

BAB II

TINJAUAN PUSTKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Stres

a. Pengertian

Menurut Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (2020) yang di maksud dengan stres adalah suatu reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesusikan diri. Stres merupakan bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Meskipun stres dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik.

Menurut National Safety Council (2003) dalam buku Manajemen Stres definisikan stres sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Dengan mengesampingkan berbagai sudut pandang (mental, emosional, fisik, atau spiritual) yang dipakai untuk mengkaji stres. Stres adalah persepsi kita terhadap situasi atau kondisi di lingkungan kita sendiri.

Menurut The American Institute of Stres (2020) menerangkan bahwa belum ada definisi stres yang diterima semua

orang. Oleh karena itu, sulit untuk mengukur stres jika tidak ada kesepakatan tentang apa yang dimaksud dengan stres. Seseorang memiliki gagasan yang sangat berbeda sehubungan dengan definisi stres mereka. Mungkin yang paling umum adalah, "ketegangan atau ketegangan fisik, mental, atau emosional". Definisi populer lainnya dari stres adalah, "suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang merasa bahwa tuntutan melebihi sumber daya pribadi dan sosial yang dapat dimobilisasi oleh individu.

b. Penyebab Stres

Menurut Musradinur (2016), Sesuatu yang merupakan akibat pasti memiliki penyebab atau yang disebut stresor, begitupula dengan stres, seseorang bisa terkena stres karena menemui banyak masalah dalam kehidupannya. Seperti yang telah diungkapkan di atas, stres dipicu oleh stresor. Tentunya stresor tersebut berasal dari berbagai sumber, yaitu:

- 1) Lingkungan Yang termasuk dalam stresor lingkungan di sini yaitu:
 - a) Sikap lingkungan, seperti yang kita ketahui bahwa lingkungan itu memiliki nilai negatif dan positif terhadap prilaku masing-masing individu sesuai pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut. Tuntutan inilah yang dapat membuat individu.
 - b) Tuntutan dan sikap keluarga, contohnya seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat akan kuliah, perjodohan dan lain-lain yang bertolak belakang

dengan keinginannya dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.

c) Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), tuntutan untuk selalu update terhadap perkembangan zaman membuat sebagian individu berlomba untuk menjadi yang pertama tahu tentang hal-hal yang baru, tuntutan tersebut juga terjadi karena rasa malu yang tinggi jika disebut gaptek.

2) Diri sendiri, terdiri dari

- a) Kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai
- b) Proses internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan.

3) Pikiran

- a) Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan.

c. Dampak Stres

Menurut Sugiarti, Musabiq, & karimah (2018) stres dapat menyebabkan beberapa dampak yang timbul diantaranya;

1) Dampak Fisik

- a) Merasa kelelahan
- b) Merasa lemas
- c) Kepala pusing

2) Dampak kognitif

- a) Sulit untuk fokus
- b) Gelisah

3) Dampak Emosi

- a) Merasa stres
- b) Menangis
- c) *Moodiness*

4) Dampak Perilaku

- a) Isolasi diri
- b) Merasa buruk
- c) Malas melakukan segala hal
- d. Jenis Stres

Menurut Rillando (2014) dalam bukunya yang berjudul Lima Langkah Jitu Kendalikan Stres, menerangkan bahwa ada dua jenis stres, yaitu :

1) Eutres

Stres jangka pendek yang memberikan kekuatan. Jenis stres yang bersifat menantang namun masih bisa dikendalikan. Eustres juga meningkatkan antusiasme, kreatifitas, motivasi dan aktivitas fisik. Contohnya, saat menjelang ijab kabul pernikahan, menjelang presentasi di depan umum, menantikan kelahiran anak 14 atau saat mengikuti kompetisi. Tekanan atau stres yang dirasakan untuk bisa melakukan yang terbaik, semisal untuk bisa juara, inilah yang disebut dengan eustres. Stres tipe ini dikategorikan sebagai stres yang positif.

2) Distres

Stres yang dipandang atau dirasa terlalu sulit dan berat untuk diatasi. Kita merasa situasi atau kejadian yang dialami sebagai suatu yang membingungkan dan tidak ada harapan untuk mengatasinya atau mengubahnya. Contohnya adalah tekanan pada pekerjaan, rumah tangga dimana individu yang stres ini merasa terperangkap ke situasi yang tidak bisa untuk diubah.

e. Tingkat Stres

Klasifikasi stres dibagi menjadi lima tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat (Wulandari, 2020)

1) Stres normal

Stres normal adalah stres yang biasa hadir dalam kehidupan tanpa menambah pemikiran kita atau dalam kata lain stres ini tidak memberikan pengaruh yang serius kepada terhadap kehidupan keseharian yang seperti biasanya dilakukan

2) Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi dapat membantu individu menjadi waspada. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

2) Stres sedang

Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, perubahan siklus menstruasi, daya konsentrasi dan daya ingat menurun. Contoh dari stresor yang menimbulkan stres sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama.

3) Stres berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pencernaan berat, debar jantung semakin meningkat, sesak napas, tremor, persaan cemas dan takut meningkat, mudah bingung dan panik. Contoh dari stresor yang dapat menimbulkan stres berat adalah adanya halangan dalam hidup yang mempengaruhi kehidupan sehari hari.

4) Stres sangat berat

Stres sangat berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan metabolisme tubuh, debar jantung semakin meningkat, sesak napas, tremor, persaan cemas dan takut meningkat, mudah bingung dan panik. Contoh dari stresor yang dapat menimbulkan stres sangat berat adalah kecemasan yang sangat berlebihan dan tidak bisa mengontrol diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkatan stres ada 5, yaitu : stres normal, stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat.

f. Mekanisme Koping Stres

Menurut Santrock (2011) Koping stres merupakan mekanisme seseorang untuk memecahkan permasalahan yang menyebabkan timbulnya stres sehingga dapat mengurangi tingkat stres tersebut. Strategi yang dapat digunakan dalam Koping stres dapat berupa:

- 1) *Problem focused coping* Pada strategi ini lebih membahas bagaimana upaya untuk memecahkan masalah yang terkait dengan stres. Contoh upaya pemecahan masalah dapat berupa usaha seorang siswa yang memiliki permasalahan dalam proses belajar, maka siswa tersebut berusaha untuk mengikuti kegiatan bimbingan belajar di luar kelasnya agar dia dapat belajar secara efektif. Umumnya strategi *problem focused coping* merupakan upaya koping yang bersifat positif.
- 2) *Emotion focused coping* Strategi pemecahan masalah dengan melakukan pendekatan secara emosional terhadap stres yang dialami dengan menggunakan mekanisme pertahanan. Cara yang dapat dilakukan dalam *emotion focused coping* dapat dengan menghindari masalah yang ada, melakukan rasionalisasi atas permasalahan yang terjadi, menyangkal peristiwa yang terjadi, menertawakan permasalahan yang ada atau mencari pandangan religius atas masalah yang dialami untuk mendapatkan dukungan. Seperti contoh

siswa yang merasa sulit pada salah satu mata kuliah, maka siswa tersebut akan melakukan penghindaran dengan cara tidak menghadiri kelas tersebut. Contoh lain yaitu seseorang akan berusaha menghindari masalah yang ada dengan tertawa riang bersama teman-temannya, namun cara-cara tersebut tidak selalu baik untuk menghadapi suatu masalah. Strategi problem focused coping bekerja lebih baik dibandingkan *emotion focused coping*.

- 3) Berpikir positif Menghindari berpikiran negatif merupakan salah satu strategi coping stres yang dapat dilakukan seseorang, dengan berpikiran positif seseorang dapat lebih efisien dalam mengolah informasi dan lebih optimis.
- 4) Dukungan Seorang remaja dapat meredam stresnya dengan berada dekat dengan kerabat akrabnya. Seorang remaja yang memiliki hubungan yang dekat dengan ibu dapat lebih efektif dalam mengatasi stres. Dukungan besar yang lain, berupa dukungan teman-teman sebaya. Orang-orang yang memberikan dukungan dan keyakinan kepada remaja untuk dapat menyelesaikan masalah secara efektif, kemudian remaja yang mendapat dukungan akan merasa dicintai dan berharga karena mengetahui orang di sekitarnya begitu peduli padanya

g. Pengukuran Tingkat Stres

Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang Tingkatan stres ini diukur dengan menggunakan *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.

DASS 42 adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk 14 proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. DASS 42 dapat digunakan baik itu oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian.

DASS 42 mempunyai tingkatan *discrimant validity* dan mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha*. Tingkatan stres pada instrumen ini berupa normal, ringan, sedang, berat, sangat berat. *Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS) terdiri dari 42 item, mencakup 3 subvariabel, yaitu fisik, emosi/psikologis, dan perilaku. Jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna 0-14 (normal); 15-18 (ringan); 19-25 (sedang); 26- 33 (berat); ≥ 30 (Sangat berat), dengan nomor uji stres dalam DASS 42 sebagai berikut : 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39

2. Konsep *Butterfly Hug*

a. Pengertian *Butterfly hug*

Butterfly Hug atau pelukan kupu-kupu merupakan salah satu tindakan *self hilling* untuk stimulasi mandiri dimana tindakan ini

berfungsi untuk meredam rasa cemas dan membuat diri menjadi lebih tenang. Metode ini dikembangkan ketika menolong para korban yang selamat dari badai besar di Acapulco, Meksiko pada tahun 1998. (Artigas & Jarero, 2018). Menurut penelitian PWR Girianto, Widayati, Agusti (2021) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian metode *Butterfly Hug* pada tingkat kecemasan pada lansia. Selanjutnya menurut penelitian Wicaksani et al. (2019) menunjukkan bahwa metode *Butterfly Hug* merupakan metode yang efektif sebagai tahap relaksasi pada penyandang tuna rungu dalam pelatihan pengaturan emosi.

b. Manfaat

Artigas & Jarero (2018) menyebutkan bahwa metode ini dapat membuat pikiran menjadi tenang dan tubuh menjadi rileks, sehingga rasa cemas dan khawatir bisa secara perlahan mereda, begitu juga dengan gejala-gejala gangguan kecemasan lainnya. Metode *Butterfly Hug* juga diketahui mampu mengatasi kecemasan pada seseorang yang mengalami *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* atau gangguan stres pascatrauma ketika ingatan terhadap peristiwa traumatis hadir dalam pikirannya sehingga menyebabkan seseorang tertekan secara emosional. Metode ini diketahui efektif untuk meredakan gejala pada anak yang menderita kanker. Selain itu, dalam penelitian Wicaksani et al., (2019) disebutkan bahwa metode *Butterfly Hug* yang diterapkan secara rutin dapat membuat anak yang tadinya kurang mampu memahami dan mengendalikan emosinya menjadi lebih piawai dalam memahami emosi diri sendiri dan temannya, menoleransi dan menolong orang lain, serta bekerja sama,

Pemberian intervensi terapi *Butterfly Hug* membuat seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa percaya diri dan aman, melepaskan rasa gembira dan sedih, melepaskan rasa sakit dan menurunkan tingkat kecemasan, sehingga dapat menyebabkan penurunan kecemasan (Naspufah, Saprudin & Yana Heriana, 2022)

c. Prosedur pelaksanaan metode *Butterfly Hug*

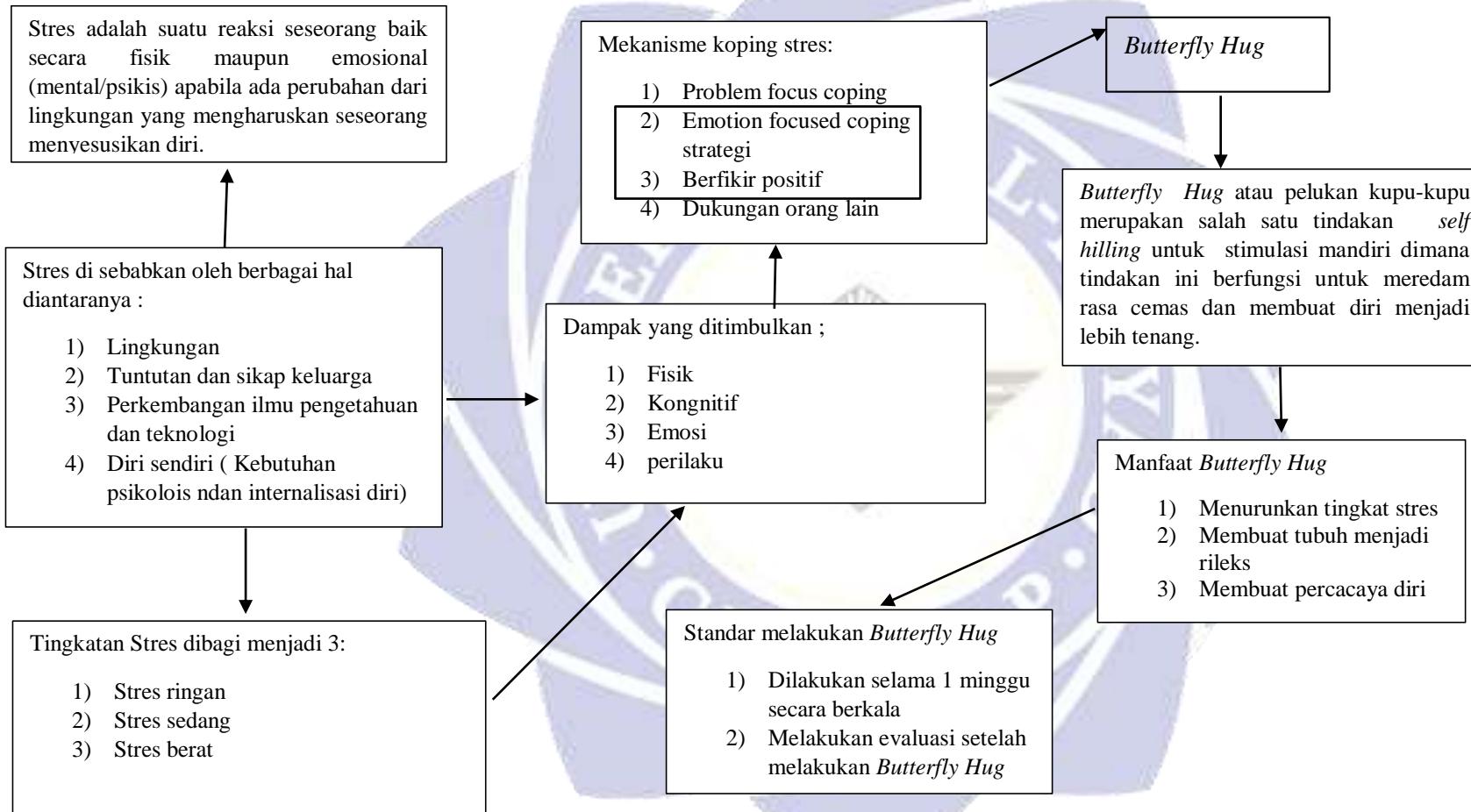
Dalam Jurnal *The EMDR Therapy Butterfly Hug Method for Self Administered Bilateral Stimulation* (Artigas & Jarero, 2018) ,teknik pelaksanaan *Butterfly Hug* yaitu :

- 1) Silangkan kedua tangan di depan dada. Letakkan ujung jari masing-masing tangan berada di bawah tulang selangka atau di lengan atas. Posisikan tangan senyaman klien.
- 2) Tutup kedua mata sembari mengatur napas. Jangan lupa untuk memfokuskan pikiran selama melakukan metode *Butterfly Hug*
- 3) Menyilangkan kedua tangan kemudian diletakan di depan dada dan kaitkan ibu jari untuk membentuk tubuh kupu-kupu. Meminta pasien menepuk dada secara bergantian seperti mengepakan sayap kupu-kupu minimal sebanyak 10x tepukan atau + 30 detik – 3 menit.
- 4) Sembari menepuk-nepuk, anjurkan klien untuk bernapas menggunakan perut dan melakukan afirmasi positif.
- 5) Meminta klien membuka mata
- 6) Merasakan bagaimana perasaan setelah dilakukan butterfly hug. Jika klien belum merasa tenang maka bisa diulangi kembali metode butterfly hug hingga merasa tenang.

- 7) Tindakan tersebut dilakukan selama 3 hari dengan minimal melakukan terapi sebanyak 1x dalam sehari dengan mengikuti prosedur yang dijelaskan diatas.



B. Kerangka Teori



Sumber : direktorat pencegahan dan penyakit tidak menular (2020), marsadinur (2020), rilando (2014), wulandari (2020), Naspufah, Saprudin & Yana Heriana, (2022), Artigas & Jarero (2018)

