

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Definisi stres

Stres dapat memiliki banyak definisi. Perasaan tegang, gelisah, atau khawatir dapat dianggap sebagai stres menurut perspektif orang awam. Secara ilmiah, semua perasaan tersebut merupakan manifestasi dari pengalaman stres, suatu respon terprogram kompleks untuk mempersepsikan ancaman yang dapat menimbulkan hasil yang positif maupun negatif. Dari banyak definisi stres, pada umumnya definisi stres dapat ditempatkan dalam dua kategori, yakni stres didefinisikan sebagai suatu stimulus atau suatu respon.¹³

Stres yang didefinisikan sebagai stimulus dijelaskan sebagai sejumlah karakteristik, peristiwa, atau keadaan yang menghasilkan konsekuensi tidak beraturan. Sedangkan stres yang didefinisikan sebagai respon, dilihat sebagai suatu respon terhadap berbagai stimulus, yang disebut stressor. Stressor sendiri ialah keadaan atau situasi eksternal yang potensial memberikan dampak ancaman atau bahaya. Stres dipandang sebagai respon yang dihasilkan individu. Jadi, dari penjabaran di atas stres dapat didefinisikan sebagai suatu respons adaptif, dimoderasi oleh perbedaan individu, yang merupakan konsekuensi dari setiap tindakan, situasi, atau peristiwa yang memberikan tuntutan khusus terhadap seseorang. Definisi ini menekankan bahwa stres merupakan suatu respons adaptif.¹³

Sementara menurut Dougall dan Baum, tiga pendekatan untuk mendefinisikan stres, yaitu:

- a. Pendekatan yang berfokus pada lingkungan, stres didefinisikan sebagai stimulus yakni kondisi yang menuntut kemampuan lebih dari seseorang atau pengalaman yang menyedihkan dari seseorang.

- b. Pendekatan yang berfokus pada reaksi individu, stres didefinisikan sebagai sebuah respon baik respon psikologis maupun fisik.
- c. Pendekatan yang berfokus pada lingkungan dan reaksi individu, stres didefinisikan sebagai suatu proses dan tidak hanya sebagai respon serta stimulus.

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin ”*singere*” yang berarti ”keras” (*stricus*). Menurut Selye, dalam bukunya yang berjudul *Stress Without Distress*, stres adalah segala situasi dimana tuntutan nonspesifik mengharuskan seorang individu untuk merespon atau melakukan tindakan. Definisi lain menyebutkan bahwa stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.¹⁴

Stres adalah suatu kondisi saat seseorang berada dibawah situasi yang penuh dengan tekanan atau ketika seseorang tersebut merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya. Menurut Larsen & Buss stres adalah perasaan lelah (kewalahan) akibat peristiwa-peristiwa yang tidak mampu dikendalikan dan stres juga merupakan respon fisik dan psikologis terhadap tuntutan dan tekanan. Sedangkan berdasarkan pendapat Atkinson, ketika individu mengalami kejadian yang dianggap membahayakan ketentraman kondisi fisik dan psikologis mereka, contohnya saat individu menghadapi kejadian yang tidak menyenangkan seperti tekanan dalam pekerjaan, finansial, atau masalah hubungan dapat menyebabkan stres.¹⁵

Meskipun begitu, stres tidak selalu menimbulkan dampak negatif. Berdasarkan persepsi individu terhadap stres, Selye membedakan stres menjadi dua golongan yaitu *distress* (stres negatif) dan *eustress* (stres positif). Eustress merupakan respon yang bersifat positif dan konstruktif. Meskipun mendapatkan stimulus yang kurang baik namun respon yang diberikan oleh individu tersebut baik. Misalnya ketika seseorang ditempatkan di

lingkungan kerja yang buruk, ia tidak mengalami stres namun justru menganggapnya sebagai tantangan yang harus dihadapi. Sedangkan distress ialah respon yang bersifat negatif dan destruktif. Dari contoh sebelumnya, individu dengan distress menganggap lingkungan kerja tersebut sebagai masalah berat dan tidak mampu menghadapinya.

2.1.2 Tahapan stres

Dr. Robert J. Van Amberg dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

1) Stres tahap I

Merupakan tahapan stres yang paling awal dan paling ringan. Tahapan ini biasanya disertai dengan perasaan-perasaan positif. Perasaan tersebut misalnya semangat bekerja besar dan berlebihan, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, serta merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari terdapat dampak negatif pula. Cadangan energi didalam tubuh dihabiskan disertai munculnya rasa gugup yang berlebihan pula.¹⁵

2) Stres tahap II

Dampak stres yang semula menyenangkan dan positif mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sebab tidak ada cukup waktu untuk beristirahat sepanjang hari. Pada tahap ini timbul keluhan-keluhan dan gejala seperti: merasa lelah dan tidak ada semangat waktu bangun tidur pagi, merasa mudah letih dan merasa cepat capai, mengeluh lambung dan perut tidak nyaman, jantung berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang, dan tidak bisa bersantai.¹⁵

3) Stres tahap III

Keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu didapatkan dalam tahap ini, yaitu: gangguan lambung dan usus yang semakin nyata misalnya gastritis dan diare,

ketegangan otot-otot yang semakin terasa, perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (insomnia) dan terganggunya kordinasi tubuh. Apabila sudah semakin berat yang ditandai dengan gejala-gejala tersebut seseorang sudah harus berkonsultasi dan mendapat terapi. Beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh banyak beristirahat.¹⁵

4) Stres tahap IV

Didalam tahap ini, keluhan-keluhan stres tahap III diatas oleh dokter dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukannya kelainan fisik pada organ tubuh. Penderita terus memaksakan diri untuk bekerja terus menerus tanpa istirahat dan akan muncul gejala-gejala seperti pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai, ketidakmampuan melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur yang disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, *negativisme*, daya ingat dan konsentrasi menurun, dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan.¹⁵

5) Stres tahap V

Apabila gejala-gejala dalam tahap IV terus berlanjut dan tidak ada tindakan pencegahan serta pengobatan maka akan jatuh pada stres tahap V yang ditandai dengan: kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan yang semakin berat, timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.¹⁵

6) Stres tahap VI

Tahap VI ini merupakan tahap klimaks dan tahap akhir, dimana seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Gambaran stres pada tahap ini adalah:

debaran jantung yang sangat kuat, susah bernapas (sesak dan megap-megap), seluruh tubuh gemetar, dingin dan keringat bercucuran, tidak ada tenaga untuk hal-hal yang ringan, sampai hal-hal yang mengancam seperti pingsan.¹⁵

2.1.3 Sumber stres

Sumber-sumber stres merupakan variasi stimulus baik eksternal maupun internal yang menimbulkan stres. Lahey berpendapat bahwa rata-rata sumber-sumber stres yang diketahui oleh banyak individu adalah semua hal, keadaan, atau kejadian yang bersifat memberikan tekanan. Meskipun begitu menurut penelitian yang menjadi sumber stres terbesar adalah faktor-faktor berikut ini:

- a. *Life events* atau peristiwa-peristiwa dalam kehidupan, baik yang bersifat negatif maupun positif, seperti kriminalitas, pemerkosaan, kekerasan, kehilangan anggota keluarga, bencana alam, terorisme, dan pertengkaran.
- b. *Frustration* atau frustrasi terjadi ketika suatu tujuan atau motif seseorang tidak terpenuhi atau terpuaskan.
- c. *Conflict* atau konflik merupakan keadaan dimana seseorang individu tidak dapat memenuhi tujuan atau motif-nya karena adanya gangguan dari orang lain.
- d. *Pressure* atau tekanan merupakan stres yang muncul karena disebabkan oleh ancaman kejadian negatif. Biasanya dialami oleh siswa,

mahasiswa dan karyawan, dimana mereka dituntut untuk selalu memiliki performa yang baik dalam ujian dan pekerjaan dan jika tidak memiliki performa yang baik maka mereka dianggap gagal.

- e. *Environmental conditions* atau kondisi lingkungan seperti suhu ruangan, polusi udara, kebisingan dan kelembaban dapat menyebabkan seseorang menjadi stres.

Sedangkan menurut Holmes dan Rahe berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap siswa di New Zealand mengenai 10 kerumitan sehari-hari (*daily hassles*) didapatkan sumber stres yang sering dialami yakni:

1. Tidak cukup waktu (*not enough time*).
2. Terlalu banyak hal yang dikerjakan (*too many things to do*).
3. Kesalahan dalam memikirkan masa depan (*troubling thoughts about future*).
4. Terlalu banyak gangguan (*too many interruptions*).
5. Kehilangan atau salah meletakkan suatu benda (*misplacing or losing things*).
6. Kesehatan anggota keluarga (*health of family member*).
7. Kewajiban sosial (*social obligations*)
8. Fokus pada standar (*concern about standards*)
9. Fokus untuk memperoleh kemajuan (*concern about getting ahead*)
10. Terlalu banyak tanggung jawab (*too many responsibility*)

2.2 Faktor penyebab stres

Faktor penyebab stres adalah faktor-faktor yang dapat memicu, mencetuskan, atau menimbulkan stres.

Berdasarkan sumbernya, stresor dapat berasal dari eksternal atau luar tubuh maupun internal atau dari dalam tubuh. Sedangkan berdasarkan penyebabnya, stresor dibedakan menjadi 3 kategori yakni stresor fisik, stresor psikologis, dan juga stresor sosial. Stresor fisik merupakan segala jenis stresor yang berasal dari luar individu misalnya polusi, suara, zat kimia, trauma, radiasi, atau latihan fisik. Sedangkan stresor psikologis lebih berasal dari dalam individu tersebut yang bersifat negatif misalnya kecemasan, frustrasi, khawatir berlebihan, rendah diri, cemburu, marah, ataupun sedih. Terakhir, stresor sosial merupakan stresor yang bersifat traumatik dan tidak dapat dihindari misalnya kehilangan orang yang dicintai, kehilangan mata pencaharian, perceraian, pensiun, dan sebagainya.¹⁶

Faktor-faktor yang seringkali menyebabkan stres menurut Sandrock terdiri atas:

- a. Beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi.

Beban yang terlalu berat dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya dan tidak ada harapan. Stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan melebihi kemampuan seseorang akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.

- b. Faktor kepribadian

Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang lebih mudah mengalami stres. Hal ini diakibatkan individu dengan tipe kepribadian A memiliki karakteristik yang memiliki perasaan kompetitif sangat

berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah dan sifat yang bemusuhan.

c. Faktor kognitif

Cara individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif berpengaruh terhadap timbulnya stres.¹⁴

2.2.1 Pengaruh asal mahasiswa

Adaptasi adalah kemampuan menyesuaikan individu terhadap beban lingkungan dengan tujuan agar individu tetap hidup. Adaptasi juga bisa diartikan mengubah diri sesuai dengan lingkungan ataupun mengubah lingkungan sesuai dengan diri.

Perilaku adaptasi ada yang bersifat fisiologis dan psikologis. Perilaku adaptasi fisiologis adalah respon tubuh untuk mempertahankan fungsi kehidupan disaat mendapatkan stresor internal maupun eksternal. Misalnya ketika suhu tubuh kita menurun maka respon adaptif fisiologis yang terjadi adalah tubuh mengigil.

Perilaku adaptasi psikologi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi stres, mengidentifikasi berbagai macam stresor yang didapatkan melalui pengalaman dan juga pembelajaran ketika terdapat stresor. Perilaku adaptasi psikologis ini terbagi menjadi perilaku adaptasi psikologis destrutif dan perilaku adaptasi psikologis konstruktif. Perilaku adaptasi psikologis konstruktif membantu individu menjadikan konflik sebagai tantangan bagi individu tersebut. Perilaku adaptasi psikologis destruktif mempengaruhi orientasi realitas,

kemampuan pemecahan masalah, kepribadian dan situasi yang sangat berat, kemampuan untuk berfungsi.¹⁰

Seorang individu yang tiba-tiba harus berada didalam lingkungan baru dituntut untuk mampu beradaptasi terhadap lingkungannya. Adaptasi ini penting untuk dilakukan. Seorang individu harus bisa beradaptasi di lingkungan yang baru karena adanya perbedaan seperti budaya, bahasa, cuaca, iklim, dan sebagainya. Kegagalan adaptasi individu bisa menjadi stresor bagi individu.

2.2.2 Pengaruh kuantitas tidur

Tidur merupakan siklus berulang dan berlangsung terus menerus yang merupakan kebutuhan dasar manusia, ditandai dengan adanya penurunan kesadaran baik kesadaran terhadap diri maupun lingkungan.

Tidur memiliki 2 efek utama yang menjadikanya sangat penting untuk individu. Efek tersebut adalah efek pada sistem saraf dan juga efek pada sistem fungsional tubuh individu. Selama tidur tubuh melepaskan hormon pertumbuhan yang kemudian bekerja memperbaiki sel epitel dan khusus seperti misalnya sel otak. Otak akan menyaring informasi yang terekam selama seharian dan otak akan mendapatkan oksigen beserta aliran darah yang optimal ketika seseorang tidur. Jadi saat tertidur terjadi penyimpanan memori dan pemulihan kognitif oleh otak. Saat tertidur pula, seluruh otot akan terelaksasi sehingga kebutuhana basal tubuh akan menurun. Hal ini membuat tubuh akan mendapatkan kesempatan untuk menyimpan energi.

Pola tidur berbeda-beda, tergantung pada usia dan kebiasaan individu. Pada orang dewasa sekedar istirahat secara relax juga cukup dibutuhkan selain tidur yang sebenarnya. Berdasarkan jenis pekerjaannya, bagi yang bekerja dengan menggunakan otak atau pikiran memerlukan lebih banyak tidur dibandingkan dengan orang yang bekerja dengan fisik. Menurut data The National Sleep Foundation, Amerika Serikat, diketahui bahwa sebaiknya orang dewasa harus tidur sekitar 30 persen dari waktu 24 jam atau sekitar 6-8 jam dipergunakan untuk tidur.¹⁷

Sejumlah faktor mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur memiliki makna kemampuan individu untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur REM dan NREM yang cukup. Sedangkan kuantitas tidur berarti total waktu tidur individu. Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh faktor psikologis, fisiologi, dan lingkungan. Beberapa faktor tersebut adalah sebagai berikut :

a. Usia

Durasi dan kualitas tidur berbeda di antara masing-masing dari semua kelompok usia. Variasi pola tidur menurut usia antara lain sebagai berikut :

- i. Remaja : tidur 8,5 jam/hari.
- ii. Dewasa muda : tidur 6-8 jam/hari.
- iii. Dewasa pertengahan : tidur 7 jam/hari.
- iv. Dewasa tua : tidur sekitar 6 jam/hari.

Dari data diatas diketahui bahwa semakin bertambahnya usia maka durasi yang dibutuhkan seseorang untuk tidur akan semakin berkurang pula.¹⁷

b. Penyakit fisik

Setiap penyakit yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik (misalnya nyeri, kesulitan bernafas), atau masalah psikologis seperti kecemasan atau depresi dapat menyebabkan masalah tidur. Penyakit yang berhubungan dengan fisik juga menyebabkan seseorang untuk tidur dalam posisi tidak biasa.¹⁷

c. Gaya hidup

Rutinitas harian seseorang mempengaruhi pola tidur seseorang. Individu dengan waktu kerja tidak sama setiap harinya seringkali mempunyai kesulitan menyesuaikan perubahan jadwal tidur. Kesulitan mempertahankan kesadaran selama waktu kerja. Perubahan lain yang menggunakan pola tidur merupakan kerja berat yang tidak biasanya, terlihat dalam aktivitas social pada larut malam, dan perubahan waktu makan malam.¹⁷

d. Lingkungan

Banyak hal di lingkungan yang berpengaruh terhadap kenyamanan tidur. Lingkungan yang baik akan memudahkan untuk tertidur sekaligus menjaga tetap tertidur. Ventilasi yang baik dan cukup adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran, kekerasan, dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Jika seseorang biasanya tidur dengan induvidu lain, maka tidur sendiri menyebabkan ia terjaga.

Selain itu, suara juga mempengaruhi tidur. Tingkat suara tertentu dibutuhkan untuk membangunkan seseorang tergantung dari tahapan tidurnya. Suara yang lebih rendah cenderung dapat membangunkan orang yang tidur dalam tahap I, sementara suara yang lebih keras mampu membangunkan seseorang dari tidur tahap III atau IV.

Tingkat cahaya juga dapat mempengaruhi kemampuan untuk tidur, beberapa orang kadang menyukai keadaan gelap untuk membantunya tertidur sementara itu beberapa orang juga menyukai keadaan yang terang.¹⁷

e. Aktivitas dan kelelahan

Jam hidup manusia terbagi atas tiga tahap yaitu delapan jam bekerja normal, delapan jam berikutnya dipergunakan untuk pekerjaan ringan, dan 8 jam lebihnya dipergunakan untuk istirahat total. Seringkali banyak orang yang berusaha memanipulasi jam hidup ini dengan meminum suplemen. Suplemen tidak membantu mengurangi jam istirahat, justru berakibat buruk bagi tubuh. Hal ini disebabkan tubuh tidak mendapatkan istirahat yang cukup sehingga tidak ada perbaikan dan pemulihan fisiologis yang seharusnya terjadi ketika tidur atau istirahat. Memaksakan jam kerja melebihi batas kemampuan tubuh seseorang dapat mengganggu kesehatan fisik, sosial, maupun psikologis. Akibatnya seseorang yang kekurangan istirahat menjadi lebih rentan terkena sakit serta lebih mudah mengalami stres. Jadi dapat disimpulkan istirahat yang cukup sangat penting demi menjaga stabilitas kerja tubuh dan menghindari berbagai dampak

yang timbul akibat dari kurangnya waktu tidur di malam hari oleh aktivitas tambahan.¹⁷

Stres akan terus muncul dalam kehidupan kita dan tidak akan dapat dihindarkan. Suka atau tidak suka setiap individu akan sesekali menghadapi kondisi berat yang penuh dengan tekanan. Ketika dihadapkan dengan kondisi yang menyebabkan stres, individu harus mampu menghadapi stres tersebut dengan efektif dan mengontrol emosinya dengan baik. Dengan demikian individu tidak akan dikuasai oleh stres dan justru mengubahnya menjadi sesuatu yang membangun.

Ada tiga cara untuk mengelola stres, yaitu :

a. Mitigasi

Individu mengelola stres dengan efektif dengan memelihara tubuh dengan baik. Cara ini dapat dilakukan dengan:

- Olahraga

Olahraga secara teratur membuat tubuh sehat dan membuat tidur lebih berkualitas sehingga otot dan saraf beristirahat dengan baik. Selain itu olahraga juga merupakan *psychological relaxer* yang membuat individu melupakan hal-hal yang dapat membuat stres.

- Rekreasi

Rekreasi membuat individu menjauhkan pikiran dan emosi terhadap hal-hal yang menyebabkan stres.

- Rileksasi

Rileksi dapat membantu kita menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan memberikan rasa tenang yang terbukti menurunkan stres. Rileksasi dapat dilakukan dengan meditasi, pemijatan, berdoa, dan sebagainya.

b. Menghindari (*avoidance*)

Individu mengelola stres dengan menghindarkan diri dari hal-hal atau keadaan yang membuat stres. Individu dituntut mengenali keadaan tertentu yang membuatnya lebih mudah atau potensial untuk mengalami stres sehingga mampu menghindarinya. Contohnya adalah ketika seorang individu mudah mengalami stres di jalan raya karena macet maka ia harus menghindarinya dengan mencari rute alternatif.

c. Mengalihkan stresor menjadi hal positif

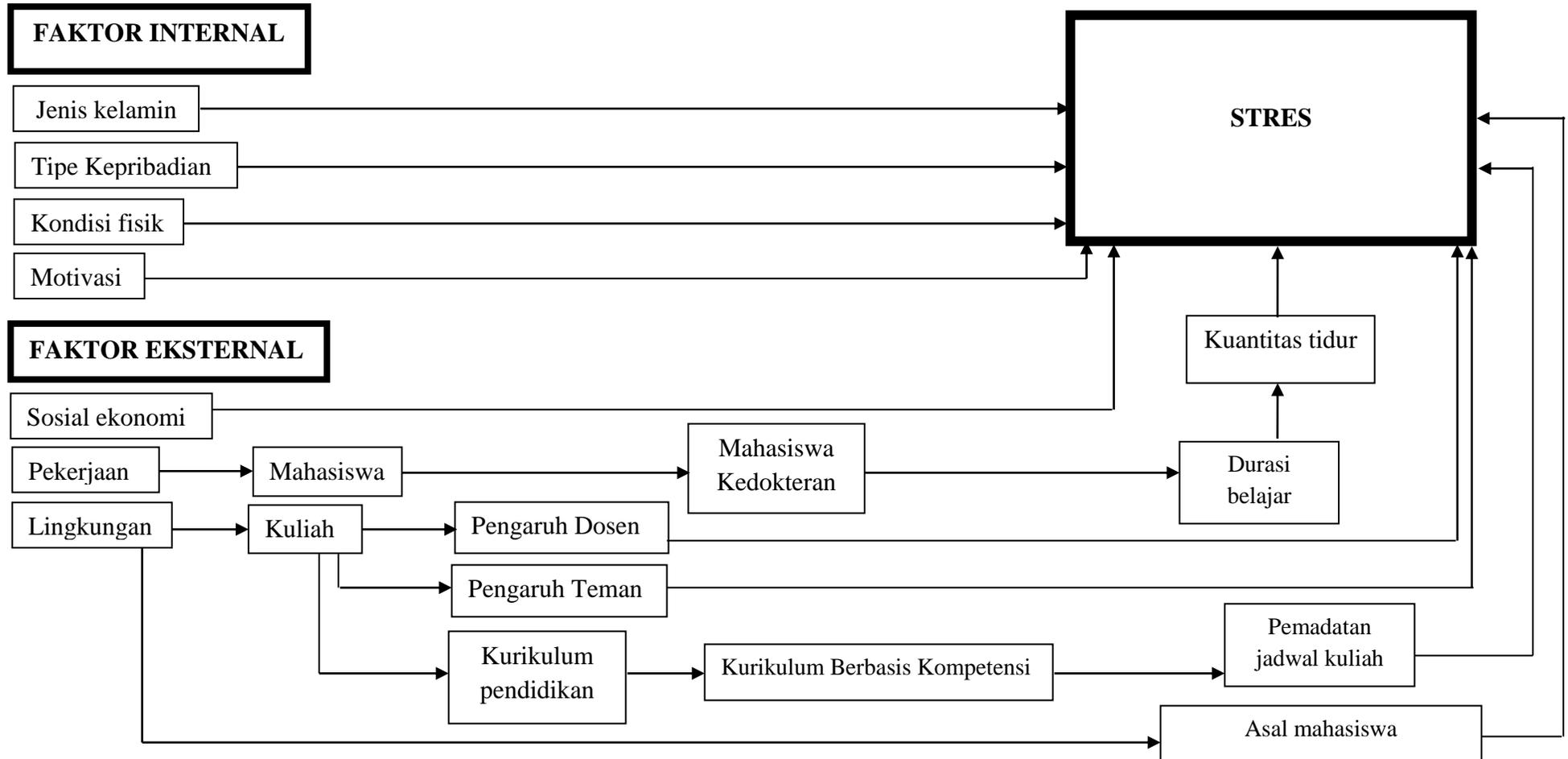
Individu justru mengkonversi keadaan negatif disekitarnya untuk diubah menjadi hal positif baginya.¹⁸

Pola istirahat dan tidur yang tetap penting untuk menangani stres. Seseorang yang mengalami stres harus di dorong untuk meluangkan waktunya untuk istirahat dan tidur. Tidur tidak hanya menyegarkan tubuh tetapi juga membantu seseorang menjadi rileks secara mental.

Dari uraian diatas istirahat sangatlah penting untuk mencegah atau menangani stres. Istirahat yang cukup seringkali tidak didapatkan pada saat masa kuliah. Apalagi pada fakultas kedokteran, jadwal yang padat dan materi yang banyak sering membuat istirahat terganggu dan tidak mencukupi. Oleh karena itu

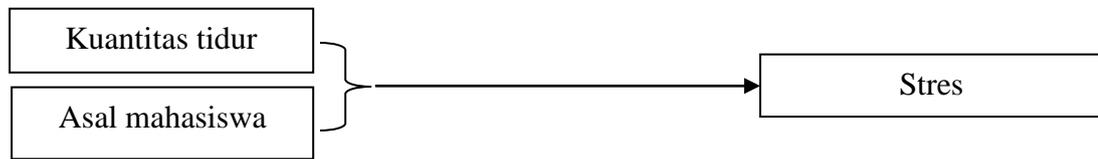
tidur yang cukup sangat membantu mahasiswa untuk memperoleh istirahat dengan baik dan menghindari terkena stres.

2.3 Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka teori

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka konsep

2.5 Hipotesis

2.5.1 Hipotesis Mayor

Kuantitas tidur dan asal mahasiswa merupakan faktor-faktor yang berhubungan terhadap timbulnya stres pada mahasiswa kedokteran dengan kurikulum KBK.

2.5.2 Hipotesis Minor

- 1) Kuantitas tidur merupakan faktor yang berhubungan terhadap timbulnya stres pada mahasiswa kedokteran dengan kurikulum KBK.
- 2) Asal mahasiswa merupakan faktor yang berhubungan terhadap timbulnya stress.