

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep dan Teori Stres

1. Pengertian Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang kompleks yang melibatkan berbagai faktor dan dapat berdampak pada fisik, emosi, sosial, ekonomi, hingga spiritual seseorang. Stres seringkali didefinisikan sebagai tekanan atau gangguan yang berasal dari luar diri individu dan menyebabkan ketidaknyamanan atau ketegangan. Kondisi stres dapat muncul akibat berbagai keadaan seperti masalah pekerjaan, permasalahan sosial, ekonomi yang tidak stabil, atau pengalaman hidup yang penuh tantangan.¹¹ Definisi ini menunjukkan bahwa stres bisa bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh faktor eksternal

Braham mendefinisikan stres sebagai respons adaptif individu terhadap berbagai tuntutan atau tekanan yang berasal dari lingkungan maupun dari dalam diri individu, yang dapat memengaruhi kondisi fisik, emosional, intelektual, dan hubungan interpersonal. Menurut Hasnawati sebagaimana dikutip oleh Elieser dkk, stres merupakan reaksi tubuh dalam menghadapi tekanan baik secara psikologis maupun fisik terutama

¹¹Muthmainnah, *Stres Kerja Pada Perawat*, ed. Resa Awahita, 1st ed. (Jawa Barat: CV Jejak Anggota IKAPI, 2024).

ketika seseorang tidak mengontrol situasi yang datang secara tiba-tiba.¹² Stres yang berkelanjutan dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain sehingga masyarakat perlu memahami indikasi gejala stres, dampak stres pada diri individu, mengetahui penyebab stres dan cara mengurangnya. Dalam kehidupan sehari-hari, stres merupakan fenomena umum, karena kondisi ini dapat merangsang atau mendorong individu untuk melakukan respons atau tindakan tertentu. Namun, jika stres berlebihan hal ini dapat berdampak negatif dan mengganggu jalannya kehidupan individu tersebut. Stres memang merupakan bagian dari kehidupan manusia, namun stres tidak akan datang dengan tiba-tiba tanpa adanya suatu penyebab.¹³ Stres dapat muncul pada individu yang jiwanya merasa dahaga secara emosional

Stres adalah reaksi yang tidak diinginkan seseorang terhadap tekanan berat atau jenis tuntutan lainnya. Banyak literatur yang menunjukkan penyebab stres seperti lingkungan, dukungan sosial, beban kerja, perubahan-perubahan dalam kehidupan seseorang dan situasi yang mengancam. Menurut Sarafino sebagaimana yang dikutip oleh Hidayati

¹²Elieser et al., "Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sari Mulia," *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 17, no. 1 (2024): 119.

¹³Sukadiyanto, "Stres Dan Cara Mengurangnya," *Cakrawala Pendidikan*, no. 1 (2010): 61.

dan Harsono menyatakan bahwa stres dianggap sebagai situasi yang merupakan hasil dari interaksi individu dan lingkungan sekitarnya dan menyebabkan ketidakharmonisan antara tuntutan situasional sumber daya biopsikologis. Umumnya, tidak semua orang merespons stresor dengan cara yang sama karena adanya perbedaan persepsi (perbedaan makna yang diberikan pada situasi/peristiwa yang dialami oleh seseorang).¹⁴ Apa yang mungkin membuat stres untuk seseorang belum tentu merupakan penyebab stres untuk orang yang lain, tergantung bagaimana orang tersebut mempersepsikan apa yang mereka alami.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Stresor atau penyebab munculnya stres adalah faktor-faktor yang hadir dalam kehidupan manusia yang dapat memicu respons stres. Stresor ini dapat muncul dari berbagai sumber, seperti kondisi fisik, psikologis, dan sosial, serta dapat muncul dari lingkungan sosial. Stres muncul ketika terdapat perbedaan antara apa yang diinginkan dan diharapkan serta ketidaksesuaian antara tuntutan dari lingkungan sekitar dengan kemampuan seseorang.¹⁵ Menurut Patel sebagaimana dikutip oleh Mitha

¹⁴Lina Nur Hidayati and Mugi Harsono, "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi," *Jurnal Ilmu Manajemen* 18, no. 1 (2021): 21–22.

¹⁵Rayhan Deta Maulana and Ramon Ananda Paryontri, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir," *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 3 (2024): 1414.

Permata Dini dkk, stresor dapat berasal dari berbagai sumber baik dari kondisi fisik, psikologis, dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, dalam kehidupan sosial dan lingkungan luar lainnya.¹⁶

Menurut Nelson dan Cooper sebagaimana dikutip oleh Muhamad Fajar, dkk stresor bisa dilihat sebagai sesuatu yang bersifat positif atau negatif, tergantung pada bagaimana seseorang menilainya. Stres dibagi menjadi dua yaitu *eustress* dan *distress*. *Distress* adalah reaksi manusia terhadap stresor dalam bentuk negatif. Sedangkan *distress* diartikan sebagai respon positif terhadap stresor. *Distress* ini bisa terjadi dikarenakan kapasitas seseorang tidak sesuai dengan stresor dalam hal ini lingkungan sekitar.¹⁷ Menurut Sarafino sebagaimana dikutip oleh Fajriyati dan Asyanti, menjelaskan bahwa sumber stres yang paling umum terjadi ialah stresor bersumber dari dalam diri individu, keluarga dan masyarakat.¹⁸

¹⁶Mitha Permata Dini, Rizki Fitryasari, and Candra Panji Asmoro, "Analisis Hubungan Antara Self Efficacy Dan Beban Kerja Akademik Dengan Stres Mahasiswa Ners: Studi Literatur," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 2, no. 2 (2020): 80.

¹⁷Muhammad Fajar Maulidi Tanjung, Andik Setiyono, and Siti Nurmala Dewi, "Hubungan Faktor Lingkungan Fisik Dengan Distress Pada Pekerja Manufaktur," *Jurnal Kesehatan Jompa* 4, no. 2 (2025): 714.

¹⁸Yasrin Nur Fajriyati and Setia Asyanti, "Coping Stres Pada Caregiver Pasien Stroke," *Jurnal Indigenous* 2, no. 1 (2017): 97.

a. Individu itu sendiri

Stres yang muncul dari dalam diri seringkali berkaitan dengan konflik internal, dimana individu dihadapkan pada pilihan-pilihan sulit yang menghasilkan dua kecenderungan utama yaitu mendekati (*approach*) dan menghindari (*avoidance*).

b. Keluarga

Aspek keluarga juga dapat menjadi sumber stres. Kehadiran anggota keluarga baru, penyakit, kematian, serta dukungan dalam keluarga juga merupakan sumber stres yang signifikan karena individu harus menghadapi perasaan kehilangan dan perubahan dinamika keluarga.

c. Komunitas dan Masyarakat

Di luar lingkup pribadi dan keluarga, komunitas dan masyarakat juga memainkan peran penting sebagai sumber stres. Interaksi sosial dengan orang di luar keluarga, seperti teman, rekan kerja, atau tetangga bisa menjadi tantangan tersendiri. Misalnya seseorang dalam lingkungan sosial mengalami tuntutan, tekanan, bahkan lingkungan sosial yang kurang mendukung seringkali membuat seseorang kesulitan dalam mengelola stres.

3. Indikator Perilaku Stres

Stress secara umum memicu berbagai indikator perilaku yang dapat diamati pada individu setiap harinya. Menurut Braham sebagaimana dikutip oleh Hasniati indikator perilaku stres dapat dilihat dari beberapa aspek sebagai berikut:¹⁹

1. Fisik, yaitu sulit tidur, atau tidur tidak teratur, sakit kepala, sulit buang air besar, adanya gangguan pencernaan, radang usus, kulit gatal-gatal, punggung terasa sakit, urat-urat pada bahu dan leher terasa tegang, keringat berlebihan, perubahan selera makan, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, dan kehilangan energi.
2. Emosional, yaitu marah-marah, mudah tersinggung dan terlalu sensitive, gelisah dan cemas, suasana hati mudah berubah-ubah, sedih, mudah menangis dan depresi, gugup, agresif terhadap orang lain, dan mudah bermusuhan serta mudah menyerang dan kelesuan mental.
3. Intelektual, yaitu mudah lupa, kacau pikirannya, daya ingat menurun, sulit untuk berkonsentrasi, sering melamun berlebihan, dan pikiran hanya dipenuhi satu pikiran saja.
4. Interpersonal, yaitu acuh dan mendiamkan orang lain, kepercayaan pada orang lain menurun, mudah mengingkari janji pada orang lain,

¹⁹Hasniati, *Stres Dan Perilaku Kerja*, 1st ed. (Makassar: Unhas Press, 2023).

senang mencari kesalahan orang lain atau menyerang dengan kata-kata, menutup diri secara berlebihan, dan mudah menyalahkan orang lain.

B. Dukungan Sosial dan Persepsi Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith sebagaimana dikutip oleh Supriyati, dukungan sosial merupakan suatu kenyamanan, perhatian penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok dukungan sosial. Individu yang memperoleh dukungan sosial cenderung merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, serta memiliki arti penting dalam lingkungan sosialnya. Menurut Zimet, sumber dukungan sosial dapat berasal dari keluarga teman, maupun orang penting yang dianggap penting seperti rekan kerja, konselor, dan teman sebaya.²⁰

Menurut Appolo dan Cahyadi sebagaimana dikutip oleh Anindita dan Caroline menekankan bahwa kesejahteraan individu dipengaruhi oleh dukungan sosial melalui sumbangan orang lain. Dukungan sosial dapat digambarkan sebagai bantuan menciptakan perasaan tenang dan kemampuan individu mengatasi stres. Secara umum dukungan sosial

²⁰Supriyati, "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Harga Diri Terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau," *Jurnal Psikologi Malahayati* 5, no. 1 (2023): 15–21.

merupakan tindakan nyata dari orang lain dengan tujuan memberikan bantuan yang signifikan, mempengaruhi kesejahteraan individu melalui perasaan dicintai, dihargai dan terhubung dalam lingkungan sosial.²¹

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber, baik itu dari anggota keluarga sebagai lingkungan terdekat maupun dari lingkungan masyarakat secara lebih luas. Menurut Zimet sebagaimana dikutip oleh Lailatul Muflihah, menjelaskan tiga dimensi dukungan sosial berdasarkan sumber dukungan sosial yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan orang di sekitar. Adapun penjelasannya sebagai berikut:²²

- a. Dukungan keluarga (*family support*) merupakan bentuk dukungan yang berasal dari orang-orang terdekat individu. Karena keluarga memiliki hubungan yang paling dekat, dukungan yang diberikan akan sangat memengaruhi kondisi individu. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa bantuan langsung, bantuan dalam pemecahan masalah, maupun dukungan emosional.

²¹Anandita Christanti and Caroline Lisa Setia Wati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Yang Berdomisili Di Dormitory Unika Atmajaya," *Jurnal Psikoedukasi* 21, no. 2 (2023): 109–110.

²²Muflihah Lailatul, "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi," *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 2 (2021): 203.

- b. Dukungan dari teman (*friend support*) merupakan dukungan yang berasal dari teman sebagai individu terdekat setelah keluarga. Kehadiran teman dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai kesulitan maupun tekanan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Dukungan dari orang di sekitar (*significant other support*). Dukungan orang di sekitar bisa dari kekasih, tetangga, dan orang di sekitar dapat memberikan dukungan sehingga individu merasa nyaman dan diperhatikan.

Mengacu pada pendapat Sarafino dan Timothy yang dikutip oleh Anandita dan Caroline, mengidentifikasi lima aspek dukungan sosial yaitu:²³

- a. Dukungan emosional, merupakan dukungan yang melibatkan perasaan positif seperti empati, kasih sayang, perhatian, dan kepedulian untuk membuat individu merasa nyaman, diperhatikan, dan dicintai. Dukungan ini dapat berasal dari keluarga, teman, kerabat dekat dan orang yang ada di sekitarnya.

²³Christanti and Wati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Yang Berdomisili Di Dormitory Unika Atmajaya."

- b. Dukungan penghargaan. Dukungan ini meliputi dukungan yang terjadi lewat ungkapan rasa hormat (penghargaan) terhadap ide, membantu mereka mengembangkan kompetensi dan harga diri.
- c. Dukungan instrumental, bantuan langsung dalam bentuk materi atau finansial, serta bantuan dalam menyelesaikan tugas atau penggunaan jasa.
- d. Dukungan informasi, pemberian nasihat, arahan, saran, maupun umpan balik untuk membantu individu mengatasi situasi atau membuat keputusan.

Keempat aspek di atas penting karena berperan besar dalam mengurangi tekanan. Aspek dukungan sosial ini akan membantu individu dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup, sehingga dapat menurunkan tingkat stres. Kehadiran orang lain yang memberikan perhatian, empati dan kepedulian mampu menciptakan rasa aman serta meningkatkan stabilitas emosi individu dalam menghadapi tekanan. Keempat bentuk dukungan tersebut memiliki peranan penting karena tidak hanya membantu individu menghadapi situasi yang penuh tekanan, tetapi juga mendorong perkembangan diri pribadi yang lebih positif.

3. Persepsi Dukungan Sosial

Persepsi merupakan proses psikologis yang berkaitan dengan cara individu memahami dan memberi makna terhadap lingkungan sekitarnya. Menurut Cambrigde sebagaimana dikutip oleh I Ketut Swarjana, persepsi dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan atau opini yang terbentuk berdasarkan bagaimana seseorang memandang atau menilai sesuatu yang tampak di sekitarnya. Robbins juga menjelaskan bahwa persepsi merupakan proses ketika individu memilih, mengatur dan menafsirkan berbagai kesan sensorik untuk memberikan makna terhadap lingkungannya.²⁴ Persepsi tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan ada proses penting yang membentuk persepsi.

Menurut Pfeiffer sebagaimana dikutip oleh Namira dan Nono, persepsi dukungan sosial merupakan sebuah persepsi akan individu yang merasa dihargai, diperhatikan, dan dianggap sebagai bagian dari kelompok. Menurut pendapat Apriyanti yang dikutip oleh Namira dan Nono, persepsi dukungan sosial lebih penting dimiliki seseorang karena apabila dukungan sosial yang diterima *overload*, maka stres akan semakin

²⁴Ketut Swarjana, *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan-Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel Dan Contoh Kuesional*, ed. Radhitya Indra, 1st ed. (Yogyakarta: ANDI (Anggota IKAPI), 2022).

memburuk.²⁵ Persepsi terhadap dukungan sosial memiliki peran yang penting, terutama ketika individu mampu memaknai dukungan yang diterimanya secara positif.

4. Peran Dukungan Sosial terhadap Stres

Menurut Brehm dan Kassin sebagaimana dikutip oleh An Ai Rivaldi, stres dianggap sebagai kondisi yang tidak menyenangkan, di mana seseorang merasakan bahwa tuntutan yang ada dalam situasi tersebut melampaui kapasitas seseorang untuk memenuhinya.²⁶ Salah satu faktor yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi stres adalah dukungan sosial. Menurut Sarafino sebagaimana dikutip Lailatul Muflihah, dukungan sosial terdiri atas lima dimensi, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dukungan penghargaan serta dukungan jaringan sosial.²⁷ Keberadaan dukungan sosial membuat individu merasa diperhatikan, dihargai, dan tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan hidup.

²⁵Aprilia and Yoenanto, "Pengaruh Regulasi Emosi Dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi."

²⁶An Ai Rivaldi, "Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental," *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 2, no. 4 (2024): 11–18.

²⁷Lailatul, "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Bornout Akademik Selama Pandemi."V

Menurut Sheldon Cohen dan Thomas Wills sebagai dikutip oleh Agita Nova dkk, dukungan sosial memiliki peran penting dalam mempengaruhi kondisi psikologis individu ketika menghadapi tekanan hidup. Kedua tokoh tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat memengaruhi tingkat stres melalui dua mekanisme utama, yaitu hipotesis penyangga stres (*stress buffering hypothesis*) dan hipotesis efek langsung (*direct effect hypothesis*). Teori ini menyatakan bahwa dukungan sosial mampu melindungi individu dari dampak negatif stres dengan cara mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan.²⁸

1. Hipotesis Penyangga Stres (*Stress Buffering Hypothesis*)

Hipotesis penyangga stres menjelaskan bahwa dukungan sosial bermanfaat menjaga kesehatan mental dan fisik ketika terjadi stres. Dukungan sosial membantu individu menilai situasi stres sebagai sesuatu yang lebih dapat dikendalikan sehingga dampak negatif dari stress berkurang. Menurut teori ini, dukungan sosial tidak selalu berdampak secara langsung, tetapi menjadi sangat penting ketika seseorang berada dalam kondisi stres tinggi. Olehnya itu, individu yang merasa didukung oleh lingkungan sosialnya cenderung memiliki

²⁸Purba, Naully, and Hadiati, "Menghadapi Stres Akademik: Peran Hardiness Dan Moderasi Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Psikologi."

kemampuan coping yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

2. Hipotesis Efek Langsung (*Direct Effect Hypothesis*)

Hipotesis efek langsung menjelaskan bahwa dukungan sosial bermanfaat selama masa, sebelum dan ketika stress. Hipotesis efek langsung memiliki pengaruh positif secara langsung terhadap kesejahteraan psikologis, baik individu yang berada dalam kondisi stres maupun tidak. Artinya keberadaan dukungan sosial memberikan manfaat yang bersifat umum dan berkelanjutan bagi kesehatan mental individu. Hipotesis efek langsung menekankan bahwa individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi serta emosi positif yang lebih stabil. Dukungan sosial membantu individu merasa dihargai dan diterima, sehingga berdampak langsung pada kondisi psikologis yang sehat.²⁹

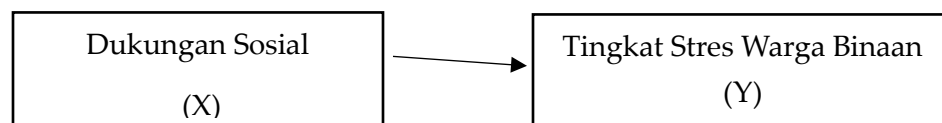
Menurut Dagun sebagaimana dikutip oleh Linda Fajriah dkk, dukungan sosial merupakan salah satu aspek yang mampu mempengaruhi penerimaan diri individu. Adanya dukungan sosial akan

²⁹Purba, Naully, and Hadiati, "Menghadapi Stres Akademik: Peran Hardiness Dan Moderasi Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Psikologi."

menimbulkan ketenangan batin dan perasaan senang dalam diri individu. Bagi seseorang yang yakin bahwa dirinya memiliki teman dan dukungan dari lingkungan sekitar maka akan memandang masalah lebih positif.³⁰ Dukungan sosial yang dirasakan secara positif oleh seseorang dapat memberikan dampak langsung terhadap kondisi psikologisnya.

Dukungan sosial tidak hanya berperan dalam menurunkan stres, tetapi juga berkontribusi terhadap keberhasilan proses pembinaan warga binaan. Lingkungan pemasyarakatan yang memberikan dukungan emosional dan sosial dapat membantu warga binaan menyesuaikan diri secara lebih adaptif. Dukungan sosial mendorong terbentuknya sikap positif, kestabilan emosi serta kesiapan untuk menjalani perubahan perilaku. Dengan demikian, dukungan sosial menjadi komponen penting dalam menciptakan proses pembinaan yang efektif dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis. Hal ini menegaskan bahwa dukungan sosial perlu menjadi bagian penting dalam sistem pembinaan warga binaan.

C. Kerangka Berpikir



³⁰Fajriah, Sulastris, and Suarni, "Dukungan Sosial Keluarga Dengan Penerimaan Diri Pada Narapidana Lapas Perempuan Kepada Kelas III Kendari."

Kerangka berpikir dalam penelitian ini menjelaskan hubungan antara dukungan sosial sebagai variabel independen (X) dengan tingkat stres sebagai variabel dependen (Y) pada warga binaan. Dukungan sosial dalam penelitian ini terdiri dari empat aspek utama, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Keempat aspek tersebut merupakan bentuk dukungan yang dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan psikologis. Semakin baik dukungan sosial yang diterima oleh warga binaan, maka kemampuan mereka dalam mengelola stres akan semakin baik, sehingga tingkat stres cenderung menurun. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial yang dirasakan dapat meningkatkan tekanan psikologis dan memperburuk tingkat stres. Oleh karena itu, dalam penelitian ini diasumsikan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap tingkat stres warga binaan.

D. Hipotesis

Adapun hipotesis (dugaan sementara) dari penelitian ini, yaitu:

H₁ : Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres warga binaan

H₀ : Tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres warga binaan.