

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Manajemen Stres

1. Pengertian Manajemen Stres

Masalah dalam hidup membuat orang merasa bingung dan stres. permasalahan yang timbul harus segera diselesaikan, agar tidak berlangsung lama, terutama bagi ibu yang anaknya mengalami Gangguan Spektrum Autisme Disorder. Ibu perlu lebih mengembangkan ketrampilan manajemen stresnya untuk dapat memecahkan masalah yang muncul, terutama saat mengasuh anak.

Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk mengatasi ancaman yang dihadapi orang secara mental, fisik, emosional, dan spiritual.¹

Manajemen stres adalah suatu ketrampilan yang dimiliki individu dalam mencegah dan mengantisipasi diri dari stres dikarenakan suatu ancaman atau mekanisme koping yang tidak efektif.² Manajemen stres dapat dianggap sebagai seperangkat teknik dan program yang membantu orang mengelola stres secara lebih efektif dalam hidup mereka dengan menganalisis penyebab stres tertentu dan mengambil tindakan positif untuk meminimalkan dampaknya.³

Menurut Suramardhini, manajemen stres dapat didefinisikan sebagai suatu intervensi yang ditujukan untuk mengurangi dampak stres, manajemen stres ini harus berorientasi

¹ Utami Nur Hafsari Putri dkk., *Modul Kesehatan Mental* (Pasaman Barat Sumatera Barat: CV Azka Pustaka, 2022) 98.

² Anindita Putri Suwarno dan Tatiana Siregar, *Metode Safety Morning Talk dengan Manajemen Stres: Terapi self Talk dan Terapi Tertawa dalam Mengatasi Stres Kerja Perawat* (Jawa Tengah: Pradina Pustaka, 2022) 22.

³ M.Nur Dewi Kartikasari dkk., *Kesehatan Mental* (Padang Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022) 87.

pada individu guna meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi stres.⁴ Adapun menurut Munandar, manajemen stres adalah upaya untuk mencegah stres, meningkatkan ambang stres individu, dan menyesuaikan diri dengan konsekuensi fisiologis dari stres.⁵ Menurut Smith Manajemen Stres adalah suatu ketrampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan pulih dari stress yang dirasakan dari ancaman dan ketidakmampuan untuk mengatasinya⁶

Berdasarkan uraian di atas tentang pengertian manajemen stres dari para ahli, dapat disimpulkan bahwa pengertian Manajemen Stres dapat dikatakan ketrampilan atau kemampuan individu untuk mencegah stres, mengelola stres dan pulih dari stres yang dirasakan dari ancaman dan meminimalkan dampaknya yang akan terjadi pada individu.

2. Aspek-aspek Stres

Aspek-aspek dalam stres menurut Taylor, Sirois, dan Molnar terdapat 4 macam, yaitu:⁷

a. Aspek emosional

Aspek ini meliputi berbagai rasa takut, mudah marah, kecemasan yang tinggi, dan merasa tidak akan bisa menanggulangi masalah yang ada.

b. Aspek kognitif

Aspek ini meliputi ketakutan dan kegagalan yang dirasakan individu, gampang lupa, kekhawatiran terus-menerus dan juga sulit untuk berkonsentrasi

c. Aspek perilaku sosial

⁴ Kartikasari dkk 87.

⁵ Dedi Kurniawan, Galuh Kumalasari, dan Frastika Fahrany, *Keperawatan Jiwa Kelurga: Terapi Psikoedukasi Keluarga ODGJ* (Kepanjen Malang: Literasi Nusantara, 2020) 87.

⁶ Apriyani Puji Hastuti, *Hipertensi* (Klaten Jawa Tengah: Penerbit Lakeisha, 2022) 32.

⁷ Taylor, Sirois, dan Molnar, *Health Psychology* 271.

Aspek ini meliputi ketika individu berbicara dengan orang lain akan merasakan perasaan yang gugup, merasa kewalahan dan rasa kesepian.

d. Aspek fisiologis

Aspek ini meliputi ciri fisik yang mana individu sering mengeluarkan keringat berlebihan, gelisah dan denyut nadi yang lebih kencang degupnya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Manajemen Stres

Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen stres menurut Taylor terdapat 2 macam, yaitu:⁸

a. Dukungan Sosial

Dukungan Sosial dapat dipahami sebagai pemberi bantuan atau menolong seseorang yang berada dibawah tekanan stres, bantuan dukungan sosial dilakukan oleh saudara atau teman terdekat. Menurut Rietschlin dukungan sosial berarti pemberian informasi dari orang lain yang dicintai dan memiliki jaringan komunikasi atau hubungan dekat seperti orang tua, pasangan, teman, dan mereka yang aktif dalam organisasi keagamaan.

b. Kepribadian

Tipe atau karakteristik kepribadian seseorang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap manajemen stres yang dialaminya. Di antara tipe atau karakteristik kepribadian tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Hardiness (Ketabahan atau daya tahan tubuh)

⁸ Taylor, Sirois, dan Molnar. 280.

Hardiness dapat dipahami sebagai tipe kepribadian yang ditandai dengan sikap berkomitmen, pengendalian internal, dan kesadaran akan tantangan.

2) Optimis

Optimis adalah kecenderungan umum untuk mengharapkan hasil yang baik. Sikap optimis memungkinkan seseorang untuk mengatasi stres secara lebih efektif dan dapat mengurangi dampaknya yaitu sakit.

3) Humoris

Orang yang menyukai humor cenderung lebih toleran terhadap situasi stres dibandingkan orang yang tidak menyukai humor (seperti orang yang kaku, dingin, murung, atau pemarah).

4. Cara Mengelola Stres

Cara mengelola stress menurut Taylor, Fuschia, dan Danielle dalam buku “*Healthy Psychology*” ada enam, diantaranya:⁹

1. Relaksasi Diri

- a. Meditasi: Praktik meditasi bisa berupa meditasi mindfulness, praktik ini bisa membantu menenangkan pikiran dan tubuh, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan kesejahteraan mental.
- b. Pernapasan Dalam: Latihan pernapasan dalam mampu menenangkan sistem saraf dan meredakan stres serta memperlambat detak jantung dan tekanan darah.

⁹ Taylor, Sirois, dan Molnar. 273-275

- c. Relaksasi Otot Progresif: Cara ini melibatkan ketegangan dan relaksasi otot secara bergantian guna mengurangi ketegangan fisik dan mental.

2. Latihan Fisik

- a. Olahraga: Kegiatan fisik seperti berjalan, berlari, dan olahraga mampu melepaskan endorfin untuk membantu meningkatkan suasana hati dan meredakan stres.
- b. Yoga: Yoga memadukan latihan fisik, pernapasan, dan meditasi, yang semuanya efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan.

3. Manajemen Waktu

- a. Prioritas dan Perencanaan: Mengorganisasikan tugas individu dan menentukan prioritas mampu membantu mengurangi perasaan lelah dan meningkatkan efisiensi.
- b. Penghindaran Prokrastinasi: Menangani kebiasaan menunda tugas dapat meredakan tekanan yang muncul akibat batas waktu yang mepet.

4. Dukungan Sosial

- a. Mencari Dukungan: Mempercayakan kepada teman, keluarga atau kelompok untuk memberikan dukungan secara emosional dan bantuan praktis untuk mengurangi situasi stres.
- b. Berkomunikasi: Berbincang kepada orang lain tentang perasaan dan masalah yang dirasakan, mampu meringankan beban stress dan mencari solusi.

5. Teknik Kognitif

- a. Restrukturisasi Kognitif: Mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan realistis dapat membantu mengurangi reaksi stres terhadap situasi tertentu.

- b. Penerimaan dan Komitmen: Menerima kenyataan dari situasi stres dan berkomitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi dapat meningkatkan kemampuan mengatasi stres.

6. Gaya Hidup Sehat

- a. Tidur yang Cukup: Tidur yang berkualitas dan cukup sangat penting untuk pemulihan tubuh dan pikiran dari stres.
- b. Nutrisi yang Baik: Makan makanan yang seimbang dan bergizi dapat meningkatkan energi dan kesejahteraan secara keseluruhan. Melalui kombinasi berbagai teknik ini, individu dapat mengembangkan pendekatan yang komprehensif dan efektif untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari.

B. Autisme Spektrum Disoder

1. Pengertian Autisme Spektrum Disorder

Autisme Spektrum Disoder adalah gangguan perkembangan saraf yang parah dan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dan berhubungan dengan orang lain.¹⁰ Orang dengan autisme tidak dapat berhubungan secara bermakna dengan orang lain, dan kemampuan mereka untuk berhubungan dengan orang lain terganggu karena mereka tidak dapat berkomunikasi dan memahami perasaan orang lain.

Gangguan Spektrum Disoder adalah kondisi yang berhubungan langsung dengan perkembangan otak yang berdampak pada individu bagaimana cara bersosialisasi dan berinterkails dengan orang lain. Gangguang spektrum disorder juga mencakup perilaku

¹⁰ Nurhastuti dan Biran, *Pendidikan Anak Autisme* 7.

yang terbatas dan berulang. Gangguan Spektrum Disorder merupakan gangguan perkembangan saraf yang ditandai dengan gangguan perilaku, sosial, komunikasi yang disertai dengan aktivitas yang terbatas dan berulang.¹¹

Menurut Yuwono Autisme Spektrum Disorder adalah gangguan perkembangan neurobiologis yang sangat kompleks/parah yang jangkauannya sangat panjang, yang melibatkan gangguan dalam aspek interaksi sosial, komunikasi serta bahasa, perilaku serta gangguan emosi, persepsi sensorik, dan juga aspek motoriknya. Gangguan Autisme Spektrum Disorder sudah muncul pada anak saat usia 3 tahun¹²

Autisme menurut Safaria merupakan ketidakmampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, gangguan Bahasa yang ditandai dengan pembelajaran Bahasa yang tertunda, echolalia, multisme, pembalikan indra, aktivitas bermain yang berulang dan stereotip jalur ingatan yang kuat, dan keinginan kompulsif untuk menjaga ketertiban di lingkungan.¹³

Kanner juga berpendapat *Autisme Spektrum Disoder* adalah gangguan yang ditandai dengan tiga kriteria umum: 1) gangguan dalam hubungan interpersonal, 2) gangguan dalam perkembangan bahasa, 3) kebiasaan mengulang atau melakukan perilaku yang sama berulang kali.¹⁴

Berdasarkan uraian pengertian *Autisme Spektrum Disoder* di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian *Autisme Spektrum Disoder* adalah gangguan perkembangan saraf yang mempengaruhi kemampuan komunikasi verbal atau non verbal dan juga yang mempengaruhi interaksi sosial dengan aktivitas yang terbatas dan berulang.

¹¹ Marmi dan Arif Rohman Mansur, *Manajemen Anak dengan Autisme Spektrum Autisme* (Jawa Barat: Penerbit Adab, 2022), 2–3.

¹² Joko Yuwono, *Memahami Anak Autistik (Kajian Teoritik dan Empirik)* (Bandung: Alfabeta, 2010) 12.

¹³ Triantoro Safaria, *Autisme : Pemahaman Baru untuk Hidup Bermakna Bagi Orang tua* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2005) 1-2.

¹⁴ Rachmayanti dan Zulkaida, “Penerimaan Diri Orangtua Terhadap Anak Autisme Dan Peranannya Dalam Terapi Autisme,” 8.

2. Gejala-gejala Autisme Spektrum Disoder

Anak autis mempunyai masalah atau gangguan dalam bidang antara lain berikut:¹⁵

- a. Gangguan pada bidang komunikasi verbal maupun non verbal. Meliputi: perkembangan bahasa yang lambat atau sama sekali tidak ada, tidak menggunakan bahasa atau isyarat tubuh, jarang memulai komunikasi, tampak tidak mengerti arti kata atau kata yang diucapkan kadang tidak sesuai artinya, mengoceh tanpa arti berulang-ulang dengan bahasa yang tidak dapat dimengerti oleh orang lain, senang meniru dan membeo, sebagian dari anak ini tidak bicara (non verbal) atau sedikit bicara (kurang verbal) sampai usia dewasa.
- b. Gangguan pada bidang interaksi sosial. Meliputi: suka menyendiri, tidak ada kontak mata atau menghindar untuk bertatapan, tidak tertarik untuk bermain bersama teman, tidak ada empati, bila dipanggil tidak menoleh, kurang responsif terhadap isyarat sosial sebaya dan suka menyendiri, tak dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain, kurangnya hubungan emosional dan sosial yang timbal balik.
- c. Gangguan pada bidang perilaku : dapat berperilaku berlebihan(hiperaktif) atau kekurangan (hipoaktif), lari atau jalan bolak-balik,melakukan gerakan yang diulang-ulang, tidak suka pada perubahan,cuek dengan lingkungan, asyik dengan dunia fantasi sendiri, semaunyasendiri, agresif atau menyakiti diri sendiri maupun orang lain, sukamengamuk tanpa jelas, kelekatan pada benda, Seringkali terpukau padabagian-bagian benda tertentu.

¹⁵ Safaria, *Autisme : Pemahaman Baru untuk Hidup Bermakna Bagi Orang tua* 9.

- d. Gangguan pada bidang perasaan atau emosi: sering marah-marah tanpa sebab (tertawa-tawa, menangis tanpa alasan, tenterpantrum (mengamuktak terkendali) jika dilarang atau tidak diberikan keinginannya, kadangsuka merusak, menyerang, tidak mengerti perasaan orang lain.
- e. Gangguan pada bidang persepsi sensoris: sangat sensitive terhadap sentuhan (tidak suka dipeluk), bila mendengar suara keras langsung menutup telinga, senang mencium-cium (menjilati mainan atau bendalainnya), tidak sensitive terhadap rasa sakit dan rasa takut.

3. Klasifikasi Anak Autisme Spektrum Disoder

Klasifikasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui apakah layanan pendidikan khusus dapat diberikan kepada anak yang anakn dirujuk ke spesialis. Walaupun anak autisme mampu menunjukkan perubahan dalam hubungan sosial dan kemampuan bahasa. Hasil penelitian membuktikan bahwa berdasarkan perkiraan kemandirian mereka bisa digolongkan sebagai berikut:¹⁶

1. Dua pertiga anak autisme memiliki prognosis buruk atau tidak mampu mandiri.
2. Seperempat anak autisme memiliki prognosis yang telah membuat kemajuan sosial dan akademik, meskipun masalah perilaku masih ada.
3. Sepuluh persen anak autisme memiliki prognosis yang baik, kehidupan sosial yang normal atau mendekati normal dan berhasil, baik di sekolah maupun di tempat kerja

¹⁶ Nurhastuti dan Biran, *Pendidikan Anak Autisme*, 11–12.