

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum stres merupakan suatu keadaan atau kondisi yang muncul ketika seseorang dihadapkan pada kejadian yang dirasakan individu membahayakan keadaan fisiologis dan psikologisnya. Menurut Selye (dalam Hawari, 2001) stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan beban yang datang. Banyak hal yang membuat seseorang menjadi stres, seberapa tekanan yang dirasakan tergantung pada seseorang, bagaimana individu tersebut melihat dan merasakan adanya perbedaan antara yang dirasakan dengan kemampuannya dan dilihat sebagai tuntutan situasi (Makin dan Lindey, 1994). Apabila seseorang tidak dapat mengendalikan stres dalam dirinya maka akan menimbulkan penyakit dalam diri.

Sebagai bagian dari pengalaman hidup stres merupakan hal yang sangat rumit dan kompleks, karena itu stres dapat dilihat dari sudut pandang yang berbeda. Ada lima hal yang berkaitan langsung dengan stres yaitu : hal, peristiwa, orang yang mengalami stres dan hubungan yang mengalami stres serta hal yang menjadi penyebab stres, kita dapat memusatkan pada tanggapan (*response*) orang tersebut terhadap hal-hal yang mendatangkan stres. Tanggapan orang terhadap sumber stres dapat terjadi pada psikologis dan fisiologis. Tanggapan itu disebut *strain*, yaitu tekanan dan ketegangan. Karena orang yang sedang mengalami stres secara psikologis menderita tekanan dan ketegangan yang membuat pola pikir,

emosi, dan perilakunya kacau serta akan menjadi gugup dan gelisah (*nervous*). Secara fisiologis, kegugupan dan kegelisahan itu dapat terjadi pada degup jantung yang cepat, perut terkocok mual, mulut kering dan keringat yang mengucur dari seluruh tubuh (Hardjana, 1994). Disisi lain Cox (dalam Gibson, 1998) mengatakan bahwa stres memiliki dampak yang potensial yaitu dampak subjektif, dampak perilaku, dampak kognitif dan dampak fisiologis.

Hasil penelitian Beker dkk (dalam Rini, 2006) menjelaskan bahwa stres yang dialami oleh individu akan merubah cara kerja sistem kekebalan tubuh. Para peneliti ini menyimpulkan bahwa stres akan menurunkan daya tahan tubuh serta terhadap serangan penyakit, akibatnya orang tersebut cenderung dan sering mudah terserang penyakit yang dengan proses penyembuhannya yang lama karena tubuh tidak adekuat memproduksi sel-sel kekebalan tubuh.

Lazarus (dalam Hardjana, 1994) menyatakan bahwa stres berhubungan dengan kejadian-kejadian disekitar lingkungan, serta merupakan bahaya atau ancaman yang mencakup rasa takut, cemas, rasa bersalah, sedih, marah, putus asa dan bosan. Konsep stres menurut Kors Parker, De Cortiis, Pratt dan Bailing (dalam Dewe, 1991) adalah sebagai hubungan antara stimulus respon dan kondisi lingkungan yang disebabkan oleh interaksi yang tidak sesuai antara keadaan individu dengan lingkungannya. Penelitian yang dilakukan oleh Weis (1982) menyimpulkan bahwa kejadian-kejadian yang menegangkan di dalam hidup memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas manusia.

Banyak hal yang dirasakan seseorang ketika dalam keadaan stres. Ada perasaan stres karena sakit yang sebenarnya, juga rasa stres ketika tahu tentang