

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau *open behavior* (Donsu, 2017). Pengetahuan atau *knowledge* adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan sangat erat hubungannya. Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pengetahuannya. Tetapi orang yang berpendidikan rendah tidak mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal. Pengetahuan akan suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif.

Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu (Notoatmojo, 2014).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (dalam Wawan dan Dewi, 2010) pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda. Secara garis besar dibagi menjadi 6 tingkat pengetahuan, yaitu :

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai *recall* atau memanggil memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu disini merupakan tingkatan yang paling rendah. Kata kerja yang digunakan untuk mengukur orang yang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu dapat menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan dan sebagainya.

2. Memahami (*Comprehention*)

Memahami suatu objek bukan hanya sekedar tahu terhadap objek tersebut, dan juga tidak sekedar menyebutkan, tetapi orang tersebut dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahuinya. Orang yang telah memahami objek dan materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menarik kesimpulan, meramalkan terhadap suatu objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan ataupun mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi atau kondisi yang lain. Aplikasi juga diartikan aplikasi atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, rencana program dalam situasi yang lain.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang dalam menjabarkan atau memisahkan, lalu kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen dalam suatu objek atau masalah yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang telah sampai pada tingkatan ini adalah jika orang tersebut dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan, membuat bagan (diagram) terhadap pengetahuan objek tersebut.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan seseorang dalam merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen pengetahuan yang sudah dimilikinya. Dengan kata lain suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang sudah ada sebelumnya.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian berdasarkan suatu

kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat.

2.1.3 Proses Perilaku Tahu

Menurut Rogers yang dikutip oleh Notoatmodjo (dalam Donsu, 2017) mengungkapkan proses adopsi perilaku yakni sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru di dalam diri orang tersebut terjadi beberapa proses, diantaranya:

1. *Awareness* ataupun kesadaran yakni apda tahap ini individu sudah menyadari ada stimulus atau rangsangan yang datang padanya.
2. *Interest* atau merasa tertarik yakni individu mulai tertarik pada stimulus tersebut.
3. *Evaluation* atau menimbang-nimbang dimana individu akan mempertimbangkan baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Inilah yang menyebabkan sikap individu menjadi lebih baik.
4. *Trial* atau percobaanyaitu dimana individu mulai mencoba perilaku baru .
5. *Adaption* atau pengangkatan yaitu individu telah memiliki perilaku baru sesuai dengan penegtahuan,, sikap dan kesadarannya terhadap stimulus.

2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (dalam Wawan dan Dewi, 2010) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

1. Faktor Internal

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju impian atau cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan agar tercapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi berupa hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut YB Mantra yang dikutip oleh Notoatmodjo, pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berpesan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi.

b. Pekerjaan

Menurut Thomas yang kutip oleh Nursalam, pekerjaan adalah suatu keburukan yang harus dilakukan demi menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan tidak diartikan sebagai sumber kesenangan, akan tetapi merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang, dan memiliki banyak tantangan. Sedangkan bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu.

c. Umur

Menurut Elisabeth BH yang dikutip dari Nursalam (2003), usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun . sedangkan menurut Huclok (1998) semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya.

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan ialah seluruh kondisi yang ada sekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu atau kelompok.

e. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya pada masyarakat dapat memberikan pengaruh dari sikap dalam menerima informasi

2.1.5 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Nursalam (2016) pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

1. Pengetahuan Baik : 76 % - 100 %
2. Pengetahuan Cukup : 56 % - 75 %
3. Pengetahuan Kurang : < 56 %

2.2 Konsep Masyarakat

2.2.1 Definisi Masyarakat

Terdapat beberapa definisi tentang masyarakat yang telah dirumuskan oleh para ahli (Effendy, 2007) diantaranya sebagai berikut :

1. Liton (1936)

Masyarakat adalah sekelompok manusia yang telah cukup lama hidup dan bekerja sehingga mampu mengorganisasikan diri dan berfikir bahwa dirinya sebagai satu kesatuan sosial dengan batas-batas tertentu.

2. Mach Lever (1957)

Masyarakat adalah sekelompok orang yang mendiami teritorial tertentu dan mempunyai sifat-sifat ketergantungan, mempunyai pembagian kerja dan kebudayaan bersama.

3. Soerjono Soekanto (1982)

Masyarakat atau komunitas merupakan bagian masyarakat yang tinggal disuatu wilayah (secara geografis) dengan batas-batas tertentu, dimana yang menjadi dasarnya adalah interaksi yang lebih besar dari anggota-anggotanyadibandingkan dengan penduduk yang ada di luar batas wilayahnya.

4. Koentjaraningrat (1990)

Masyarakat merupakan sekumpulan manusia yang saling bergaul atau berinteraksi menurut suatu sistem dan adat istiadat tertentu yang bersifat *continue* dan terikat oleh suatu rasa identitas bersama.

2.2.2 Ciri-ciri Masyarakat

Ciri-ciri masyarakat (Effendy, 2007) sebagai berikut:

1. Adanya interaksi diantara sesama anggota masyarakat

Di dalam masyarakat terjadi interaksi sosial yang merupakan hubungan sosial yang dinamis yang menyangkut hubungan antar perseorangan, antar kelompok-kelompok maupun antara perseorangan dengan kelompok, untuk terjadinya interaksi sosial harus memiliki dua syarat, yakni kontak sosial dan komunikasi.

2. Menempati wilayah dengan batas-batas tertentu

Suatu kelompok masyarakat menempati suatu wilayah tertentu menurut suatu keadaan geografis sebagai tempat tinggal komunitasnya, baik dalam ruang lingkup yang kecil (RT/RW), Desa, Kecamatan, Kabupaten, Propinsi, dan bahkan Negara.

3. Saling tergantung satu dengan lainnya

Anggota masyarakat yang hidup pada suatu wilayah tertentu saling tergantung satu dengan yang lainnya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Tiap-tiap anggota masyarakat mempunyai keterampilan sesuai dengan kemampuan dan profesi masing-masing. Mereka hidup saling melengkapi, saling memenuhi agar tetap berhasil dalam kehidupannya.

4. Memiliki adat istiadat tertentu atau kebudayaan

Adat istiadat dan kebudayaandiciptakan untuk mengatur tatanan kehidupan bermasyarakat, yang mencakup bidang yang sangat luas diantara tata cara berinteraksi antara kelompok-kelompok yang ada

di masyarakat, apakah itu dalam perkawinan, kesenian, mata pencaharian, sistem kekerabatan dan sebagainya.

5. Memiliki identitas bersama

Suatu kelompok masyarakat memiliki identitas yang dapat dikenali oleh anggota masyarakat lainnya, hal ini penting untuk menopang kehidupan dalam bermasyarakat yang lebih luas. Identitas kelompok dapat berupa lamang-lambang bahasa, pakaian, simbol-simbol tertentu dari perumahan, benda-benda tertentu seperti alat pertanian, mata uang, senjata tajam, kepercayaan dan sebagainya.

2.2.3 Tipe Masyarakat

Menurut Gilin dan Gilin (Effendy, 2007) lembaga masyarakat dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

1. Berdasarkan dari sudut perkembangannya:

a. *Cresive Institution*

Cresive Institution merupakan lembaga masyarakat yang paling primer yang secara tidak disengaja tumbuh dari adat istiadat masyarakat, misalnya yang menyangkut: hak milik, perkawinan, agama dan sebagainya.

b. *Enacted Institution*

Enacted Institution merupakan lembaga kemasyarakatan yang sengaja dibentuk untuk memenuhi tujuan tertentu, misalnya yang menyangkut : lembaga utang-piutang, lembaga perdagangan, pertanian, pendidikan yang kesemuanya berakar kepada kebiasaan-kebiasaan tersebut disistematisasi, yang kemudian

dituangkan ke dalam lembaga-lembaga yang disahkan oleh negara.

2. Berdasarkan sudut sistem nilai yang diterima oleh masyarakat

a. *Basic institution*

Lembaga kemasyarakatan yang sangat penting untuk memelihara dan mempertahankan tata tertib dalam masyarakat, diantaranya keluarga, sekolah-sekolah yang dianggap sebagai institusi dasar yang pokok.

b. *Subsidiary institution*

Lembaga-lembaga kemasyarakatan yang muncul tetapi dianggap kurang penting, karena untuk memenuhi kegiatan-kegiatan tertentu saja. Misalnya pembentukan panitia rekreasi, pelantikan/wisuda bersama dan sebagainya.

c. Berdasarkan sudut pandang masyarakat

1) *Approved* atau *social sanctioned institution*

Merupakan lembaga yang diterima oleh masyarakat seperti sekolah, perusahaan, koperasi dan sebagainya.

2) *Unsanctioned institution*

Merupakan lembaga-lembaga masyarakat yang ditolak oleh masyarakat, walaupun kadang-kadang masyarakat tidak dapat memberantasnya, misalnya kelompok penjahat, pemeras, pelacur, gelandangan dan pengemis dan sebagainya.

3. Berdasarkan dari sudut pandang penyebaran

a. *Restricted institution*

Lembaga-lembaga agama yang dianut oleh masyarakat tertentu saja, misalnya Budha banyak dianut oleh Muangthai, Vietnam, Kristen khatolik banyak dianut oleh masyarakat Italic, Perancis, Islam oleh masyarakat Arab dan sebagainya.

b. *General institution*

Lembaga masyarakat didasarkan atas faktor penyebarannya, misalnya agama karena dikenal hampir semua masyarakat dunia.

4. Berdasarkan dari sudut pandang fungsi

a. *Regulative institution*

Lembaga yang bertujuan untuk mengawasi adat istiadat atau tata kelakuan yang tidak menjadi bagian mutlak daripada lembaga itu sendiri, misalnya lembaga hukum diantaranya kejaksaan, pengadilan dan sebagainya.

b. *Operative institution*

Lembaga masyarakat yang menghimpun pola-pola atau tata cara yang diperlukan untuk mencapai tujuan lembaga yang bersangkutan, seperti lembaga industri.

5. Bila dipandang cara terbentuknya masyarakat:

a. Masyarakat paksaan, misalnya negara, masyarakat tawanan.

b. Masyarakat mardeka.

- c. Masyarakat natur adalah masyarakat yang terjadi dengan sendirinya, seperti : gerombolan (*harde*), suku (*stam*), yang bertalian karena hubungan darah atau keturunan.
- d. Masyarakat kultur adalah masyarakat yang terjadi karena kapantingn kedunian atau kepercayaan.

2.2.4 Ciri-ciri Masyarakat Sehat

1. Adanya Peningkatan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat.
2. Mampu mengatasi masalah kesehatan sederhana melalui upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative terutama untuk ibu dan anak.
3. Peningkatan usaha kesehatan lingkungan terutama penyediaan sanitasi dasar yang dikembangkan dan dimanfaatkan oleh masyarakat untuk meningkatkan mutu lingkungan hidup.
4. Peningkatan status gizi masyarakat berkaitan dengan peningkatan status sosial ekonomi
5. Peningkatan angka kesakitan dan kematian sebagai sebab dan penyakit (Mubarak, 2011).

2.3 Konsep Stres dan Manajemen Stres

2.3.1 Definisi Stres

Stres adalah reaksi dari tubuh atau respon terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan

dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batasan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (Nasir dan Muhith, 2011).

Menurut Patel (dalam Nasir dan Muhith, 2011), stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika dihadapkan pada ancaman (*threat*), atau ketika harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungannya.

2.3.2 Teori Adaptasi Stres

Teori adaptasi menurut Roy terdapat lima objek utama dalam ilmu keperawatan, yaitu manusia (individu yang mendapatkan asuhan keperawatan), keperawatan, konsep sehat-sakit, konsep lingkungan, dan aplikasi : tindakan keperawatan (Nursalam, 2016).

1. Manusia

Roy mengungkapkan bahwa penerima jasa asuhan keperawatan adalah individu, keluarga, kelompok, komunitas, atau sosial. Masing-masing diperlakukan sebagai sistem adaptasi yang holistik dan terbuka. Sistem terbuka berdampak terhadap perubahan yang konstan seperti informasi, kejadian, dan energi antar sistem dan lingkungan. Interaksi yang konstan antara individu dan lingkungan dicirikan oleh perubahan internal dan eksternal. Oleh karena itu individu harus mempertahankan integritas dirinya yaitu beradaptasi secara kontinu.

a. Input

Sistem adaptasi mempunyai input yang berasal dari internal setiap individu. Roy mengartikan input sebagai stimulus. Stimulus merupakan suatu informasi, kejadian, atau energi yang berasal dari lingkungan. Ketika adanya stimulus, tingkat adaptasi individu direspons sebagai suatu input dalam sistem adaptasi. Tingkat adaptasi bergantung dari stimulus yang didapat berdasarkan kemampuan individu. Tingkat respons antar individu sangat bervariasi dan unik bergantung pada pengalaman yang didapatkan sebelumnya, status kesehatan individu, dan stresor yang diberikan.

b. Proses

Roy menggunakan mekanisme koping untuk menjelaskan proses kontrol dari individu sebagai suatu sistem adaptasi. Roy menekankan bahwa ilmu keperawatan digunakan untuk mengontrol mekanisme koping. Mekanisme koping tersebut dinamakan *regulator* dan *kognator*. Subsistem regulator mempunyai komponen seperti input, proses internal, dan output. Stimulus input berasal dari dalam ataupun luar individu. Perantara sistem *regulator* adalah kimiawi, saraf, atau endokrin. Reflek otonomi sebagai respons neuro berasal dari batang otak dan *korda spinalis*, yang diartikan sebagai suatu perilaku output dari sistem regulasi. Organ target atau *endoterin* dan jaringan di bawah kontrol endokrin juga memproduksi perilaku output

regulator yang mengakibatkan terjadinya *Andreno Corticallthyroid Hormone* (ACTH), lalu diikuti peningkatan kadar kortisol darah. Subsistem *kognator* juga berasal dari faktor internal dan eksternal. Perilaku output subsistem *regulator* dapat menjadi umpan balik terhadap stimulus *subsistem kognator*. Proses kontrol *kognator* berhubungan dengan fungsi otak yang tinggi terhadap persepsi atau informasi, emosi, dan pengambilan keputusan. Persepsi proses juga berhubungan dengan seleksi perhatian, ingatan, dan kode.

c. Efektor

Menurut Roy sistem efektor adalah sistem adaptasi proses internal yang terjadi pada individu. Terdapat 4 efektor atau model adaptasi tersebut meliputi fisiologis, konsep diri, fungsi peran, dan ketergantungan (*interdependen*). Mekanisme *regulator* dan *kognator* bekerja pada model adaptasi. Perilaku yang berhubungan dengan mode adaptasi adalah manifestasi dari tingkat adaptasi individu dan mengakibatkan digunakannya mekanisme koping.

d. Output

Perilaku individu berhubungan dengan metode adaptasi. Koping yang tidak efektif dapat berdampak pada respons sakit (maladaptif). Jika individu masuk pada zona maladaptif maka individu tersebut mempunyai masalah keperawatan (adaptasi).

2. Keperawatan

Keperawatan merupakan bentuk pelayanan profesional berupa pemenuhan kebutuhan dasar yang diberikan kepada individu yang sehat maupun sakit yang mengalami gangguan fisik, psikis, dan sosial agar dapat mencapai derajat kesehatan yang optimal. Bentuk pemenuhan kebutuhan dasar berupa meningkatnya kemampuan yang ada pada individu, mencegah, memperbaiki dan melakukan rehabilitasi dari suatu keadaan yang dipersepsikan sakit oleh individu (Allgood dan Tomey, 2006 dalam Nursalam, 2016).

Menurut Roy tujuan dari keperawatan adalah meningkatkan respon adaptasi yang berhubungan dengan empat model respons adaptasi. Perubahan internal, eksternal dan stimulus input bergantung dari kondisi koping tiap individu. Kondisi koping menggambarkan tingkat adaptasi seseorang. Tingkat adaptasi ditentukan oleh stimulus *fokal, kontekstual, dan residual*. *Stimulus fokal* merupakan suatu respon yang diberikan secara langsung terhadap input yang masuk. *Stimulus kontekstual* ialah semua stimulus lain yang merangsang seseorang baik internal maupun eksternal serta memengaruhi situasi dan dapat diobservasi, diukur, dan secara subjektif disampaikan oleh individu. *Stimulus residual* ialah karakteristik/riwayat seseorang dan timbul secara relevan sesuai dengan situasi yang dihadapi tetapi sulit diukur secara objektif.

3. Konsep Sehat-Sakit

Menurut Roy sehat merupakan suatu kontinuum dari meninggal sampai dengan tingkatan tertinggi sehat. Roy menekankan bahwa sehat merupakan suatu keadaan dan proses dalam upaya menjadikan dirinya terintegrasi secara keseluruhan, yaitu fisik, mental, dan sosial. Integritas adaptasi individu dimanifestasikan oleh kemampuan individu untuk memenuhi tujuan mempertahankan pertumbuhan dan reproduksi.

Sakit adalah suatu kondisi ketidakmampuan individu untuk beradaptasi terhadap rangsangan yang berasal dari dalam dan luar tubuh. Kemampuan seseorang dalam beradaptasi (koping) bergantung pada latar belakang individu tersebut dalam mengartikan dan mempersepsikan sehat-sakit.

4. Konsep Lingkungan

Roy mengartikan lingkungan sebagai semua kondisi yang berasal dari internal dan eksternal, yang mempengaruhi dan berakibat terhadap perkembangan serta perilaku seseorang dan kelompok. Lingkungan eksternal dapat berupa fisik, kimiawi, ataupun psikologis yang diterima individu dan dipersepsikan sebagai ancaman. Sedangkan lingkungan eksternal adalah keadaan proses mental dalam tubuh individu (berupa pengalaman, kepribadian dan kemampuan emosional) dan proses stresor biologis yang berasal dari dalam tubuh individu. Manifestasi yang tampak akan tercermin dari perilaku individu sebagai suatu respons.

5. Aplikasi Pada Asuhan Keperawatan : Proses Keperawatan

Model ilmu keperawatan adaptasi Roy memberikan pedoman kepada perawat dalam mengembangkan asuhan keperawatan melalui proses keperawatan. Unsur proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, dan evaluasi.

2.3.3 Jenis Stres

Ada banyak macam jenis stres, diantaranya yaitu stres baik dan buruk. Stres melibatkan perubahan fisiologis yang kemungkinan dapat dialami sebagai perasaan yang baik *anxiousness (distres)* atau *pleasure (eustres)* (Nasir dan Muhith, 2011).

1. Stres baik (*eustres*)

Eustres adalah sesuatu yang positif. Stres dikatakan berdampak baik apabila seseorang mencoba untuk memenuhi tuntutan untuk menjadikan orang lain maupun dirinya sendiri mendapatkan sesuatu yang baik dan berharga. Stres yang baik terjadi jika setiap stimulus mempunyai arti sebagai hal yang memberikan pelajaran bagi kita dan bukan sebagai tekanan.

2. Stres buruk (*distres*)

Distres merupakan stres negatif yang dihasilkan dari proses yang diartikan sebagai suatu yang buruk dan mengganggu yang diartikan sebagai ancaman. Distres menempatkan kita pada tempat dan suatu keadaan yang sulit, dikarenakan cara memandang suatu masalah tersebut hanya dilihat dari sisi yang merugikan. Distres terjadi apabila suatu stimulus diartikan sebagai sesuatu yang merugikan

dirinya dalam hal kenikmatan dan biasa terjadi saat itu juga dengan menganggap stimulus akan menyerang dirinya. Hal tersebut akan memunculkan dampak seperti menyalahkan diri sendiri, menghindar dari masalah, atau menyalahkan orang lain.

Jenis stres lainnya yaitu :

1. Frustrasi

Keadaan dimana seseorang berjalan untuk meraih tujuan tetapi terhambat.

2. Konflik

Keadaan ini muncul ketika dua atau lebih perilaku yang berbenturan, dimana perilaku tersebut butuh diekspresikan atau malah saling memberatkan.

3. Perubahan

Suatu keadaan yang tidak membutuhkan suatu penyesuaian.

4. Tekanan

Keadaan dimana terdapat tuntutan dan harapan yang besar terhadap seseorang untuk melakukan perilaku tertentu.

2.3.4 Penyebab Stres

Stresor merupakan faktor yang ada dalam kehidupan manusia mengakibatkan muncul respon stres. Stresor muncul dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, kehidupan sosial, situasi kerja, dirumah, dan lingkungan luar lainnya (Patel, 1996 dalam Nasir dan Muhith, 2011).

Keadaan atau kondisi stres dapat disebabkan oleh berbagai penyebab atau sumber atau disebut juga *stresor*. Stresor adalah keadaan atau situasi, objek, atau individu yang dapat menimbulkan stres. Stresor secara umum dibagi menjadi 3 (Priyoto,2014), yaitu:

1. Stresor Fisik

Bentuk dari stresor fisik yakni suhu (panas ataupun dingin), suara bising, polusi udara, keracunan dan obat-obatan (bahan kimiawi).

2. Stresor Sosial

a. Stresor ekonomi, sosial, dan politik, misalnya tingkat inflasi tinggi, pajak yang tinggi, perubahan teknologi yang cepat, tidak ada pekerjaan, dan kejahatan.

b. Keluarga, misalnya peran seks, kecemburuan, iri hati, kematian anggota keluarga, masalah keuangan, perbedaan gaya hidup dengan pasangan atau anggota keluarga yang lain.

c. Karir dan jabatan, misalnya kompetisi atau persaingan dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau teman sejawat, pelatihan dan aturan kerja.

d. Hubungan interpersonal dan lingkungan, misalnya adanya harapan sosial yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan sosial yang buruk.

3. Stresor Psikologis

a. Frustrasi

Frustrasi adalah tidak tercapainya tujuan atau keinginan karena adanya hambatan.

b. Ketidakpastian

Jika seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai pekerjaan atau masa depannya. Seringkali merasa bingung dan tertekan, rasa bersalah, perasaan khawatir dan *inferior*.

Stresor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang (anak, remaja, atau dewasa), sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau menanggulangi stresor yang timbul. Namun, tidak semua mampu mengadakan adaptasi dan mampu menanggulangnya, sehingga timbullah keluhan-keluhan kejiwaan, antara lain depresi. Pada umumnya jenis stresor psikososial dapat digolongkan sebagai berikut (Yosep, 2011) :

1. Perkawinan

Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang, misalnya pertengkaran, perpisahan (*separation*), perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan, dan lain sebagainya. Stresor perkawinan ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

2. Problem Orangtua

Permasalahan yang dialami oleh orangtua misalnya tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak, anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lainnya. Permasalahan

tersebut merupakan sumber stres yang pada gilirannya seseorang dapat jatuh dalam depresi dan kecemasan.

3. Hubungan interpersonal

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antar atasan dan bawahan, dan lainnya. Konflik hubungan interpersonal ini dapat merupakan sumber stres bagi seseorang yang bersangkutan dapat mengalami depresi dan kecemasan karenanya.

4. Pekerjaan

Masalah dalam pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah perkawinan. Banyak yang menderita depresi dan kecemasan karena masalah pekerjaan ini, seperti pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK) dan lain sebagainya.

5. Lingkungan Hidup

Kondisi lingkungan yang buruk dapat berpengaruh besar terhadap kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, hidup dalam lingkungan yang rawan (kriminalitas). Rasa mencekam dan tidak nyaman ini mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh kedalam depresi dan kecemasan.

6. Keuangan

Kondisi keuangan yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha, soal

warisan, dan lain sebagainya. Problem keuangan amat berpengaruh pada kesehatan jiwa seseorang dan sering kali masalah keuangan ini membuat orang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

7. Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat menjadi sumber stres, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara, dan lain sebagainya. Stres dibidang hukum ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

8. Perkembangan

Masalah perkembangan yang dimaksud disini adalah perkembangan baik fisik dan mental seseorang, misalnya remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut, dan lain sebagainya. Kondisi perubahan pada setiap fase-fase tersebut diatas, untuk sebagian individu dapat menyebabkan depresi dan kecemasan, terutama pada mereka yang mengalami menopause atau usia lanjut.

9. Penyakit Fisik atau Cedera

Sumber stres yang dapat menimbulkan depresi dan kecemasan antara lain penyakit, kecelakaan, operasi/pembedahan, aborsi dan lain sebagainya. Penyakit yang banyak menimbulkan depresi dan kecemasan adalah penyakit kronis, jantung, kanker, dan sebagainya.

10. Faktor Keluarga

Faktor keluarga yang dimaksud di sini adalah faktor stres yang dialami oleh anak dan remaja yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (sikap orang tua), misalnya :

- a. Hubungan antara kedua orang tua yang dingin, atau penuh ketegangan, dan acuh tak acuh.
- b. Kedua orangtua yang jarang di rumah dan tidak ada waktu untuk bersama dengan anak-anak.
- c. Komunikasi antara orang tua dan anak yang tidak baik.
- d. Kedua orang tua yang berpisah atau bercerai .
- e. Salah satu orang tau menderita gangguan jiwa atau gangguan kepribadian
- f. Orang tua dalam pendidikan anak kurang sabar, keras, pemaarah, dan otoriter.

11. Trauma

Stressor kehidupan lainnya yang dapat menimbulkan depresi dan kecemasan adalah bencana alam, kebakaran, pemerkosaan, kehamilam di luar nikah, dan lain sebagainya.

2.3.5 Tahapan Stres

Gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan stres timbul secara lambat. Stres baru dirasakan ketika tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari di rumah, tempat kerja ataupun lingkungan sosialnya (Hawari, 2016).

1. Stres Tahap 1

Stres tahap 1 merupakan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai perasaan sebagai berikut :

- a. Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*).

- b. Penglihatan yang tajam, tidak sebagaimana biasanya.
- c. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (*all out*) disertai dengan rasa gugup yang berlebihan pula.
- d. Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

2. Stres Tahap II

Pada tahap ini banyak stres yang bermula menyenangkan, keluhan pada tahap I mulai menghilang dan timbul keluhan yang disebabkan cadangan energi tidak cukup sepanjang hari karena tidak cukup beristirahat. Istirahat dengan tidur yang cukup bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi yang mengalami kekurangan. Keluhan yang muncul pada tahap 2 antara lain :

- a. Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar
- b. Merasa mudah lelah setelah makan siang
- c. Lemas merasa capai menjelang sore hari
- d. Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*)
- e. Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)
- f. Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang
- g. Tidak santai

3. Stres Tahap III

Bila seseorang memaksakan diri dalam pekerjaan tanpa menghiraukan keluhan tahap II maka individu tersebut akan merasakan keluhan sebagai berikut :

- a. Gangguan lambung dan usus, misal maag (gastritis), buang air besar tida teratur (diare)
- b. Ketegangan otot-otot semakin terasa
- c. Perasaan ketidak tenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat
- d. Gangguan pola tidur (*insomnia*), misal sukar untuk memulai masuk tidur atau *early insomnia*, terbangun tengah malam dan sukar kembali untuk tidur (*middle insomnia*), atau bangun terlalu pagi dan tida kcepat tidur kembali (*late insomnia*)
- e. Koordinasi tubuh terganggu (badan sempoyongan dan terasa mau pingsan).

4. Stres Tahap IV

Gejala stres tahap IV akan muncul keluhan :

- a. Terasa amat sulit untuk bertahan sepanjang hari
- 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 merespons secara memadai (adequate)
- d. Ketidak mampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari
- e. Gangguan pola tidur disertai dengan 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 penyebabnya.

5. Stres Tahap V

Bila stres berlanjut maka akan timbul keluhan :

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

6. Stres Tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimak dimana seseorang mengalami gangguan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati.

Keluhan stres tahap VI adalah :

- a. Debaran jantung teramat keras
- b. Susah bernafas (sesak dan megap-megap)
- c. Sekujur badan terasa gemetar, dingin, dan keringat bercucuran
- d. Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan
- e. Pingsan atau kolaps (*collapse*).

2.3.6 Fungsi Stres

Stres memiliki fungsi bagi setiap individu, berikut adalah fungsi stres (dalam Donsu, 2017) :

1. Fungsi Stres bagi spiritualitas, Anni Besant mengatakan “kesukaran ada, supaya dalam mengatasinya kita menjadi gagah, hanya dengan menderita saja manusia dapat menyelamatkan diri dan orang lain” (dalam Donsu, 2017). Stresor tersebut yang akan membawa individu kedalam menuju tujuan hidupnya yang kekal. Jika stresor gagal, kesusahan yang menyedihkan hati selalu ada untuk mengajarkan manusia menjadi lebih baik lagi.
2. Fungsi stres bagi jiwa, yaitu stres merupakan alat utama untuk memperkuat jiwa kita, tanpa adanya stres kita tidak akan dapat mematangkan jiwa kita. Dengan adanya stres manusia dipaksa untuk memperkuat jiwanya, melembutkan emosinya dan mempertajam pikirannya. stres dapat menyakitkan dan tidak menyenangkan, sehingga manusai mengetahui tingkat kemampuan yang dimilikinya.
3. Fungsi Stres bagi tubuh yaitu untuk meningkatkan kewaspadaan dan melindungi tubuh dari adanya bahaya yang mengancam. Stres dapat menjadi alarm penginga akan membahayakan fungsi tubuh kita. Ketika individu mnegalami strestubuh mengeluarkan reaksi dalam batas tertentu dapat berakibat baik, akan tetapi jika terlalu berlebihan akan menimbulkan dampak yang buruk.

2.3.7 Dampak Stres

Stres dapat memberikan dampak positif dan negatif pada diri individu. Jika stres muncul pada dosis kecil, ini dapat memotivasi dan memberikan semangat untuk menghasapi bahaya. Pada stres dengan level tinggi, akan menyebabkan depresi, penyakit jantung, penurunan respon imun dan kanker. Berikut dampak lain yang dipengaruhi oleh stres, antara lain (Donsu, 2017) :

1. Dampak bagi spiritualitas yaitu mampu menghilangkan keyakinan dan keimanan yang ada pada diri kita. Stres yang tidak terkendali akan mengganggu spiritualitas berupa kemarahan kepada Tuhan kemudian muncul sifat negatif pada individu. Stres dapat menurunkan derajat keimanan manusia sehingga akan menurunkan derajat manusia itu sendiri dengan makhluk lainnya.
2. Dampak bagi tubuh, akan menyebabkan orang mudah terserang berbagai macam penyakit fisik. Stres yang tidak dapat dikontrol dengan baik akan menimbulkan dampak seperti terganggunya sistem hormonal, kerusakan mineral dan vitamin, serta melemahnya sistem kekebalan tubuh. Stres akan merangsang keluarnya hormon adrenalin secara berlebihan sehingga jantung akan berdebar lebih cepat dan keras.
3. Efek bagi imunitas, stresor dapat menjadi stimulus yang menyebabkan aktivasi, *resisten* dan *ekshausi*. Sinyal merambat dari sel otak (*hipotalamus dan pituitari*), sel yang ada di adrenal (korteks dan medulla) kemudian sampai pada sel imun. Adanya tingkat stres

yang terjadi pada jenis dan subset sel imun akan menentukan kualitas modulasi imunitas, baik secara alami atau adaptif. Efek yang muncul pada tingkat ekshausi dapat menurunkan imunitas. Efek stresor ini dapat ditentukan dengan proses pembelajaran individu terhadap stresor yang diterima dan menghasilkan persepsi stres.

2.3.8 Konsep Manajemen Stres

1. Definisi

Manajemen stres adalah usaha seseorang untuk mencari cara yang sesuai dengan kondisinya guna mengurangi stres yang dialami, semua itu bergantung pada kondisi masing-masing individu, tingkatan stres yang ada, dan kejadian yang melatarbelakanginya.

2. Cara Manajemen Stres

Hal yang dapat dilakukan dalam manajemen stres adalah dengan cara berfikir positif. Berikut cara mengatasi dan mengurangi dampak stres (Donsu, 2017), yaitu :

- a. Apabila stresor memiliki komponen psikologis, individu didorong untuk membicarakan tentang kekhawatirannya dengan keluarga, teman atau ahli terapis. Penelitian menunjukkan, walaupun hanya satu orang untuk berbagi cerita dan berbicara dapat mengurangi efek stres akut.
- b. Apabila stresornya fisik, maka intervensi untuk mengurangi nyeri dan mencegah infeksi adalah hal yang penting. Gangguan pada fisik berupa nyeri dan infeksi adalah stresor itu sendiri, tanpa penghentian atau meredakan nyeri, infeksi ini dapat

memperburuk efek stimulus awal. Jika terdapat stresor fisik atau fisiologis dapat menggunakan teknik relaksasi, *biofeedback*, dan terapi visualisasi. Olahraga juga dapat meningkatkan pelepasan endorfin yang dapat mengurangi dampak stresor.

c. Cara lainnya yang digunakan dengan menilai stresor mana yang potensial bagi hidup. Bagi stresor potensial yang tidak dapat disingkirkan dapat menggunakan teknik efektif. Pertama ikuti teknik relaksasi, bernafas dan visualisasi secara ketat. Setelah beberapa minggu, akan muncul ketenangan dan mampu mengubah pandangan anda tentang dunia sebagai hasil menangani stres.

d. Relaksasi progresif yaitu teknik yang berfokus pada relaksasi otot yang dikembangkan oleh Dr. Edmund Jacobson. Relaksasi progresif dapat dilakukan dengan cara mengontrol telentang ditempat tidur atau bersandar pada kursi yang nyaman atau tipe kursi yang dapat digunakan untuk menyangga kepala.

e. Meneliti adalah suatu teknik yang cukup sederhana untuk memeriksa daerah tubuh yang diganggu oleh ketegangan otot, caranya sebagai berikut:

- 1) Tarik nafas, lalu teliti bagian tubuh yang mengalami ketegangan.
- 2) Ketika menghembuskan nafas, buat daerah itu menjadi rileks.
- 3) Lanjutkan untuk meneliti bagian lain tubuh secara bergantian.

- 4) Meneliti secara teratur guna membebaskan stres yang menimpa.
- f. Sikap yang positif gaya hidup sehat, dan tidur yang cukup, diet yang cukup, buah-buahan dan sayur-sayuran yang cukup mampu mengurangi stres.
- g. Tingkatkan manajemen waktu, jika bekerja melebihi waktu pada umumnya akan menyebabkan stres. Manajemenlah waktu agar lebih efisien dalam mengerjakan tugas.
- h. *Set realistic goals*, yaitu menentukan harapan yang ingin dicapai dan tentukan batas waktu untuk mengerjakannya kemudian buatlah review kemajuan yang telah dicapai.
- i. *Make a priority list*, yaitu menyiapkan daftar kegiatan dan urutkan berdasarkan prioritas. Setiap hari lihatlah jadwal sesuai susunan prioritas.
- j. *Protect your time*, yaitu jika ada pekerjaan yang khusus dan susah, tentukan waktu dimana anda dapat mengerjakan pekerjaan tersebut tanpa gangguan.
- k. Ketika pekerjaan membuat anda merasa stres, cobalah untuk tetap perspektif.

3. Manfaat

- a. Mengatur diri

Belajar mengatur diri menjadi lebih baik dari persoalan yang dihadapi.

b. Berpikir rasional

Berpikir rasional berdasarkan fakta yang ada bukan perasaan semata

c. Menenangkan diri

Ketika sudah bisa tenang maka emosipun bisa dikendalikan.

d. Membantu mencari jalan keluar

Dapat membantu mencari solusi atau jalan keluar.

e. Meningkatkan produktivitas

Seseorang yang manajemen stresnya bagus biasanya ketika ditimpah masalah, produktivitasnya akan naik.

f. Pematangan diri

Semakin sering kita menghadapi dan bisa mengatasi masalah yang terjadi, semakin matang pula kualitas diri.

4. Akibat

Yang dimaksud dengan stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). Seseorang yang mengalami stres dapat pula dilihat ataupun dirasakan dari perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya, seperti berikut ini (Hawari, 2016) :

1. Rambut

Warna rambut yang semula hitam akan mengalami perubahan warna menjadi kecoklat-coklatan serta kusam. Rambut memutih atau berubah sebelum waktunya, dan mengalami kerontokan rambut.

2. Mata

Ketajaman mata sering terganggu sehingga tidak dapat membaca dengan jelas karena kabur. Hal ini dikarenakan otot-otot bola mata mengalami kekenduran, atau sebaliknya sehingga mempengaruhi fokus lensa mata.

3. Telinga

Pendengaran seringkali terganggu dengan suara berdering atau tinitus.

4. Daya Pikir

Kemampuan berpikir atau daya ingat serta konsentrasi mengalami penurunan. Individu tersebut sering mengeluhkan lupa dan sakit kepala atau pusing.

5. Ekspresi Wajah

Ekspresi wajah yang mengalami stres nampak tegang, dahi berkerut, mimik nampak serius, tidak santai bicara berat, sukar untuk tersenyum/ tertawa, dan kulit muka mengalami kedutan atau *tic facialis*.

6. Mulut

Mulut dan bibir terasa kering, sehingga seseorang tersebut sering minum. Pada *tenggorokan* seolah-olah ada ganjalan sehingga sukar menelan., hal tersebut disebabkan oleh otot-otot laring ditenggorokan mengalami spasme (*muscle cramps*) sehingga terasa seperti tercekik.

7. Kulit

Reaksi kulit pada *orang* yang mengalami stres bermacam-macam, pada kulit dari sebagian tubuh terasa panas atau dingin atau berkeringat berlebihan. Kelembaban kulit juga berubah, kulit menjadi lebih kering. Perubahan kulit lainnya seperti munculnya eksim, urtikaria atau biduran, gatal-gatal dan pada kulit muka sering kali timbul jerawat (*acne*) berlebihan, dan seringkali kedua tangan dan kaki berkeringat.

8. Sistem Pernafasan

Pernafasan seseorang yang mengalami stres dapat terganggu seperti nafas terasa berat dan sesak dikarenakan terjadi penyempitan pada saluran pernafasan mulai dari hidung, tenggorokan dan otot-otot rongga dada. Nafas terasa sesak berat dikarenakan otot-otot rongga dada (otot-otot antar tulang iga) mengalami spasme dan tidak atau kurang elastis sebagaimana biasanya, sehingga harus mengeluarkan tenaga ekstra untuk menarik nafas. Stres juga dapat menyebabkan asma (*asthma bronchiale*) dikarenakan otot pada saluran nafas paru mengalami spasme.

9. Sistem Kardiovaskular

Sistem jantung dan pembuluh darah dapat terganggu faalnya karena stres, seperti jantung berdebar-debar, pembuluh darah melebar (*dilatation*) atau menyempit (*contriction*) sehingga seseorang tersebut tampak mukanya memerah atau pucat.

Pembuluh darah perifer atau tepi terutama yang ada pada ujung jari-jari tangan atau kaki mengalami penyempitan sehingga terasa dingin dan kesemutan. Selain itu sebahagian atau seluruh tubuh terasa “panas” (*subfebril*) atau sebaliknya akan terasa “dingin”.

10. Sistem Pencernaan

Seseorang yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan pada sistem pencernaan, seperti pada lambung terasa kembung, mual, dan pedih. Hal tersebut dikarenakan asam lambung yang berlebihan (*hiperacidity*) atau disebut juga dengan gastritis (*maag*), selain pada lambung gangguan juga terjadi pada usus, sehingga seseorang tersebut akan merasakan perutnya mulas, sukar buang air besar atau juga sering diare.

11. Sistem Perkemihan

Orang yang mengalami stres, faal perkemihan dapat juga terganggu. Keluhan yang sering muncul adalah frekuensi buang air kecil lebih sering dari biasanya, meskipun ia bukan penderita kencing manis (*diabetes mellitus*).

12. Sistem Otot dan Tulang

Keluhan stres juga muncul pada otot dan tulang (*musculoskeletal*). Keluhannya seperti otot terasa sakit (keju) seperti ditusuk-tusuk, pegal dan tegang, rasa ngilu dan kaku pada sendi bila menggerakkan anggota tubuhnya (masyarakat menyebutnya pegel linu).

13. Sistem Endokrin

Gangguan pada sistem endokrin mereka yang mengalami stres diantaranya kadar gula yang meninggi, dan apabila berkelanjutan dapat menyebabkan *diabetes mellitus* atau kencing manis. Gangguan hormonal lainnya yang dialami oleh wanita adalah tidak teraturnya menstruasi dan dapat mengalami *disminorea*.

14. Libido

Kegairahan seseorang dibidang seksual juga dapat dipengaruhi oleh stres, seseorang seringkali mengeluh libido menurun atau sebaliknya meningkat tidak sebagaimana biasanya. Selain keluhan pada orang yang bersangkutan dampak gangguan pada libido ini juga dapat dirasakan oleh pasangannya.

2.4 Konsep Perilaku

2.4.1 Definisi Perilaku

Perilaku menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014) merupakan suatu tanggapan atau reaksi seseorang terhadap rangsangan. Menurut Soekidjo N. perilaku merupakan bentuk dari aktivitas yang dilakukan oleh manusia. Sedangkan menurut Robert Kwick, perilaku adalah sebagian tindakan seseorang yang dapat dipelajari dan diamati (Donsu, 2017).

Menurut sudut pandang biologis, perilaku adalah suatu aktivitas seseorang dan perilaku terbentuk berdasarkan pengamatan. Sedangkan berdasarkan sudut pandang operasional, perilaku merupakan tanggapan

seseorang ketika diberikan rangsangan dari luar. Berbeda dengan Ensiklopedia Amerika yang mengatakan perilaku adalah suatu bentuk aksi-reaksi yang dipengaruhi oleh lingkungan. Reaksi inilah yang biasa disebut rangsangan (Donsu, 2017). Berdasarkan pendapat di atas dapat diartikan sebagai proses interaksi manusia dengan lingkungannya. Hal inilah yang menjadi bentuk manifestasi bahwa manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan bantuan orang lain untuk bertahan hidup dan mempertahankan dirinya (Donsu, 2017).

Perilaku merupakan resultan dari berbagai faktor, baik internal ataupun eksternal (lingkungan) sehingga faktor penentu atau determinan perilaku manusia sulit untuk dibatasi. Perilaku memiliki 3 aspek, yakni aspek fisik, psikis, dan sosial. Akan tetapi dari ketiga aspek tersebut sulit untuk ditarik garis tegas yang mempengaruhi perilaku (Notoatmodjo, 2014). Berikut beberapa teori perilaku menurut para ahli dalam Notoadmojo (2014), yaitu :

1. Teori ABC

Teori ABC dikemukakan oleh Sulzer, Azaroff, Mayer (1997) yang mengungkapkan perilaku adalah suatu proses dan sekaligus hasil interaksi antara *antecedent*, *behavior*, dan *consequences*.

- a. *Antecedent*

Antecedent merupakan suatu pemicu atau *trigger* yang menyebabkan seseorang berperilaku, yakni kejadian-kejadian di lingkungan kita. Dapat berupa alamiah (hujan, angin, cuaca,

dan sebagainya), dan buatan manusia atau “*man made*” (interaksi dan komunikasi dengan orang lain).

b. Behavior

Behavior merupakan reaksi atau tindakan terhadap adanya *antecedent* atau pemicu tersebut yang bersal dari lingkungan.

c. Concequences

Kejadian yang mengikuti perilaku atau tindakan tersebut disebut konsekuensi. Konsekuensi dapat bersifat positif maupun negatif. Jika bersifat positif atau menerima berarti akan mengulang perilaku tersebut. Sedangkan sifat negatif atau menolak berarti tidak akan mengulangi perilaku tersebut (berhenti).

2. Teori “*Reason Action*”

Teori ini dikembangkan oleh Fesbein dan Ajzen yang menekankan pentingnya peranan dari *intention* atau niat sebagai alasan atau faktor penentu perilaku. Niat ditentukan oleh :

a. Sikap

Sikap merupakan penilaian yang menyeluruh terhadap perilaku atau tindakan yang akan diambil.

b. Norma Subjektif

Norma subjektif merupakan kepercayaan terhadap pendapat orang lain apakah menyetujui atau tidak menyetujui tentang tindakan yang akan diambil tersebut.

c. Pengendalian Perilaku

Pengendali perilaku adalah persepsi terhadap konsekuensi atau akibat dari perilaku yang akan diambil.

3. Teori “*Preced-Proceed*”

Teori ini dikembangkan oleh Lawrence Green yang dirintis sejak tahun 1980. Lawrence menganalisis perilaku manusia dari tingkat kesehatan. Kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh faktor perilaku (*behavior causes*) dan faktor dari luar (*non-behavior causes*). Kemudian perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama yang disingkat PRECEDE (*Predisposing, Enabling, dan Reinforcing Causes in Educational Diagnosis and Evaluation*). Precede merupakan arahan dalam menganalisis atau diagnosis dan evaluasi perilaku untuk intervensi pendidikan (promosi) kesehatan. Selain itu Precede adalah fase diagnosis masalah.

Sedangkan PROCEED atau *Policy, Regulatory, Organizational Construct in Educational and Environmental Development* merupakan arahan dalam perencanaan, implementasi, dan evaluasi pendidikan kesehatan. Proceed merupakan fase perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi promosi kesehatan. Precede menguraikan perilaku dibentuk dari 3 faktor, yaitu :

- a. Faktor predisposisi (*predisposing factors*) yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan lain sebagainya.

- b. Faktor pemungkin (*enabling factor*) yang terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidak tersedianya fasilitas atau sarana kesehatan, misalnya puskesmas, obat-obatan, alat kontrasepsi dan lain sebagainya.
 - c. Faktor pendorong atau penguat (*reinforcing factors*) yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain, yang termasuk kelompok referensi dari perilaku masyarakat.
4. Teori "*Behavior Intention*"

Teori ini dikembangkan oleh Snehendu Kar (1980) berdasarkan analisisnya terhadap niat orang yang bertindak atau berperilaku.

Kar menganalisis perilaku kesehatan sebagai fungsi dari :

- a. Niat seseorang untuk bertindak sehubungan dengan kesehatan atau perawatan kesehatan (*behaviour intention*)
 - b. Dukungan sosial dari masyarakat sekitarnya (*social support*)
 - c. Ada atau tidak adanya informasi tentang kesehatan ataupun fasilitas kesehatan (*accessibility of information*)
 - d. Otonomi pribadi yang bersangkutan dalam hal ini mengambil tindakan atau keputusan (*personal autonomy*)
 - e. Situasi yang memungkinkan untuk bertindak atau tidak bertindak (*action situation*).
5. Teori "*Thoughts and Feeling*"

Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO (1984) menganalisis penyebab seseorang berperilaku tertentu adalah karena 4 pokok

alasan yaitu bentuk pengetahuan, persepsi, sikap, kepercayaan, penilaian seseorang terhadap objek.

a. Pengetahuan

Pengetahuan diperoleh dari pengalaman sendiri atau pengalaman dari orang lain.

b. Kepercayaan

Kepercayaan sering diperoleh dari orang tua, kakek, atau nenek. Ketika seseorang menerima kepercayaan itu berdasarkan keyakinan dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu.

c. Sikap

Sikap menggambarkan seseorang menyukai atau tidak suka terhadap objek. Sikap sering diperoleh dari pengalaman sendiri atau dari orang lain yang paling dekat. Sikap dapat membuat seseorang mendekati atau menjauhi orang lain atau objek lain.

d. Orang penting sebagai referensi

Perilaku anak kecil lebih banyak dipengaruhi oleh orang-orang yang dianggap penting. Apabila seseorang tersebut penting untuknya, maka apa yang dikatakan atau perbuatannya cenderung untuk dicontoh. Orang-orang yang dianggap penting antara lain guru, alim ulama, kepala adat, kepala desa dan lain sebagainya.

e. Sumber-sumber daya (*resource*)

Sumber daya disini antara lain mencakup fasilitas, uang, waktu, tenaga, dan sebagainya. Semua itu berpengaruh terhadap perilaku seseorang atau kelompok masyarakat.

2.4.2 Ciri-ciri Perilaku

Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (dalam Donsu, 2017), perilaku memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Kepekaan Sosial

Kepekaansosial atau yang disebut juga kecerdasan sosial adalah kunci keberhasilan dalam interaksi sosial. Tidak hanya dituntut mengikuti norma sosial, hidup sosial juga harus siap dengan segala sanksi sosial, baik berupa konflik sosial ataupun kerja sama. Agar tercapai kerja sama dan kesepakatan, kita membutuhkan sensitivitas terhadap lingkungan.

Tantangan berat dalam interaksi sosial adalah menghadapi konflik. Konflik berasal dari persepsi dan ketidaksesuaian pandangan. Seseorang atau individu yang memiliki kepekaan sosial cenderung mementingkan kepentingan orang lain yang disebut *altruis*. Manusia sebagai makhluk sosial, saling tolong menolong menjadi bagian yang sangat penting untuk dilakukan. Ada banyak hal yang menyebabkan perilaku kita seringkali berbeda dari yang seharusnya kita inginkan, hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor situasional.

2. Orientasi pada Tugas

Perilaku manusia memiliki orientasi pada tugas, seperti halnya kita yang berpandangan kedepan merupakan bentuk optimisme dari segala hal bentuk kegiatan. Orientasi pada tugas juga menjadi salah satu cara menjaga semangat untuk malangkah ke depan. Bentuk

orientasi bersifat umum dan dapat dilakukan oleh siapapun tanpa batasan usia tertentu.

3. Bekerja Keras

Manusia umumnya memiliki tujuan yang ingin dicapai, tujuan tersebut dapat bersifat berat atau ringan. Syarat agar tujuan dapat di capai adalah dengan berusaha dan bekerja keras.

4. Kelangsungan Perilaku

Setiap manusia memiliki perilaku dan karakter yang unik. Keunikan ini yang menyebabkan perilaku dan pemikiran antar orang berbeda. Perilaku manusia terkadang terlihat abstrak, akan tetapi terjadinya perilaku tersebut saling berkesinambungan, baik disadari ataupun tidak.

Bentuk kesinambungan perilaku adalah hubungan masa lalu dan masa kini. Karena adanya masa lalu maka munculah masa kini dan masa mendatang. Kedua masa inilah yang membentuk sebuah fase perkembangan manusia, perkembangan yang selalu bergerak dinamis karena setiap orang memiliki perkembangan yang unik dan bermacam-macam.

2.4.3 Proses Terbentuknya Perilaku

Menurut Skinner, perilaku adalah hasil interaksi antara rangsangan yang diterima dengan tanggapan yang di berikan. Sebagian besar perilaku manusia adalah operant respons, untuk membentuk adanya jenis respons atau perilaku ini perlu diciptakan adanya suatu kondisi tertentu yang disebut *operant conditioning*. Prosedur pembentukan perilaku dalam

operant conditioning ini menurut Skinner sebagai berikut (Wawan dan Dewi, 2010) :

1. Mengidentifikasi tentang hal-hal yang merupakan penguat atau reinforcer berupa hadiah-hadiah atau rewards bagi perilaku yang akan dibentuk.
2. Menganalisis untuk mengidentifikasi komponen kecil yang membentuk perilaku yang dikehendaki. Kemudian komponen tersebut disusun dalam urutan yang tepat untuk menuju terbentuknya perilaku yang dimaksud.
3. Menggunakan secara urut komponen – komponen tersebut sebagai tujuan sementara, serta mengidentifikasi reinforcer atau hadiah untuk masing-masing komponen tersebut.
4. Melakukan pembentukan perilaku dengan menggunakan urutan komponen yang telah tersusun tersebut. Jika komponen pertama telah dilakukan maka hadiahnya dapat diberikan. Dengan begitu akan mengakibatkan komponen atau perilaku (tindakan) tersebut cenderung akan sering dilakukan. Jika perilaku tersebut sudah terbentuk maka dapat dilakukan kekomponen ke dua, diberi hadiah, kemudian selanjutnya seperti itu sampai seluruh perilaku diharapkan terbentuk terbentuk.

2.4.4 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Perilaku dipengaruhi oleh beberapa faktor (dalam Donsu, 2017), yaitu faktor genetik yang meliputi jenis RAS, jenis kelamin, sifat fisik, sifat kepribadian, bakat pembawaan, dan intelegensi. Sedangkan faktor

eksternal meliputi lingkungan, pendidikan, agama, sosial ekonomi, dan kebudayaan.

1. Faktor Genetik

a. Jenis RAS

Setiap RAS di dunia mempunyai perilaku yang spesifik dan berbeda satu dengan lainnya. Tiga kelompok RAS terbesar didunia antara lain, yaitu:

1) RAS Kulit Putih (*Kaukasia*)

Ciri khas RAS ini adalah berkulit putih, bermata biru, dan berambut pirang. Perilaku dominan pada RAS ini adalah terbuka, senang akan kemajuan, dan menjunjuang tinggi hak asasi manusia.

2) Ras Kulit Hitam (*Negroid*)

RAS ini memiliki ciri fisik berupa kulit berwarna hitam, berambut keriting, dan bermata hitam. Perilaku dominan pada RAS ini adalah memiliki tabiat yang keras, tahan menderita, dan menonjol dalam olah raga keras.

3) RAS Kulit Kuning (*Mongoloid*)

Ciri khas RAS ini antara lain berkulit kuning, berambut lurus, dan bermata coklat. Perilaku dominan meliputi keramah tamahan, suka bergotong royong, tertutup dan senang dengan upacara ritual.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan perilaku antara pria dan wanita dapat dilihat dari cara berpakaian dan melakukan pekerjaan sehari-hari. Pria berperilaku berdasarkan pertimbangan rasional atau akal, sedangkan wanita berperilaku berdasarkan pertimbangan emosional atau perasaan. Perilaku pada pria disebut maskulin, sedangkan pada wanita disebut feminim.

c. Sifat Fisik

Perilaku individu akan berbeda-beda tergantung pada sifat fisiknya. Misalnya perilaku individu yang pendek dan gemuk berbeda dengan individu yang tinggi dan kurus.

d. Sifat Kepribadian

Sifat kepribadian merupakan keseluruhan pola pikiran, perasaan dan perilaku yang sering digunakan oleh seseorang dalam usaha adaptasi yang terus menerus dalam kehidupannya. Misalnya pemalu, pemaarah, ramah, pengecut, dan lainnya.

e. Bakat Pembawaan

Bakat ialah kemampuan individu dalam melakukan sesuatu tanpa bergantung pada intensitas latihan mengenai hal tersebut.

f. Intelegensi

Intelegensi ialah kemampuan seseorang untuk berpikir abstrak. Dengan begitu individu mampu mengambil keputusan secara tepat dan mudah, serta bertindak dengan tepat

2. Faktor Eksternal

a. Lingkungan

Lingkungan menyangkut segala sesuatu yang ada didalam individu, baik fisik, biologis, maupun sosial.

b. Pendidikan

Secara luas pendidikan mencakup seluruh proses kehidupan individu sejak dalam ayunan hingga liang lahat yang berupa interaksi individu dengan lingkungannya. Misalnya individu yang berpendidikan S1 perilakunya akan berbeda dengan individu lain yang berpendidikan SMP.

c. Agama

Agama merupakan tempat mencari makna hidup yang terakhir atau penghabisan. Sebagai suatu keyakinan hidup, agama akan masuk ke dalam kontruksi kepribadian seseorang dalam hidupnya.

d. Sosial Ekonomi

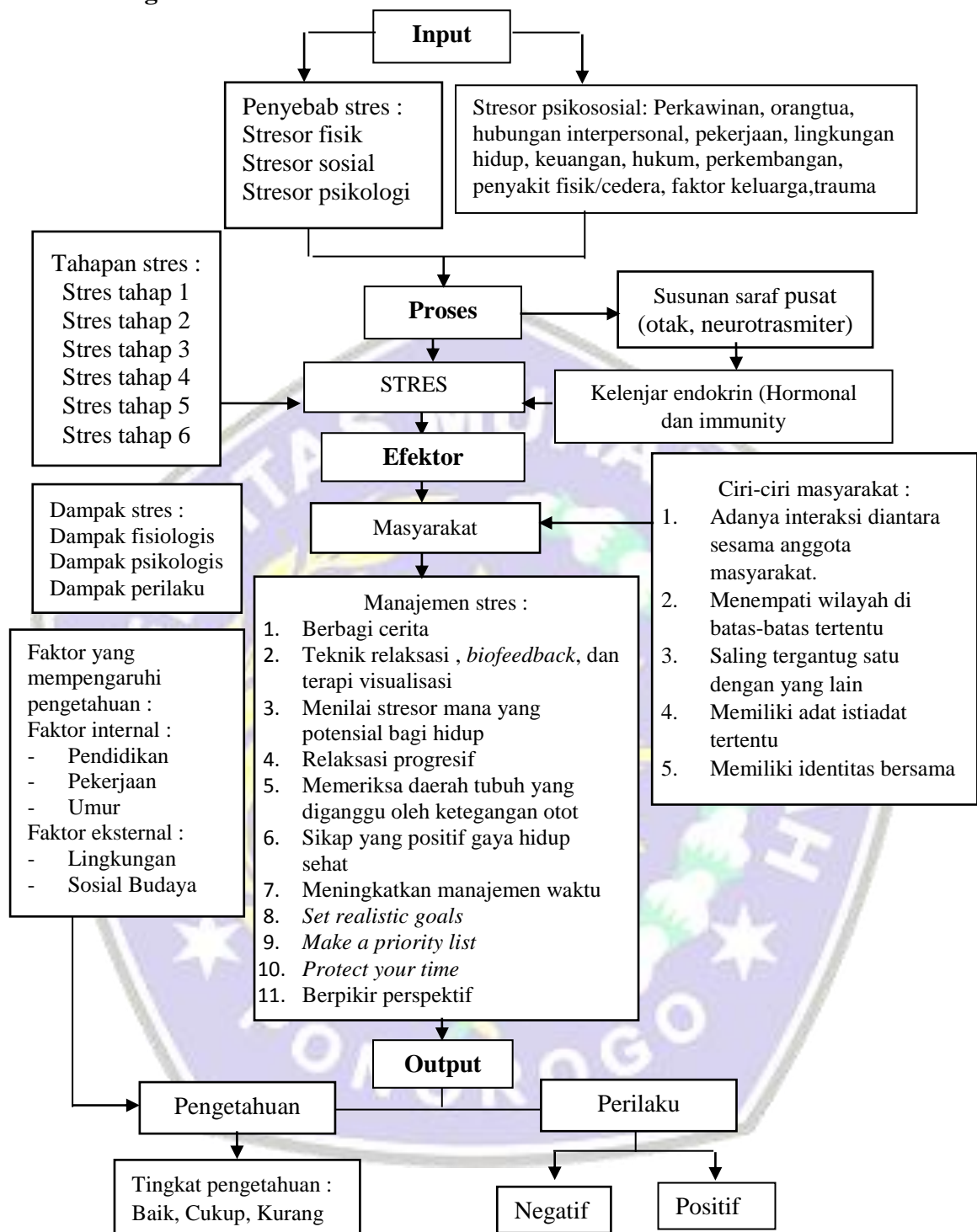
Merupakan salah satu yang berpengaruh dalam perilaku seseorang. Misalnya keluarga yang status ekonominya berkecukupan akan mampu menyediakan segala fasilitas yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal tersebut akan berbeda dengan keluarga yang berpenghasilan pas-pasan.

e. Kebudayaan

Kebudayaan diartikan sebagai kesenian, adat istiadat atau peradaban manusia. Hasil kebudayaan manusia tersebut akan mempengaruhi perilaku manusia itu sendiri



2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Manajemen Stres dengan Perilaku Masyarakat dalam Manajemen Stres.

Sumber : Hawari (2016), Donsu (2017), Wawan dan Dewi (2010), Priyoto (2014), Notoatmodjo (2014)