

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres

1. Definisi Stres

Stres didefinisikan oleh beberapa ilmuwan berpendapat bahwa ketika organisme merasakan adanya ancaman yang berasal dari luar dirinya maka organisme cenderung untuk menyerang ancaman tersebut atau bertahan.²⁶

Menurut ilmuwan seperti Selye, stres adalah respons manusia yang tidak spesifik terhadap kebutuhan apa pun yang ada di dalamnya.²⁷ Sebaliknya, Hawari menjelaskan bahwa stres adalah reaksi tubuh terhadap stres psikologis (*a mental illness or psychological stressor*). Herdjan juga mengangkat titik penting mengenai definisi stres, yaitu suatu kondisi lemah seseorang sehingga menimbulkan suatu kecemasan yang dikarenakan sebab tertentu.²⁸

Di sisi lain, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), stres adalah penyakit mental yang disebabkan oleh situasi sulit tertentu. Stres adalah respons alami manusia yang mengharuskan untuk mengatasi stres dan kecemasan dengan berbagai cara tertentu. Setiap orang mengalami stres sampai tingkatan tertentu. Namun, bagaimana kita bereaksi terhadap stres memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental seseorang secara keseluruhan.²⁹

²⁶ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, hal. 141.

²⁷ Ekawarna.

²⁸ Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan Edisi 2* (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2010), hal.229.

²⁹ World Health Organization, "what is stress?" https://www.who.int/news-room/questions-andanswers/item/stress/?gclid=EAIaIQobChMIkebtXyqVhAMVY5VLBR1oRgaGEAAAYASAAEgKKmfD_BwE (diakses pada 06 Februari 2024, pukul 05.09)

Dari beberapa definisi stres diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah keadaan psikologis seseorang merasa tertekan dengan sesuatu yang dirasa sulit dan mengancam yang berasal dari luar dirinya, sehingga menghasilkan reaksi atau respon yang berbeda-beda pada setiap orang, ada yang memilih bertahan dengan menghadapi keadaan tersebut atau menghindari dan mengalihkan kesulitan dan tekanan yang dirasakan.

2. Penyebab Stres

Penyebab stres (*stressor*) adalah segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam. *Stressor* yang sama akan dinilai berbeda oleh setiap individu. Penilaian individu terhadap *stressor* akan mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan upaya pencegahan terjadinya stres atas penyebab stres.³⁰

Stressor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres, *stressor* disebabkan dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologi, maupun sosial dan muncul pada situasi kerja, di rumah, di sekolah, dan lingkungan luar lainnya. *Stressor* dapat berwujud atau berbentuk fisik (seperti polusi udara) dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial (seperti interaksi sosial). Pikiran dan perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi *stressor*. Dalam bukunya (Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni) Notoatmojo membagi tiga tipe kejadian yang dapat menyebabkan stress yaitu:³¹

³⁰ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 132.

³¹ Soekidjo Notoatmodjo, *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).

- 1) *Daily hasle* yaitu kejadian kecil yang dapat terjadi berulang-ulang seperti masalah kerja dikantor, sekolah, rumah, dan sebagainya.
- 2) *Personal stressor* yaitu ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjadi pada level individual seperti kehilangan orang yang dicintai.
- 3) *Apprasial* yaitu penilaian terhadap suatu keadaan yang dapat menyebabkan stress *apprasial*.

Menilai suatu keadaan yang dapat menyebabkan stres tergantung dari 2 faktor, yaitu faktor yang terhubung dengan diri sendiri (*personal factor*) dan faktor yang berhubungan dengan situasinya. *Personal factor* di dalamnya termasuk intelektual, motivasi, dan *personality characteristics*. Selanjutnya masih ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres yaitu kondisi fisik, ada tidaknya dukungan sosial, harga diri, gaya hidup dan juga kepribadian tertentu.³²

3. Tingkat Stres

Berdasarkan tingkatnya, stres dibagi menjadi 5 tingkatan, yakni sebagai berikut:³³

1) Stres normal

Stres normal merupakan masih dalam kondisi wajar dalam diri setiap manusia. Contohnya seperti merasakan detakan jantung yang lebih keras

³² Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional," *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1, <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.

³³ Psychology foundation of australia. Depression anxiety stress scale.2010 (Diakses pada 18 Maret 2024) <http://www.psy.unsw.edu.au/groups/dass>

setelah beraktivitas, kelelahan setelah mengerjakan tugas, dan takut tidak lulus ujian.

2) Stres ringan

Dalam kasus stres ringan, ini umumnya terjadi dalam rentang waktu beberapa menit hingga beberapa jam. Contoh situasinya adalah saat seseorang menerima teguran atau menghadapi kemacetan lalu lintas. Faktor pemicu stres ini dapat menunjukkan gejala seperti kesulitan bernafas, bibir kering, rasa lemas, keringat berlebihan tanpa ada peningkatan suhu, rasa takut tanpa sebab yang jelas, dan perasaan lega ketika situasi tersebut berakhir.

3) Stres sedang

Stres ini berlangsung selama beberapa jam sampai beberapa hari. Contohnya saat dalam situasi perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan seseorang. Hal tersebut dapat menimbulkan gejala yaitu, mudah merasa letih, mudah merasa marah, mudah tersinggung, dan gelisah.

4) Stres berat

Situasi kronis dapat terjadi dalam rentang waktu beberapa minggu, seperti konflik berkepanjangan dengan dosen atau teman, penyakit fisik jangka panjang, atau kesulitan finansial. Faktor pemicu stres kronis ini dapat menimbulkan gejala seperti merasa tidak memiliki energi untuk melakukan aktivitas, mudah merasa putus asa, kehilangan minat pada hal-hal yang biasanya diminati, merasa tidak dihargai, dan merasa pesimis terhadap masa depan.

5) Stres sangat berat

Stres ini dapat berlangsung dalam beberapa bulan bahkan kurun waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stres sangat berat cenderung pesimis dan tidak memiliki motivasi untuk hidup dan mengalami depresi berat kedepannya.

4. Jenis Stres

Stres bukan hanya memberi dampak negatif terhadap individu, namun juga dapat memberi dampak positif. Stres yang menguntungkan atau membangun adalah eustress, dan stres yang merugikan atau merusak adalah distress. Berikut penjelasannya:³⁴

1) Eustress

Merupakan stres yang menghasilkan respon individu bersifat sehat, positif dan membangun. Stres yang berdampak baik dialami oleh individu, maka terjadilah peningkatan kinerja dan kesehatan.

2) Distress

Merupakan stres yang bersifat kebalikan dari eustres yaitu tidak sehat, negatif dan merusak. Stres yang berdampak buruk ini dapat mengakibatkan kinerja, kesehatan individu semakin buruk serta timbulnya gangguan hubungan dengan individu lain.

5. Gejala Stres

Terdapat kondisi yang membedakan individu yang mengalami stres dengan individu yang tidak mengalami stres. Individu yang mengalami stres akan berperilaku lain dan gejalanya dapat dilihat secara fisik dan psikologis.

³⁴ Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional."

Gejala fisik yang dapat terlihat pada individu yang mengalami stres antara lain yaitu gangguan jantung (berdebar, nyeri dada), tekanan darah tinggi (hipertensi), tegang otot (di daerah leher, bahu, dan rahang), nyeri kepala (dampak dari tegang otot di area leher yang menyumbat aliran darah ke otak), telapak tangan atau kaki terasa dingin (akibat aliran darah ke otot tangan dan kaki berkurang), pernapasan cepat (kompensasi paru terhadap jantung yang berdebar-debar), mual, gangguan pencernaan, gangguan menstruasi bagi wanita, dan gangguan seksual seperti impotensi.³⁵

Sedangkan gejala psikologis yang dapat terlihat pada individu yang mengalami stres antara lain yaitu perasaan gugup, cemas, mudah tersinggung, gelisah, lelah, tidak ada rasa ingin melakukan kegiatan, senang mengasingkan diri, pemusatan diri yang berlebihan, kemampuan kerja menurun, kehilangan spontanitas dan pobia.³⁶

Selain gejala fisik dan psikologis, terdapat pula tanda dan gejala perubahan emosi, kebiasaan, dan kognitif. Gejala-gejala tersebut antara lain yaitu susah tidur, perubahan pola makan, hilangnya kertertarikan seksual, penolakan, perasaan terisolasi, mudah marah, khawatir, susah berkonsentrasi, gangguan ingatan, kecenderungan menunda-nunda, serta ketidak mampuan mengambil keputusan.³⁷

³⁵ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, hal. 206.

³⁶ Sukadiyanto S, "Stres Dan Cara Mengurangnya," *J Cakrawala Pendidik 1* (2017): 55–56.

³⁷ Shah N, "Understanding Stress," *Vet Nurs J 24* (2015): 36–37.

6. Aspek Stres

Aspek-aspek stres dalam pembuatan instrument alat ukur DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) Lovibond menyertakan lima komponen³⁸, yaitu:

1) Kesulitan rileks/tenang

Kesulitan dalam menghadapi suatu kondisi dan situasi yang membuat perasaan tidak nyaman dan tegang.

2) Gugup

Kondisi kesulitan dalam mengendalikan diri dalam menguasai keadaan yang terjadi.

3) Mudah marah/gelisah

Adanya emosi yang tidak stabil karena faktor psikis yang mengganggu sehingga berakibat mudah merasa kesal pada hal-hal sepele.

4) Mudah tersinggung

Keadaan psikis yang sensitif sehingga sulit berfikir kedepan mempengaruhi reaksi yang berlebihan pada suatu situasi.

5) Terlalu reaktif dan tidak sabar

Kesulitan menoleransi hal-hal yang menghambat dan mengganggu apa yang sedang dilakukan.

³⁸ Lovibond, "The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (Dass) With The Beck Depression and Anxiety Inventories."

B. Tidur

1. Pengertian Tidur

Tidur yaitu suatu kondisi seseorang yang ditandai dengan penurunan kesadaran, tetapi alam bawah sadar masih beraktivitas dalam mengatur fungsi fisiologis, psikologis, dan spiritual manusia.³⁹

Allen memaparkan tidur adalah kondisi penurunan dan reaksi tubuh terhadap stimulus internal maupun eksternal, tetapi pada saat tertentu kegiatan tidur bisa terganggu karena situasi tertentu. Namun demikian, tidur merupakan proses pasif untuk memberikan waktu istirahat pada otak.⁴⁰ Berdasarkan definisi yang ada tidur disimpulkan bahwa tidur adalah suatu kegiatan yang manusia butuhkan dan dengan siklus tertentu, dan mengakibatkan terjadinya penurunan terhadap kesadaran, kemampuan tubuh untuk menanggapi stimulus yang tidak terlalu penting.

2. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah aktivitas tidur yang seseorang alami yang memberikan efek segar dan bugar saat bangun. Proses tidur serta keadaan tidur yang berakhir secara optimal menggambarkan kualitas tidur yang tinggi seseorang.⁴¹

Menurut Potter, kualitas tidur yaitu proses manusia menjalankan kemudahan ketika mengawali tidur dan mempertahankan kualitas tidur. Kualitas tidur individu dapat dinilai dengan berapa durasi waktu tidur beserta keluhan-

³⁹ Wulandari, *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. hal. 6.

⁴⁰ Rafknowledge, *Insomnia Dan Gangguan Tidur* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2009), hal.26.

⁴¹ Wulandari, *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. hal. 6.

keluhan tertentu yang dialami sehabis bangun tidur.⁴² Dapat disimpulkan pula bahwa kualitas tidur ialah potensi seseorang untuk mempertahankan waktu tidur dan memiliki sejumlah tidur REM (*Rapid Eye Movement*) dan NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) yang pas.⁴³

3. Aspek Kualitas tidur

Aspek-aspek kualitas tidur dalam pembuatan instrument alat ukur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) Buysse menyertakan tujuh komponen, yaitu:⁴⁴

1) Kualitas tidur subjektif

Penilaian subjektif pada kualitas tidur, adalah keadaan adanya perasaan yang tidak nyaman atau terganggu pada kondisi individu berlaku terhadap penilaian kualitas tidur.

2) Latensi Tidur

Durasi yang diperlukan seseorang berhasil tertidur, ini berkaitan dengan gelombang tidur seseorang.

3) Efisiensi Tidur

Diperoleh dengan menghitung persentase dari kebutuhan tidur manusia, dengan mengevaluasi jumlah waktu tidure individu dan durasinya, untuk menentukan apakah kebutuhan tidurnya sudah terpenuhi atau belum.

4) Penggunaan obat tidur

Pil tidur dapat menunjukkan seberapa parah gangguan tidur yang dialami seseorang. Karena mengonsumsi pil tidur dapat ditunjukkan kepada

⁴² Amy Hall Patricia A. Potter, Anne G. Perry, Patricia A. Stockert, *Fundamentals of Nursing Vol 2- 9th Indonesian Edition* (Jakarta: Graha Pustaka, 2019), hal.87.

⁴³ Barbara Kozier, *Fundamentals of Nursing Concepts, Process and Practice* (New jersey: Pearson Education, 2008).

⁴⁴ Buysse et al., "Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Res.* 1989;28:193–213."

seseorang telah terganggu secara parah pola tidurnya, sehingga obat harus diperlukan untuk membantu tidur.

5) Gangguan Tidur

Selain mendengkur, gerakan yang sering terganggu dan terlalu seringnya mengalami mimpi buruk dapat berdampak pada proses tidur seseorang.

6) Durasi Tidur

Diuji dari seberapa lama seseorang menghabiskan waktu tidurnya dari mengawali tidur hingga waktu terbangun. Lamanya waktu tidur yang tidak optimal akan berakibat pada kualitas tidur yang buruk.

7) *Day time disfunction*

Terdapat keluhan atau gangguan pada aktivitas sehari-hari yang disebabkan oleh gangguan perasaan.

4. Dampak kualitas tidur yang buruk secara psikologi

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi makhluk hidup yang dapat memberikan efek menyegarkan dan mengembalikan kekuatan tubuh. Selain itu, tidur juga memperbaiki, memperkuat, dan mengembalikan zat-zat penting dalam tubuh dan otak berfungsi lebih optimal. Melalui aktivitas tidur, organ tubuh dapat merilis stress yang sedang dialami serta mampu meningkatkan memori manusia. Sementara, jika tubuh tidak dipenuhi aktivitas tidurnya secara cukup, dapat membuat sel saraf di dalam tubuh bekerja kurang optimal dan dapat menimbulkan kerusakan-kerusakan. Tubuh yang kekurangan waktu tidur, dapat menimbulkan ketegangan dan meningkatkan produksi hormon stress sehingga

memengaruhi salah satu area penting dalam otak yang berkaitan dengan memori manusia yaitu hippocampus.⁴⁵

Hippocampus yang terganggu karena kurang terpenuhinya waktu tidur yang cukup, dapat memicu berbagai masalah dalam tubuh. Hormon stress yang terlalu banyak diproduksi tubuh dapat merusak dan mengganggu sel otak sehingga memengaruhi kemampuan dalam mengakses, mempelajari dan mengingat suatu informasi. Dampak lain yang mungkin dialami adalah dapat menghambat pertumbuhan sel-sel otak baru dan mengganggu perkembangan. Jika situasi ini terus berlanjut, maka fleksibilitas mental, atensi, dan kreativitas seseorang bisa terganggu. Seseorang yang dalam keadaan terjaga beberapa hari, biasanya akan mulai mengalami halusinasi dan delusi. Masalah tidur yang sering terjadi adalah insomnia, berjalan dan berbicara dalam tidur, mimpi buruk serta teror malam, narkolepsi dan apnea tidur. Insomnia terjadi karena adanya kecemasan, masalah psikologis, masalah fisik seperti artritis, dan bekerja atau belajar secara tidak teratur serta dalam kondisi yang terlalu menuntut.⁴⁶

Dapat disimpulkan bahwa stres adalah salah satu penyebab yang paling mengganggu kualitas tidur karena ketika stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, non-adrenalin, serta kortisol yang mempengaruhi sistem saraf pusat. Perubahan hormonal ini dapat memberikan dampak pada siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid eye movement* (REM), yang menyebabkan seseorang sering bangun di malam hari dan memiliki mimpi buruk.⁴⁷

⁴⁵ A Laura King, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif* (Jakarta: Salemba Humanika, 2016).

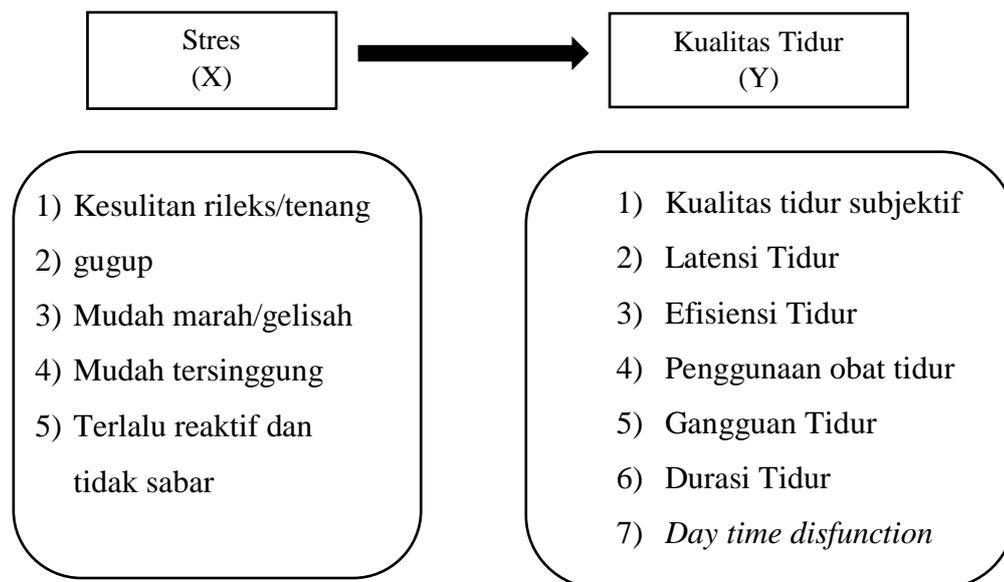
⁴⁶ Sandy Diana Mardlatillah and Nurjannah, "Konsep Tidur Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam," *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science* 7, no. 1 (2023): 65–71, <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.904>.

⁴⁷ L. Sherwood, *Fisiologi Manusia Edisi 2* (Jakarta: EGC, 2011).

Kualitas tidur merujuk pada kemampuan seseorang untuk mempertahankan keadaan tidur dan memasuki tahap tidur Rapid Eye Movement (REM) serta Non-REM (NREM) secara normal. Kualitas tidur dianggap baik jika tidak ada masalah dalam proses tidur, sedangkan kurang tidur biasanya ditandai dengan gejala fisik dan psikologis.⁴⁸ Kualitas tidur yang buruk berdampak pada keadaan psikologi seseorang meliputi sering merasa cemas, depresi, susah fokus, koping tidak efektif, mudah tersinggung.⁴⁹

C. Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur

Cara untuk mengetahui keberadaan suatu masalah yang akan dibahas dalam sebuah studi membutuhkan kerangka berpikir teoritis yang berarti dasar dalam studi masalah tersebut agar memiliki tujuan untuk menentukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu studi. Dan inilah kerangka berfikir yang sengaja penulis susun untuk mempermudah penelitian, yakni sebagai berikut:



Gambar 2. 1 kerangka teoritis

⁴⁸ A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Edisi 2.*

⁴⁹ Miller, *Nursing Care of Older Adults: The Ory & Practice.*

Peneliti menemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Angelia, dkk, tingkat stres terhadap kualitas tidur menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Nilai keeratan hubungan sebesar $r = 0,554$ menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan sedang. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa profesi ners, maka semakin buruk kualitas tidur mereka, dan sebaliknya.⁵⁰ Penelitian tersebut menggunakan alat ukur kualitas tidur PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) dengan nilai uji reliabilitas yang menunjukkan konsistensi internal dan koefisien reliabilitas Cronbach's alpha sebesar $\alpha = 0,83$. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan kuesioner stres DASS (Depression Anxiety Stress Scales) dengan nilai reliabilitas dan validitas yang menunjukkan Cronbach's alpha sebesar $\alpha = 0,9483$.

Dari pernyataan diatas, maka penelitian yang dilakukan peneliti ini jika terjadi pengaruh stress terhadap kualitas tidur akan berpengaruh secara positif, dapat dilihat dari alat ukur yang sama untuk mengukur variabel yang ada.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas rumusan masalah yang akan dicari solusinya melalui penelitian. Jawaban ini dikatakan sementara karena masih didasarkan pada kajian teori yang relevan dan belum didasarkan pada data-data empirik sehingga perlu diuji untuk memperoleh kebenarannya.⁵¹ Hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah:

⁵⁰ Angelia Friska Tendean et al., "Tingkat Stress Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Ners," *Jurnal Skolastik Keperawatan* 8, no. 1 (2022): 67–74, <https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2849>.

⁵¹ Sugiyono, hal.99.

Ha: Terdapat pengaruh positif antara stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa santri di Pondok Sharif Hidayatullah Kediri

Ho: Tidak terdapat pengaruh positif antara stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa santri di Pondok Sharif Hidayatullah Kediri.