c. Tingkat Stres

Menurut Friedman (dalam Amelia, (2011) Perbedaan tingkat stres merupakan salah satu faktor pembeda dalam melakukan coping sebagai kegiatan kognitif. McElroy dan Townsend dalam Amelia (2011) mengatakan bahwa tingkat stres dibutuhkan untuk membentuk

stimulasi dan tanggapan dari lingkungan. Potter & Perry (2005) membagi tingkat stres menjadi stres ringan, sedang dan berat.

- 1) Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya: lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.
- 2) Stres sedang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Fase ini ditandai dengan kewaspadaan, fokus dan ketegangan dengan batas toleransi. Misalnya perselisihan kesepakatan yang belum selesai, dikarenakan kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, adanya permasalahan keluarga, stress tugas, perselisihan teman. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.
- 3) Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun misalnya hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama. Makin sering dan makin lama situasi stres, makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Pada tahap ini individu tidak dapat mengontrol aktifitas dan fokus dalam mengatasi masalah.

d. Dampak Stres

Stres dapat menimbulkan dampak bagi individu baik berupa gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Menurut Rice (dalam Safaria & Saputra, (2009) reaksi dari stres dapat digolongkan menjadi beberapa gejala yaitu gejala fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal dan organisasional.

Gejala fisiologis berupa keluhan pada fungsi tubuh seperti sakit kepala, sembelit, diare, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, sulit tidur, dan kehilangan semangat. Gejala emosional berupa kegelisahan, mudah marah, cemas, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi. Gejala kognitif berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain. Gejala organisasional berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Dampak tersebut akan dialami oleh individu yang mengalami stres. Individu harus mengenali dan memahami gejala-gejala stres. Pemahaman tersebut penting dalam kemampuan individu untuk

melakukan tindakan preventif sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari stres melalui coping yang efektif.

e. Coping Stres

Menurut Lazarus (dalam Safaria & Saputra, 2009) coping merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata dan coping merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan.

Lazarus dan Folkman (dalam Safaria & Saputra, 2009) coping memiliki dua fungsi umum, yaitu fungsinya dapat berupa fokus ke titik permasalahan, serta melakukan regulasi emosi dalam merespons masalah

1) *Emotion focused coping* adalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Fungsi coping ini cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi stres, yang dilakukan individu adalah dengan mengatur emosinya. Menurut Sarfino (1998) yang dikutip oleh Safaria & Saputra (2009) individu dapat mengatur emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan melakukan aktivitas yang disukai seperti olahraga atau menonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah. Cara lain yang biasa digunakan individu dalam mengatur emosinya

adalah dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi stres.

- 2) *Problem focused coping* adalah usaha untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi (Smet dalam Safaria & Saputra, 2009). *Problem focused coping* dapat dilihat di dalam kehidupan sehari-hari di saat bernegosiasi untuk membeli di sebuah toko, saat membuat jadwal pelajaran, atau belajar untuk meningkatkan keterampilan-keterampilan (kursus bahasa Inggris, menjahit, pelatihan komputer).

f. Stres pada Mahasiswa

Mahasiswa berada pada periode kritis dimana mereka akan memasuki masa dewasa. Mereka diharapkan menjadi contoh di dalam masyarakat. Jadi, mereka harus meningkatkan kemampuan manajemen stres mereka memasuki masa dewasa. Mereka harus meningkatkan kemampuan manajemen stres mereka sehingga mereka siap untuk hidup sehat setelah memasuki masyarakat. Untuk mahasiswa tahun pertama, mereka perlu untuk tidak hanya menyesuaikan diri dengan kehidupan baru dan lingkungan baru tetapi juga menjadi akrab dengan banyak orang baru, peristiwa, dan hal-hal baru. Stres kehidupan pada mereka cukup besar. Oleh karena itu,

memahami sumber stres di antara mereka dan bagaimana mereka dapat mengatasi stres sangat penting.

Pengamat Psikologi UI (2010) mengatakan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa UI adalah 39%. Tingkat stres yang tinggi ini ditunjukkan dengan berbagai tanda seperti timbulnya perasaan cemas, tidak yakin dan sulit tidur (Santosa, 2010). Penelitian yang dilakukan di Norway pada mahasiswa untuk mengkaji efek stres ujian terhadap perubahan fisiologis dan hormon menunjukkan perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik serta tahap ansietas (Olav dalam Kandasamy, 2010).

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa mudah mengalami stres. Faktor kerjanya merupakan penyebab utama stres di kalangan mahasiswa, diikuti oleh faktor akademik dan faktor lingkungan. Mastura (2007) dalam Kandasamy (2010) menyatakan bahwa mahasiswa merupakan golongan yang mudah terpapar stres dalam melaksanakan tanggungjawab dan peranan mereka di universitas.

Faktor yang menyebabkan seorang mahasiswa mengalami stres seperti lingkungan, akademik, persaingan, hubungan interpersonal dan cara pemikiran juga bisa menyebabkan stres pada mahasiswa. Umumnya stres pada mahasiswa dialami dalam berbagai keadaan seperti rasa kesunyian, kurang tidur, keresahan, kebimbangan yang tinggi serta gejala-gejala fisiologi yang ditunjukkan kesan daripada sesuatu peristiwa yang dialami. Oleh karena itu, stres bisa menyebabkan kehidupan dan pergaulan sehingga memberi dampak

negatif terhadap tahap kesehatan, kepribadian, interaksi sosial, dan pencapaian akademik. Menurut Campbell dan Svenson (1992) yang dikutip oleh Kandasamy (2010), apabila stres dilihat dari aspek negatif atau tekanan yang terlalu tinggi, dapat menyebabkan kesan negatif terhadap kesehatan dan pencapaian akademik seorang pelajar.

Menurut Gunarsa (2006) mengatakan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa diantaranya adalah:

1) Bersumber pada Kepribadian

Aspek motivasi penting agar gairah untuk belajar dan menekuni ilmunya bisa berlangsung lancar. Semangat yang ditandai oleh disiplin diri yang kuat dan ditampilkan dalam ketekunan dan keuletan belajar dan menyelesaikan tugas-tugas. Bayangan mengenai hari depan yang masih dianggap kabur, misalnya mengenai pekerjaan yang akan dilakukan belum jelas setelah menamatkan studi, bisa mengendorkan semangat studinya. Sebaliknya ambisi dan kepercayaan diri yang terlalu kuat juga bisa menimbulkan ketegangan terus menerus dengan akibat konsentrasi belajar menjadi terganggu misalnya pada tipe kepribadian yang neurotik.

2) Prestasi Akademik

Hasil dari kemampuan dasar yang dimiliki di bidang pendidikan disebut prestasi akademik. Kegagalan dalam prestasi akademik bisa disebabkan karena kemampuan dasarnya tidak mendukung atau bakatnya kurang menunjang atau tidak ada. Kegagalan juga bisa disebabkan mahasiswa yang bersangkutan

kurang bisa mempergunakan cara belajar yang tepat, atau kurangnya fasilitas yang memungkinkan mengaktualisasikan kemampuan dasar dan bakat khusus yang sebenarnya dimiliki.

3) Kondisi yang tidak atau kurang menunjang

Keadaan fisik, lingkungan perumahan yang memungkinkan mahasiswa bekerja dengan baik (penerangan, ventilasi, meja belajar, bising). Tidak pula kecil peranannya adalah keadaan atau suasana psikologis di rumah, baik dalam hubungan dengan orang tua maupun dengan saudara-saudara. Bahkan juga lingkungan sosial dengan tuntutan yang terkadang memaksa diri untuk menyesuaikan, namun kenyataannya merugikan studinya. Kampus dengan semua perangkat yang tersedia tentu bisa menjadi sumber lain yang menghambat kelancaran studi.

g. Tahapan Stresss

Gejala-gejala stresss pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stresss timbul secara lambat. Dan, baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun di pergaulan lingkungan sosialnya. Dr. Robert J. Van amberg (1979) dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stresss sebagaimana berikut :

1) Stresss Tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stresss paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :

1. Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*).
2. Penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya.
3. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya; Namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (*all out*) disertai rasa gugup yang berlebihan pula.
4. Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, Namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

2) Stress Tahap II

Dalam tahapan ini dampak stress yang semula “menyenangkan” sebagaimana diuraikan pada tahap I di atas Mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari karena tidak cukup waktu untuk beristirahat. Istirahat antara lain dengan tidur yang cukup bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi yang mengalami deficit. Analogi dengan hal ini adalah misalnya *handphone* (HP) yang sudah lemah harus kembali diisi ulang (*di-charge*) agar dapat digunakan lagi dengan baik. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stress 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 capai menjelang sore hari.
- d) Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang.
- e) Tidak bisa santai

3) Stress Tahap III

Bila seseorang itu tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada stress tahap II tersebut di atas, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu :

- a) Gangguan lambung dan usus semakin nyata; misalnya keluhan “maag” (*gastritis*), buang air besar tidak teratur (*diare*).
- b) Ketegangan otot semakin terasa.
- c) Perasaan ketidak-tenangan 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/ dini hari dan tidak dapat kembali tidur (*late insomnia*).
- e) Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa lemah dan serasa mau pingsan). Pada tahapan ini seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi, atau bisa

juga beban stresss hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

4) Stress Tahap IV

Tidak jarang seseorang pada waktu memeriksakan diri ke dokter sehubungan dengan keluhan-keluhan stresss tahap III di atas, oleh dokter dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukan kelainan-kelainan fisik pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stresss 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 merespon secara memadai (*adequate*).
- d) Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.
- e) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
- f) Seringkali menolak ajakan (*negativism*) karena tiada semangat dan kegairahan.
- g) Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.

- h) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

5) Stress Tahap V

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

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

6) Stress Tahap VI

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

- a) Debaran jantung teramat keras.
- b) Susah bernafas (sesak dan mengap-mengap).

- 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-gejala sebagaimana digambarkan di atas lebih didominasi oleh keluhan-keluhan fisik yang disebabkan oleh gangguan *faal* (fungsional) organ tubuh sebagai akibat *stressor* psikososial yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya

2. Musik sebagai Coping Stres

Musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang terorganisir yang terdiri atas melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya. Menurut Puji (2013) mengatakan bahwa Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia musik adalah ilmu atau seni menyusun nada atau suara diutarakan, kombinasi dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang mempunyai keseimbangan dan kesatuan, nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan (terutama yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi itu). Musik adalah merupakan bagian yang penting dari kebudayaan masa lalu dan sekarang.

Koping berasal dari bahasa Latin dan Yunani. Koping berasal dari kata "ko-ping" yang berarti "*to strike*" atau melawan, untuk benar-benar menguasai sesuatu. Sedangkan koping stres adalah perlawanan untuk menguasai stres yang sedang dihadapi (Aprilia, 2007).

a. Definisi Musik

Ada beberapa definisi dan pendapat mengenai musik menurut beberapa filsuf, penulis, musikolog maupun penyair, diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Schopenhauer, seorang filsuf dari Jerman pada abad ke-19, mengatakan bahwa musik adalah melodi yang syairnya adalah alam semesta.
- 2) David Ewen, mendefinisikan musik sebagai ilmu pengetahuan dan seni tentang kombinasi titik dari nada-nada, baik vocal maupun instrumental. Musik meliputi melodi dan harmoni sebagai ekspresi dari segala sesuatu yang ingin diungkapkan terutama aspek emosional.
- 3) Suhastja rja, seorang dosen senior Fakultas Kesenian Institut Seni Indonesia Yogyakarta, mengemukakan pendapatnya mengenai musik adalah ungkapan rasa indah manusia dalam bentuk konsep pemikiran yang bulat, dalam wujud nada-nada atau bunyi lainnya yang mengandung ritme dan harmoni serta mempunyai suatu bentuk dalam ruang waktu yang dikenal oleh diri sendiri dan manusia lain dalam lingkungan hidupnya sehingga dapat dimengerti dan dinikmati.
- 4) Dello Joio, seorang komponis Amerika, memberikan pendapatnya tentang musik yaitu bahwa mengenal musik dapat memperluas pengetahuan dan pandangan selain juga mengenal banyak hal lain

diluar musik. Pengenalan terhadap musik akan menumbuhkan rasa penghargaan akan nilai seni, selain menyadari akan dimensi lain dari suatu kenyataan yang selama ini tersembunyi.

- 5) Adjie Esa Poetra, seorang musisi dari Indonesia, mendefinisikan musik adalah kesenian yang bersumber dari bunyi. Menurutnya ada empat unsur dalam musik, yaitu dinamik (kuat lemahnya bunyi), nada (bunyi yang teratur), unsur waktu (panjang pendek suatu bunyi yang ditentukan dari hitungan atau ketukan nada), dan timbre (warna suara).

Menurut definisi musik diatas dapat disimplkan bahwa musik adalah keindahan harmoni yang memberikan dampak secara emosional bagi para pendengarnya. Secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stress, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, dan membantu serta melepaskan rasa sakit (Djohan, 2006).

b. Manfaat Musik

Menurut Spawnthe Anthony (2003), musik mempunyai manfaat sebagai berikut:

- 1) Efek *Mozart*, adalah salah satu istilah untuk efek yang bisa dihasilkan sebuah musik yang dapat meningkatkan intelegensia seseorang.

- 2) *Refresing*, pada saat pikiran seseorang lagi kacau atau jenuh, dengan mendengarkan musik walaupun sejenak, terbukti dapat menenangkan dan menyegarkan pikiran kembali.
- 3) Motivasi, adalah hal yang hanya bisa dilahirkan dengan “*feeling*” tertentu. Apabila ada motivasi, semangatpun akan muncul dan segala kegiatan bisa dilakukan.
- 4) Perkembangan kepribadian. Kepribadian seseorang diketahui mempengaruhi dan dipengaruhi oleh jenis musik yang didengarnya selama masa perkembangan.
- 5) Terapi, berbagai penelitian dan literatur menerangkan tentang manfaat musik untuk kesehatan, baik untuk kesehatan fisik maupun mental. Beberapa gangguan atau penyakit yang dapat ditangani dengan musik antara lain : kanker, stroke, demensia dan bentuk gangguan intelektual lain, penyakit jantung, nyeri, gangguan kemampuan belajar, dan bayi prematur.
- 6) Komunikasi, musik mampu menyampaikan berbagai pesan ke seluruh bangsa tanpa harus memahami bahasanya. Pada kesehatan mental, terapi musik diketahui dapat memberi kekuatan komunikasi dan ketrampilan fisik pada penggunanya.

c. Terapi Musik

Faktor-faktor penyebab stress diperlukan beberapa metode untuk menghadapi stress. Metode untuk mengatasi stress seperti : pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hypnosis, dan musik.

Metode musik merupakan salah satu cara untuk membantu mengatasi stress. Secara keseluruhan musik dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stresss, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, dan membantu serta melepaskan rasa sakit (Djohan, 2006).

Terapi musik merupakan teknik yang digunakan untuk penyembuhan suatu penyakit dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu. Jenis musik yang digunakan dalam terapi musik dapat disesuaikan dengan keinginan, seperti musik klasik, instrumentalia, *slow musik*, orkestra, dan musik modern lainnya. Tetapi beberapa ahli menyarankan untuk tidak menggunakan jenis musik tertentu seperti pop, *disco*, *rock and roll*, dan musik berirama keras (*anapestic beat*) lainnya, karena jenis musik dengan *anapestic beat* (2 *beat* pendek, 1 *beat* panjang dan kemudian *pause*) merupakan irama yang berlawanan dengan irama jantung (Potter, 2005). Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal.

Terapi musik yang dilakukan di *College of Notre Dame, Belmont, California* menggunakan stimulus suara (bunyi, musik) untuk

mengetahui dampak suara terhadap kondisi stress dan rileks yang dialami seseorang, sekarang sudah mendunia (Satiadarma, 2002). Namun penerapan terapi musik ini masih jarang ditemukan, karena masih merupakan hal yang baru, khususnya dalam keperawatan. Terapi musik dapat berdampak positif untuk mengatasi stresss. Terapi musik merupakan teknik yang sangat mudah dilakukan dan terjangkau, tetapi efeknya menunjukkan betapa besar dan musik dalam mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks pada diri seseorang, karena dapat merangsang pengeluaran *endorphine* dan *serotonin*, yaitu sejenis *morfin* alami tubuh dan juga metanonin sehingga kita bisa merasa lebih relaks pada tubuh seseorang yang mengalami stress (Mucci, 2002)

1) Musik Instrumental

Terapi musik instrumental adalah suatu cara penanganan penyakit (pengobatan) dengan menggunakan nada yang memuat instrument musik yang dihasilkan melalui alat musik yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan.

Grolier Academic Encyclopedia dalam Christiani (2012) menjelaskan sebagai berikut. Musik instrumental merupakan musik yang tersusun dari rangkaian nadanada ritmik yang teratur dan harmonis. Keteraturan nada-nada tersebut membuat pendengar menikmati musik. Suara tersebut berasal dari alat musik tanpa

vokal, sebab jika dilengkapi dengan vokal maka musik tersebut menjadi musik vokal.

Bunyi-bunyian dalam frekuensi tinggi (3.000-8.000 Hz), lazimnya bergetar diotak dan mempengaruhi fungsi-fungsi kognitif seperti berpikir, persepsi dan ingatan. Bunyi-bunyi dengan frekuensi (750-3.00 Hz) cenderung merangsang jantung, otak dan emosi. Sedangkan bunyi yang keluar dengan frekuensi rendah (1250-750 Hz) akan mempengaruhi gerakan-gerakan fisik (Mirna, 2014). Harmoni musik instrumental seakan menyentuh hati pendengarnya, dengan penuh penghayatan seakan-akan dihipnotis dengan nada-nada yang menginspirasi kehidupan.

2) Terapi Musik Klasik

Musik klasik adalah musik yang komposisinya lahir dari budaya Eropa dan digolongkan melalui periodisasi tertentu (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Musik Klasik adalah musik yang dibuat dan ditampilkan oleh orang yang terlatih secara profesional melalui pendidikan musik. Musik klasik juga merupakan suatu tradisi dalam menulis musik, yaitu ditulis dalam bentuk notasi musik dan dimainkan sesuai dengan notasi musik.

Pemberian terapi musik klasik membuat seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepas rasa gembira dan sedih, melepaskan rasa sakit dan menurunkan tingkat stress (Musbin,2009). Ditambahkan lagi oleh Djohan (2006) hal

tersebut terjadi karena adanya penurunan *Adrenal Corticotrophin Hormon* (ACTH) yang merupakan hormon stress.

i) Cara kerja Terapi Musik

Musik memiliki sifat terapeutik yang artinya sesuatu yang dapat menyembuhkan. Salah satu alasannya adalah musik dapat menimbulkan stimulus yang sangat mudah untuk ditangkap oleh organ pendengaran yang kemudian diolah kedalam sistem saraf tubuh pada kelenjar otak yang kemudian mereorganisasi interpretasi bunyi kedalam suatu ritme internal pendengarannya, yang dapat mempengaruhi metabolisme tubuh manusia agar bersinergi secara baik. Dengan sistem terapi musik seseorang dapat atau mampu membangun sistem imun yang lebih baik, agar tubuh lebih kebal dan tangguh terhadap serangan berbagai penyakit (Satadarma, 2002).

Hipotalamus juga sering disebut dengan pusat stress otak karena fungsi gandanya dalam suatu keadaan yang darurat. Fungsi pertamanya adalah untuk mengaktifkan cabang-cabang simpatis dan cabang pada sistem saraf otonom. *Hipotalamus* menghantarkan *impuls* saraf ke *nukleus* di batang otak yang mengendalikan fungsi sistem saraf otonom.

Cabang simpatis memberikan reaksi secara langsung kepada otot polos dan organ internal untuk menghasikan beberapa perubahan tubuh seperti peningkatan denyut jantung dan peningkatan tekanan darah. Sistem simpatis juga menstimulasi *medulla adrenal* untuk melepaskan *hormone epinefrin* dan *neopinefrin* ke dalam pembuluh darah,

sehingga berdampak meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah, dan norepinefrin kedalam pembuluh darah, sehingga berdampak meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah

Ardeal Conticotropin Hormon (ACTH) menstimulasi lapisan luar kelenjar *adrenal (korteks adrenal)* yang menyebabkan pelepasan hormon yang mengatur kadar glukosa dan mineral tertentu (Atkinson, 2011). Sehingga pemberian terapi musik membuat seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sedih dan membuat rasa gembira serta menurunkan tingkat stress, sehingga dapat menurunkan kecemasan (Musbikin, 2009).

3. Pengukuran Tingkat Stres

Instrumen memiliki peran penting dalam sebuah penelitian. Instrumen berperan dalam memperoleh data yang digunakan dari sebuah penelitian, untuk selanjutnya diteliti dan ditarik kesimpulan sebagai hasil penelitian. Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen atau alat pengumpul data dengan angket atau kuesioner untuk alat ukur tingkat stres.

Alat ukur tingkat stres adalah kuesioner dengan sistem scoring yang akan diisi oleh responden dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen atau alat pengumpul data dengan angket atau kuesioner untuk alat ukur tes tingkat stress. Tingkat stress adalah hasil penilaian terhadap beat ringannya stres yang dialami seseorang.

Tingkatan stress ini diukur dengan menggunakan :

- a. *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) dari Lovibond & Lovibond (1995). *Psychometric Properties of the Depression Anxiety stress Scale 42* (DASS 42) terdiri 42 item pernyataan.

Tingkatan stress pada instrumen DASS 42 Lovibond & Lovibond (1995) menggolongkan pada lima tingkatan yaitu *normal, mild, moderate, severe dan extremely* atau bisa dikatakan sebagai tingkatan normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat.

Interpretasi skor :

1) Skor 0 – 69	Normal
2) Skor 69 – 78	Ringan
3) Skor 78 – 86	Berat
4) Skor 86 – 89	Berat
5) Skor 89 – 91	Sangat Berat

(Lovibond & Lovibond, P.F., 1995)

Adapun alternatif jawaban yang digunakan dan skala penilaiannya adalah sebagai berikut:

Tidak pernah merasakan	skor 0
Pernah merasakan	skor 1
Merasakan	skor 2
Sering merasakan	skor 3

(Lovibond & Lovibond, P.F., 1995)

b. BDI

Beck Depression Inventory (BDI) merupakan instrumen untuk mengukur derajat depresi dari Dr. Aaron T. Beck. Skala BDI telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran depresi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran depresi dengan menggunakan skala BDI akan diperoleh hasil yang valid dan reliabel. BDI Mengandung skala depresi yang terdiri dari 21 item. Setiap gejala dirangking dalam skala intensitas 4 poin dan nilainya ditambahkan untuk memberi total nilai dari 0-63, nilai yang lebih tinggi mewakili tingkat depresi yang lebih berat. 21 item tersebut menggambarkan kesedihan, pesimistik, perasaan gagal, ketidakpuasan, rasa bersalah, perasaan akan hukuman, kekecewaan terhadap diri sendiri, menyalahkan diri sendiri, keinginan bunuh diri, menangis, iritabilitas, hubungan sosial, pengambilan keputusan, ketidakberhargaan diri, kehilangan tenaga, insomnia, perasaan marah, anoreksia, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, dan penurunan libido (Beck, 1985).

Menurut Beck (1985) penilaian dilakukan dengan menggunakan kuesioner, dimana skor:

- 1) Skor 0-9 menunjukkan tidak ada gejala depresi adalah normal
- 2) Skor 10-15 menunjukkan adanya depresi ringan
- 3) Skor 16-23 menunjukkan adanya depresi sedang
- 4) Skor 24-63 menunjukkan adanya depresi berat.

c. HRS

Hamilton Rating scale for Anxiety (HRS-A). Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (*score*) antara 0-4), yang artinya adalah:

Nilai 0 = tidak ada gejala (keluhan)

1 = gejala ringan

2 = gejala sedang

3 = gejala berat

4 = gejala berat sekali

Masing-masing nilai angka (*score*) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang yaitu:

Total nilai (*score*) :

< 14 = tidak ada kecemasan

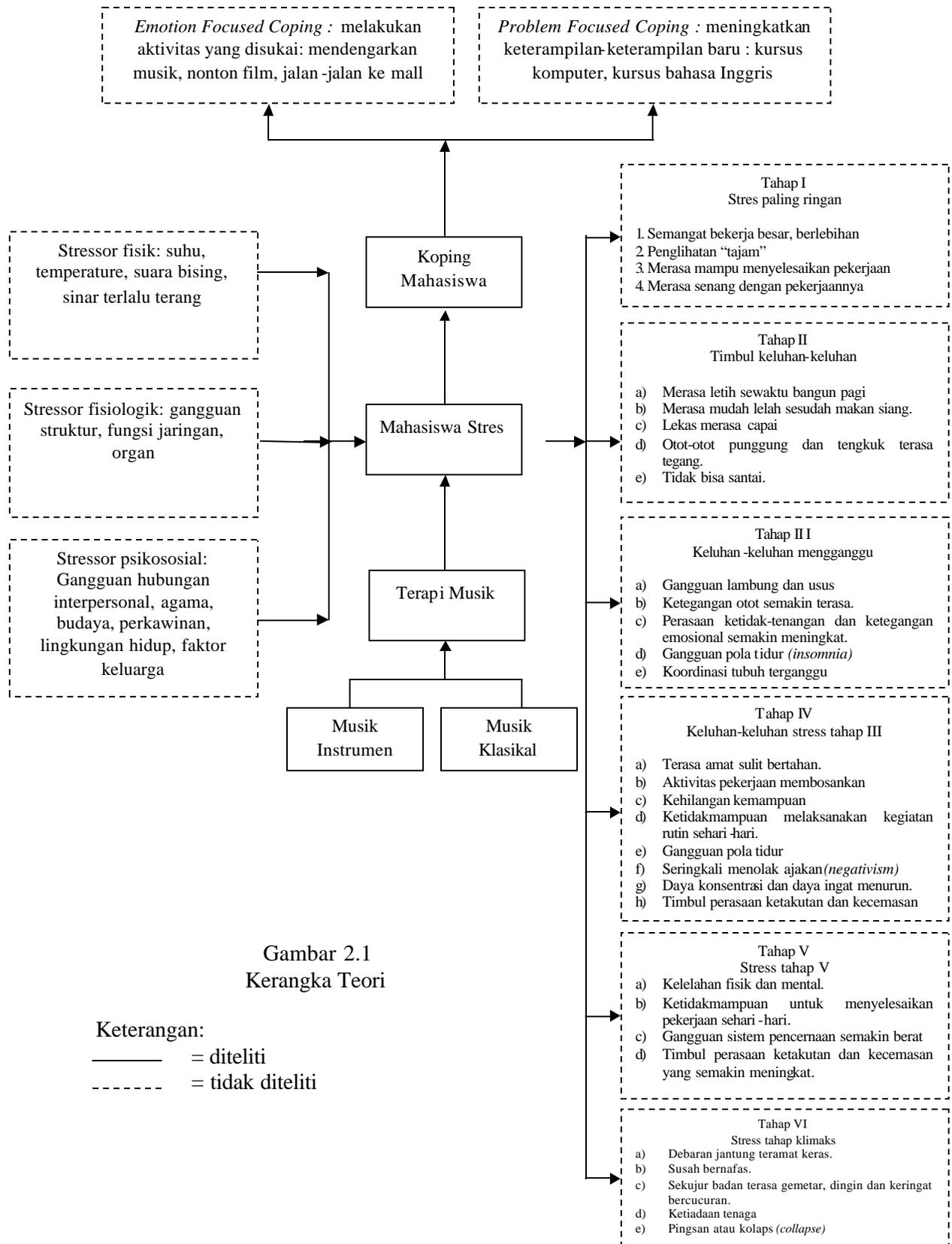
14-20 kecemasan ringan

21-27 kecemasan sedang

28-41 kecemasan berat

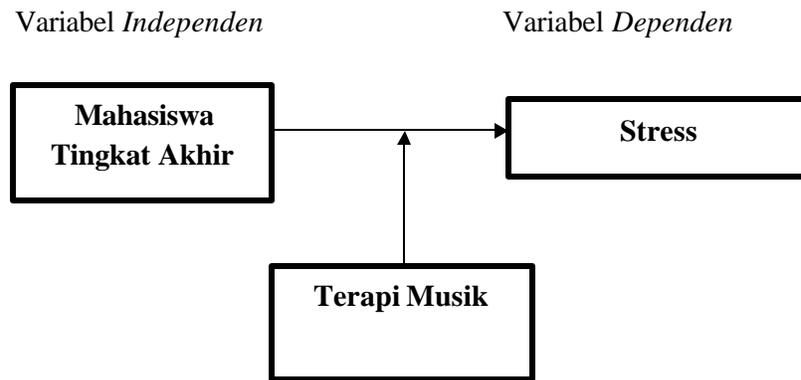
42-56 kecemasan berat sekali atau panik

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1
Kerangka Teori

C. Kerangka konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Ho : Ada perbandingan antara terapi musik instrumental dan klasik terhadap penurunan stress dibanding musik klasik.