

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Stres

2.1.1. Pengertian Stres

Selama tiga puluh lima tahun tidak ada yang merumuskan definisi stres yang memenuhi, bahkan mayoritas peneliti stres (Lazarus & Susan, 1984). Stres dapat dialami setiap individu dalam segala aspek kehidupannya, termaksud dalam hubungan dengan lingkungan. Ahli lain, Oltmanns & Robert (2013) mendefinisikan Stres sebagai peristiwa menantang yang membutuhkan adaptasi fisiologis, kognitif maupun perilaku individu, dimana stres merupakan peristiwa itu sendiri atau stres sebagai reaksi dari peristiwa yang terjadi.

Berbeda halnya dengan Walter Cannon dalam Lazarus (1984) yang menganggap stres sebagai gangguan homeostasis dalam keadaan dibawah tekanan. Selain itu, Cloninger dalam Safaria & Nofrans (2012) mendefinisikan stres sebagai keadaan yang membuat tegang individu ketika menghadapi permasalahan hidupnya, dimana individu belum memiliki solusi dari permasalahannya. Hans Selye sendiri mendefinisikan stres sebagai serangkaian pertahanan tubuh yang diatur terhadap segala bentuk tekanan (Sarafino & Timothy, 2011).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan persepsi terhadap stimulus atau respon dari peristiwa dibawah tekanan yang membutuhkan adaptasi fisiologis, kognitif maupun perilaku dan dapat dipengaruhi melalui pengalaman subyektif individu. Dengan kata lain stres adalah peristiwa atau keadaan yang membuat individu tertekan sehingga dapat menyebabkan gangguan homeostasis.

2.1.2. Aspek-aspek Stres

Menurut Sarafino & Timothy (2011) aspek-aspek stres digolongkan menjadi beberapa bagian, yaitu :

1. Aspek Biologis

Setiap individu yang dihadapkan pada stressor yang mengancam atau berbahaya, maka akan menimbulkan reaksi fisiologis yang ditandai dengan menurunnya kondisi tubuh atau rasa sakit pada anggota tubuh yang diakibatkan oleh reaksi sistem syaraf.

2. Aspek Psikososial

Pada saat individu mengalami stres maka aspek psikososial juga memainkan peran di dalamnya. Aspek psikososial dibagi lagi menjadi tiga aspek yaitu :

a. Kognitif

Aspek ini dapat dilihat dari dampaknya pada kognisi individu, sebagaimana Cohen mengatakan bahwa stres yang tinggi dapat merusak memori individu dan perhatian selama aktivitas kognitif. Dampak stres pada kognitif individu dapat berupa kesulitan mengingat dan kurangnya perhatian.

b. Emosi

Emosi cenderung menyertai stres dan individu sering menggunakan emosi untuk menilai kondisi stres yang dialami. Aspek emosi dapat dilihat dari reaksi emosi yang muncul pada saat individu stres, reaksi emosi yang diakibatkan oleh stressor dapat berupa ketakutan, perasaan sedih, depresi dan kemarahan.

c. Perilaku Sosial

Stres dapat merubah perilaku individu terhadap orang lain, pada saat individu mengalami kondisi stres, individu dapat membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Namun pada kondisi stres yang lainnya, individu dapat menjadi kurang suka bergaul, kurang dapat memberikan perhatian, menunjukkan sikap bermusuhan dan menjadi kurang sensitif terhadap orang lain

Berbeda halnya dengan aspek-aspek stres di atas, Rice (dalam Safaria & Nofrans, 2012) menggolongkan reaksi stres terhadap beberapa gejala, yaitu :

1. Gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur dan kehilangan semangat.
2. Gejala emosional, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi.
3. Gejala kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan dan pikiran kacau.
4. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan, melamun secara berlebihan dan pikiran kacau.
5. Gejala organisasional, berupa meningkatnya keabsenan, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan, ketidakpuasan dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Selanjutnya, Cary & Peter (dalam Marliani, 2015) menyatakan bahwa gejala-gejala stres dapat berupa tanda-tanda sebagai berikut :

1. Fisik, yaitu napas memburu, mulut dan kerongkongan kering, tangan lembap, merasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat dan gelisah.
2. Perilaku, yaitu perasaan bigung, cemas dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, gagal tidak menarik, kehilangan semangat, sulit berkonsentrasi, sulit berpikir jernih, sulit membuat keputusan, hilangnya

kreativitas, hilangnya gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap orang lain.

3. Watak dan kepribadian, yaitu sikap hati-hati menjadi cermat yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurang percaya diri menjadi rawan, penjengkel menjadi meledak-ledak.

Berdasarkan uraian diatas, maka aspek-aspek stres yang akan digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada pendapat Sarafino & Timothy (2011) yang dilengkapi oleh pendapat Rice (dalam Safaria & Nofrans, 2012) dan Cary & Peter (dalam Marliani, 2015) yang dapat dibedakan menjadi aspek biologis/fisiologis, aspek emosi, aspek kognitif dan aspek perilaku.

2.1.3. Jenis-jenis Stres

Menurut Selye (dalam Safaria & Nofrans, 2012) jenis-jenis stres dibagi menjadi dua, yaitu :

1. Distres atau stres negatif

Distres merupakan stres yang bersifat tidak menyenangkan, dimana stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir atau gelisah sehingga mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan atau timbulnya keinginan untuk menghindarinya.

2. Eustres atau stres positif

Eustres merupakan stres yang bersifat menyenangkan sebagai pengalaman yang memuaskan. Eustres dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi dan performansi individu serta eustres dapat meningkatkan motivasi.

Berbeda halnya dengan Elliott & Eisdorfer (dalam Lazarus & Susan, 1984) yang menggolongkan stres menjadi beberapa Jenis, yaitu:

1. Acute, time-limited stressors, seperti terjun payung, menunggu operasi dan menghadapi seekor ular derik.
2. Stressor sequinces, atau serangkaian peristiwa yang terjadi selama periode waktu yang lama sebagai akibat dari peristiwa awal, seperti kehilangan pekerjaan, perceraian atau berkabung.
3. Chronic intermittent stressors, seperti kunjungan penuh konflik mertua atau kesulitan seksual yang dapat terjadi sehari sekali, seminggu sekali, sebulan sekali.
4. Chronic stressors, seperti cacat permanen, perselisihan orang tua atau stres kerja kronis, yang mungkin atau tidak mungkin diprakarsai oleh peristiwa diskrit dan bertahan terus menerus dalam waktu yang lama.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres menurut Selye (dalam Safaria & Nofrans, 2012) terbagi menjadi dua macam yaitu distres sebagai stres bersifat positif dan eustres sebagai stres bersifat negatif. Kemudian dilanjutkan oleh Elliott & Eisdorfer (dalam Lazarus & Susan, 1984) bahwa stres digolongkan lagi kedalam beberapa jenis lainnya, yaitu Acute, time-limited stressors, stressor sequinces, chronic intermittent stressors and chronic stressors.

2.1.4. Model-model Stres

Selama beberapa tahun lamanya, model stres bervariasi dalam hal definisi terhadap perbedaan penekanan faktor-faktor psikologis dan fisiologis serta deskripsi tentang hubungan antara individu dan lingkungan. Ogden (2007) mengategorikan model stres menjadi beberapa kategori, yaitu :

1. Cannon's fight or flight model

Model stres yang paling awal dikembangkan oleh Cannon, model ini disebut sebagai model stres fight or flight yang menunjukkan bahwa ancaman eksternal menimbulkan respon terhadap peningkatan aktivitas dan gairah. Cannon menyarankan bahwa perubahan fisiologis

memungkinkan individu untuk menghindari stressor. Dalam model ini, stres didefinisikan sebagai respon terhadap stressor eksternal yang sebagian besar dilihat sebagai fisiologis. Cannon menganggap stres sebagai respon adaptif karena memungkinkan individu untuk mengelola peristiwa yang membuat stres, akan tetapi ia juga mengakui bahwa stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan masalah medis.

2. Selye's general adaptation syndrome

Selye pada tahun 1956 mengembangkan model stres yang dikenal sebagai general adaptation syndrome, model ini menggambarkan tiga tahapan dalam proses stres. Tahap awal dalam model ini disebut sebagai tahap alarm, yang menggambarkan peningkatan aktivitas dan terjadi setelah individu terpapar pada situasi penuh tekanan. Tahap kedua disebut sebagai tahap resistensi yang melibatkan koping dan upaya untuk membalikkan efek dari tahap alarm. Dan tahap ketiga disebut sebagai tahap kelelahan yang dicapai ketika individu telah berulang kali terpapar pada situasi penuh tekanan dan tidak mampu menunjukkan perlawanan lebih lanjut.

3. Life events theory

Dalam upaya berangkat dari model stres Cannon dan Selye yang menekankan perubahan fisiologis, life event theory dikembangkan untuk meneliti stres dan perubahan yang terkait dengan stres sebagai respon terhadap pengalaman hidup. Holmes dan Rahe mengembangkan schedule of recent experience (SRE), sebagai alat ukur untuk life events theory.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa model-model stres terbagi menjadi tiga, yaitu Cannon's fight or flight model, Selye's general adaptation syndrome dan life events theory.

2.1.5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres disebut sebagai stressor atau sumber stres, Sarafino & Timothy (2011) menyebutkan terdapat beberapa stressor bagi diri individu, antara lain:

1. Faktor stres dari dalam diri individu

Sumber stres dari dalam diri individu cenderung disebabkan oleh penyakit yang diderita, dimana penyakit yang diderita berhubungan dengan usia individu. Konsepnya semakin tua usia individu maka semakin lemah sistem pertahanan tubuh terhadap penyakit yang ada. Selain dari penyakit yang diderita individu, hal lain yang menyebabkan stres dalam diri individu adalah konflik, dimana terjadinya konflik antara dua pilihan yang diinginkan secara bersamaan tetapi hanya dapat memilih salah satunya.

2. Faktor stres dari dalam keluarga

Selain memberikan kenyamanan, keluarga juga dapat menjadi penyebab terjadinya stres. Stres dari dalam keluarga dapat disebabkan oleh kondisi ekonomi, konflik pernikahan atau perceraian dan kematian anggota keluarga.

3. Faktor stres dari dalam komunitas dan masyarakat

Pada hakikatnya individu membutuhkan hubungan sosial dalam komunitas dan masyarakat, oleh karena itu hubungan dengan komunitas dan masyarakat menjadi salah satu penyebab terjadinya stres, diantaranya pekerjaan, tuntutan lingkungan dan persaingan.

Berdasarkan faktor-faktor yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi stres individu, diantaranya faktor stres yang berasal dari dalam diri individu, faktor stres yang berasal dari dalam keluarga dan faktor stres yang berasal dari dalam komunitas dan masyarakat.

manusia dapat berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan.

Selanjutnya Allah Azza wa Jalla berfirman dalam kedua ayat Al-Qur'andi atas, bahwa stressor yang terjadi dapat dikelola dengan cara bersabar dan bertaqwa. Lebih lanjut Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 156 dibawah ini.

﴿رَجُعُونَ إِلَيْهِ وَإِنَّا لِلَّهِ إِنَّا قَالُوا لَمُصِيبَةٌ أَصَابَتْهُمْ إِذْ أَلَّزَيْنَا﴾

Artinya "(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun" (QS. Al-Baqarah : 156).

Ayat Al-Qur'an diatas melanjutkan penjelasan sabar dari ayat sebelumnya, dimana orang yang diberikan cobaan mengucapkan "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun" yang berarti sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-nya lah kami kembali. Kalimat di atas dinamakan sebagai kalimat istirja' yang disunatkan menyebutnya ketika ditimpa cobaan, baik besar maupun kecil.

Mengenai kalimat istirja'di atas, Rasullallah bersabda dalam hadist yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dari Fatimah binti Husain, dari ayahnya Husain bin Ali yang artinya "Tidaklah seorang muslim, laki-laki maupun perempuan ditimpa suatu musibah, lalu ia mengingatnya, meski waktu sudah berlalu, kemudian ia membaca kalimat istirja' untuknya melainkan Allah akan memperbaharui pahala baginya pada saat itu, lalu dia memberikan pahala seperti pahala yang diberikannya pada hari musibah itu menimpa (HR. Imam Ahmad dan Ibnu Majah, Dha'if sekali, dikatakan oleh Syaikh al-bani dalam kitab Dha'iiful Jaami, 5435)" (Tafsir Ibnu Katsir).

Berdasarkan uraian dari penjelasan ayat-ayat Al-Qur'an diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam perspektif islam stres dilihat sebagai cobaan atau ujian yang diberikan Allah kepada manusia, seperti ketakutan dan kelaparan. Selain itu, Allah Azza

wa Jalla juga memberikan tatacara mengelola stres yang dialami, berupa Sabar dan Taqwa.

2.2. Dukungan Sosial

2.2.1. Pengertian Dukungan Sosial

Pada saat individu mengalami stres, maka ia akan berusaha untuk mengurangi stres yang dialaminya. Salah satu cara yang dapat membantu individu dalam mengurangi stres yang dialaminya adalah dengan cara mencari dukungan sosial, sebagaimana diungkapkan oleh Taylor (dalam Nevid, 2017) bahwa dukungan sosial adalah faktor penting dalam menangkis efek negatif dari stres. Senada dengan Taylor, Bozo dkk (dalam Andarini & Fatma, 2013) menambahkan bahwa dukungan sosial dapat melindungi individu dari gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor pelindung individu dari gangguan kesehatan mental terutama stres.

Berbeda dengan pengertian di atas, Larocco & Jones (dalam Toifur & Parawitasari, 2003) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah tindakan menolong yang diperoleh melalui hubungan interpersonal. lebih lanjut House (dalam Rohman, dkk, 1997) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah bentuk transaksi antar pribadi yang melibatkan perhatian emosional, bantuan instrumental, pemberian informasi dan adanya penilaian. Senada dengan pengertian tersebut, Ganster (dalam Rohman, dkk, 1997) menambahkan bahwa dukungan sosial merupakan hubungan yang membantu dan berkualitas. Dengan kata lain, pengertian dukungan sosial yang diberikan beberapa ahli di atas menekankan dukungan sosial pada hubungan interpersonal.

Sementara itu Johnson & Johnson (dalam Anggraini dkk, 2016) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberikan bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian sehingga dapat

meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang menerima dukungan. Lebih lanjut Cobb (dalam Kim, dkk, 2008) menyatakan dukungan sosial sebagai informasi yang berasal dari orang lain, berupa cinta dan perhatian, penghargaan dan penilaian serta jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Senada dengan pengertian tersebut, Gottlieb (dalam Smet, 1994) menambahkan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non-verbal, bantuan nyata atau tindakan yang didapatkan karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi orang yang menerima dukungan. Dengan kata lain, pengertian dukungan sosial yang diberikan oleh beberapa ahli di atas berfokus pada manfaat yang didapatkan individu bagi kehidupannya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan tindakan yang bersifat membantu, menolong dan bermanfaat bagi orang lain dengan melibatkan dukungan emosi, bantuan instrumen, dukungan informasi dan penilaian dalam hubungan interpersonal sebagai faktor pelindung yang dapat menyokong individu dalam mengatasi gangguan kesehatan mental terutama permasalahan stres yang dihadapinya.

2.2.2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki beberapa aspek, sebagaimana Cutrona & Gardner (dalam Sarafino & Timothy, 2011) menyatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan kepada individu melalui empat bentuk aspek, yaitu emotional or esteem support, tangible or instrumental support, informational support dan companionship support. Lebih lanjut House (dalam Smet, 1994) membedakan empat jenis atau dimensi dukungan sosial, yaitu :

1. Dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu yang bersangkutan.

2. Dukungan penghargaan, terjadi melalui ungkapan rasa hormat (penghargaan) terhadap individu yang bersangkutan, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan individu yang bersangkutan dan perbandingan positif individu yang bersangkutan dengan orang-orang lain.
3. Dukungan instrumental, mencakup bantuan langsung terhadap individu yang bersangkutan.
4. Dukungan Informatif, mencakup pemberian nasihat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik.

Selanjutnya Cohen & Syme (dalam Rohman, dkk, 1997) menggolongkan aspek-aspek dukungan sosial kedalam beberapa bagian, yaitu :

1. Emosional

Emosional berhubungan dengan empati, dimana individu menghargai dan mengerti dirinya lebih baik, ia akan menjadi lebih terbuka terhadap aspek-aspek baru dari pengalaman hidupnya.

2. Peralatan

Peralatan disini sebagai penyedia piranti guna menunjang kelancaran kerja secara langsung meringankan beban yang ditanggung individu, termaksud di dalamnya memberi peluang waktu kepada orang lain.

3. Informasi

Pemberian informasi sebagai sarana untuk mengatasi masalah pribadi maupun masalah pekerjaan. Informasi mencakup nasehat, pengarahan dan keterangan-keterangan yang dibutuhkan untuk membantu orang lain.

4. Penilaian

Penilaian meliputi dukungan pekerjaan, prestasi dan peran sosial yang terdiri atas umpan balik, perbandingan sosial dan afirmasi.

Berdasarkan uraian diatas, maka aspek-aspek dukungan sosial yang akan digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada

pendapat Cutrona & Gardner (dalam Sarafino & Timothy, 2011) yang dilengkapi oleh pendapat House (dalam Smet, 1994) dan Cohen & Syme (dalam Rohman, dkk, 1997) yang dapat dibedakan menjadi aspek emotional or esteem support, tangible or instrumental support, informational support dan companionship support.

2.2.3. Sumber-sumber Dukungan Sosial

Sadar ataupun tidak, sumber dukungan sosial banyak diperoleh individu dari lingkungannya. akan tetapi dukungan sosial yang didapatkan terkadang tidak sesuai dengan keperluan yang dibutuhkan individu, untuk itulah pentingnya pengetahuan tentang dukungan sosial agar individu mengetahui kepada siapa ia mendapatkan dukungan sosial sesuai dengan situasi dan keinginannya. Menurut Goetlieb dalam Maslihah (2011) terdapat dua macam hubungan dalam dukungan sosial, antara lain :

1. Hubungan profesional, yaitu dukungan sosial yang bersumber dari orang-orang yang ahli dibidangnya, seperti konselor, psikiater, psikolog, dokter maupun pengacara.
2. Hubungan non-profesional, yaitu dukungan sosial yang bersumber dari orang-orang terdekat, seperti teman dan keluarga.

Dukungan sosial yang bersumber dari hubungan non-profesional dapat dikatakan sebagai hubungan yang memiliki peranan besar dalam kehidupan individu. Namun, tidak terlepas dalam kondisi tertentu individu membutuhkan dukungan sosial yang bersumber dari hubungan profesional.

2.2.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Cohen & Syme dalam penelitian Andarini & Fatma (2013) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu :

1. Pemberian dukungan, berupa orang-orang yang memiliki arti penting dalam pencapaian hidup sehari-hari individu yang mendapatkan dukungan.
2. Jenis dukungan, dimana dukungan yang diberikan memiliki arti yang bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.
3. Penerimaan dukungan, berupa kepribadian, kebiasaan dan peran sosial yang menentukan keefektifan dukungan.
4. Permasalahan yang dihadapi, dimana dukungan sosial yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada.
5. Waktu pemberian dukungan, dimana dukungan sosial akan optimal dalam satu situasi tetapi dapat menjadi tidak optimal dalam situasi yang berbeda.
6. Lamanya pemberian dukungan, dimana dukungan sosial tergantung kapasitas.

Lebih lanjut Myers dalam penelitian Maslihah (2011) menyatakan bahwa sedikitnya ada tiga faktor penting yang mendorong individu untuk memberikan dukungan yang positif, diantaranya adalah :

1. Empati, dimana individu turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
2. Norma dan nilai sosial, dimana bertujuan untuk membimbing individu untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupannya.
3. Pertukaran sosial, dimana adanya hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, dan informasi. Keseimbangan dalam pertukaran sosial akan menghasilkan hubungan interpersonal yang memuaskan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah pemberian dukungan, jenis dukungan, penerimaan dukungan, permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian dukungan dan lamanya pemberian dukungan. Sedangkan faktor yang mendorong individu memberikan dukungan sosial yang positif adalah empati, norma dan nilai sosial serta pertukaran sosial.

2.2.5. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Berdasarkan beberapa pendapat ahli pada sub bab sebelumnya, dukungan sosial dapat diartikan sebagai tindakan yang bersifat membantu, menolong dan bermanfaat bagi orang lain dengan melibatkan dukungan emosi, bantuan instrumen, dukungan informasi dan penilaian dalam hubungan interpersonal sebagai faktor pelindung yang dapat menyokong individu dalam mengatasi gangguan kesehatan mental terutama permasalahan stres yang dihadapinya. Lebih jauh, Islam mengartikan dukungan sosial sebagai bentuk bantuan antara manusia atau perilaku tolong menolong dalam kebaikan, sebagaimana Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah Al-Maidah ayat 2 dan An-Nisa ayat 36 dibawah ini.

بَيْتِءَامِينَ وَلَا الْقَلْبِدَ وَلَا الْهَدَىٰ وَلَا الْحَرَامَ الشَّهْرَ وَلَا اللَّهَ شَعْبِرُحِلُوا أَلَاءَ أَمْنُوا الَّذِينَ يَتَأْتِيهَا
 أَنْ قَوْمِ شَيْئَانُ تُجْرِمَنَّكُمْ وَلَا فَاصْطَادُوا حَلَلْتُمْ وَإِذَا أَوْرِضُوا نَارِيَهُمْ مِنْ فَضْلًا يَبْتَغُونَ الْحَرَامَ أَلَا
 مِرْعَىٰ تَعَاوَنُوا وَلَا وَالْتَقَوَىٰ الْبِرِّ عَلَىٰ وَتَعَاوَنُوا تَعْتَدُوا وَأَنَّ الْحَرَامَ الْمَسْجِدِ عَنْ صَدُوكُمْ
 ﴿٢٦﴾ الْعِقَابِ شَدِيدًا لِلَّهِ إِنَّ اللَّهَ وَاتَّقُوا أَلْعُدُونَ الْإِثْمِ

Artinya "Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keredhaan dari Tuhannya dan

apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, Maka bolehlah berburu. dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya” (QS. Al-Maidah : 2).

الْمَسْكِينِ وَالْيَتَامَى الْقُرْبَىٰ وَبِذَىٰ إِحْسَنًا وَالْوَالِدَيْنِ شَيْئًا بِهِ تَشْرِكُوا وَلَا لِلَّهِ وَعَبُدُوا ۗ

أَيْمَنُكُمْ مَلَكَتْهُمَا السَّبِيلِ وَأَبْنِ بِالْجَنْبِ وَالصَّاحِبِ الْجَنْبِ وَالْجَارِ الْقُرْبَىٰ ذِي وَالْجَارِ

﴿فَخُورًا مَّحْتَلًا كَانَ مَنْ يُحِبُّ لَا إِلَهَ إِلَّا﴾

Artinya “Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, Ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri” (QS. An-Nisa : 36).

Berdasarkan kedua ayat Al-Qur’andi atas, dapat diketahui bahwa perilaku tolong menolong dalam kebaikan dan memberikan bantuan kepada sesama manusia merupakan bentuk dari dukungan sosial. Pemberian dukungan sosial dalam hal ini tidaklah memandang individunya, akan tetapi dapat diberikan kepada siapapun yang membutuhkannya, sebagaimana Abu Bakar Al-Bazzar mengatakan, telah menceritakan kepada kami Ubaidillah ibnu Muhammad alias Abur Rabi’ Al-Muharibi, telah menceritakan kepada kami Muhammad ibnu Ismail ibnu Abu Fudail, telah menceritakan kepadaku Abdur Rahman ibnul Fadl dari Ata Al-Khurrasani dari Al-Hasan dari jabir ibnu Abdullah yang menceritakan bahwa Rasullallah pernah bersabda “Tetangga itu ada tiga macam yaitu tetangga yang

mempunyai satu hak, dia adalah tetangga yang memiliki hak paling rendah. Lalu tetangga yang mempunyai dua hak dan tetangga yang mempunyai tiga hak, dia adalah tetangga yang memiliki hak paling utama. Adapun tetangga yang mempunyai satu hak maka dia adalah tetangga musyrik yang tidak mempunyai hubungan kerabat baginya, dia mempunyai hak tetangga. Adapun tetangga yang mempunyai dua hak maka dia adalah tetangga muslim, dia mempunyai hak islam dan hak tetangga. Adapun tetangga yang mempunyai tiga hak ialah tetangga muslim yang masih mempunyai hubungan kerabat, dia mempunyai hak tetangga, hak islam dan hak kerabat (Al-Bazzar mengatakan "kami tidak mengetahui ada seseorang yang meriwayatkan dari Abdur Rahman Ibnul Fadl kecuali hanya Ibnu Abu Fudail" (Tafsir Ibnu Katsir).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dalam Islam dapat diartikan sebagai bentuk tolong menolong dalam kebaikan dan pemberian bantuan terhadap sesama manusia tanpa membedakan individunya, oleh karena setiap manusia memiliki hak terhadap manusia lainnya.

2.3. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres

Menurut Taylor (dalam Smet, 1994) stres dapat mempengaruhi kesehatan dan kesakitan ditinjau dari beberapa pendekatan, diantaranya : (1) the direct route, dimana stres dapat menghasilkan perubahan fisiologis dan psikologis yang menyebabkan berkembangnya suatu penyakit. (2) the personality route, dimana kepribadian mempengaruhi individu untuk mengalami stres dan mempengaruhi kesakitan. (3) the interactive route, dimana stres dapat mengarah kepada kesakitan hanya bagi individu yang mudah kena serang. (4) the health behavior route, dimana stres dapat secara tidak langsung mempengaruhi kesakitan dengan cara merubah pola perilaku individu. dan (5) the illness behavior route, dimana stres dapat

secara langsung mempengaruhi perilaku kesakitan tanpa menyebabkan penyakit.

Pada umumnya masa remaja merupakan masa dimana individu banyak mengalami permasalahan yang menyebabkan stres dalam hidupnya, sebagaimana diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Shahmohammadi (2011) bahwa 26,1% siswa mengalami stres yang disebabkan oleh rasa takut tidak mendapatkan tempat di perguruan tinggi, ujian sekolah, banyaknya materi pelajaran yang dipelajari, sulit memahami fokus bahasan yang dipelajari, terlalu banyak pekerjaan rumah dan jadwal sekolah yang terlalu padat. Dalam konteks remaja yang mengikuti kegiatan boarding school Fathonah, dkk (2017) menemukan bahwa terdapat 18,8% siswa asrama mengalami stres ringan, 10,1% mengalami stres sedang, 5,1% mengalami stres berat dan 1,4% mengalami stres sangat berat. Lebih lanjut Zaid, dkk (2016) menambahkan bahwa stres yang terjadi pada siswa yang tinggal di asrama "boarding school" disebabkan karena kerentanan siswa dengan masalah yang muncul akibat kurang siapnya siswa dalam kemandirian dan juga akibat ketidaksiapan siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang ada.

Sarafino & Timothy (2011) menyatakan bahwa stres yang dialami individu dapat menyebabkan beberapa akibat, diantaranya akan menimbulkan reaksi fisiologis atau menurunkan kondisi tubuh akibat reaksi dari system saraf. Stres juga dapat menyebabkan masalah pada memori atau kognisi individu, reaksi emosi yang dialami dan merubah perilaku individu terhadap orang lain. Lebih lanjut stres yang dialami individu dapat berasal dari dalam diri individu itu sendiri atau dari dalam keluarga maupun komunitas dan masyarakat.

Salah satu faktor penting yang mempengaruhi stres adalah dukungan sosial, dimana tanpa adanya dukungan sosial hidup akan terasa bermasalah. Hal ini senada dengan penelitian Bolger, dkk (2000) yang menemukan bahwa dukungan sosial

meningkatkan kemampuan beradaptasi individu terhadap stressor yang terjadi. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan Kim, dkk (2008) menambahkan bahwa dukungan sosial secara efektif mereduksi stres yang terjadi, seperti depresi dan kecemasan. Dengan demikian jelas bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan stres.

Hal yang paling penting dalam dukungan sosial adalah bagaimana individu merasakan dukungan yang ada. Sebagaimana Sarason, dkk (dalam Toifur & Johana, 2003) menyatakan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar membuat individu merasa aman dan dimengerti. Individu yang mendapat dukungan sosial yang tinggi akan mengalami hal-hal positif dalam hidupnya, mempunyai harga diri dan konsep diri yang tinggi serta memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal-hal tersebut menjadikan individu mampu untuk mengatasi stres yang dialami dengan lebih baik.

Dilihat dari bentuknya, dukungan sosial tidak hanya berasal dari lingkungan atau orang-orang terdekat individu, akan tetapi dapat berasal dari orang-orang yang ahli dalam bidang tertentu, seperti psikolog. Oleh karena itu pemberian dukungan, jenis dukungan yang diberikan, penerimaan dukungan, permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian dukungan dan lamanya pemberian dukungan penting untuk diketahui karena dukungan yang diberikan harus sesuai dengan permasalahan yang ada.

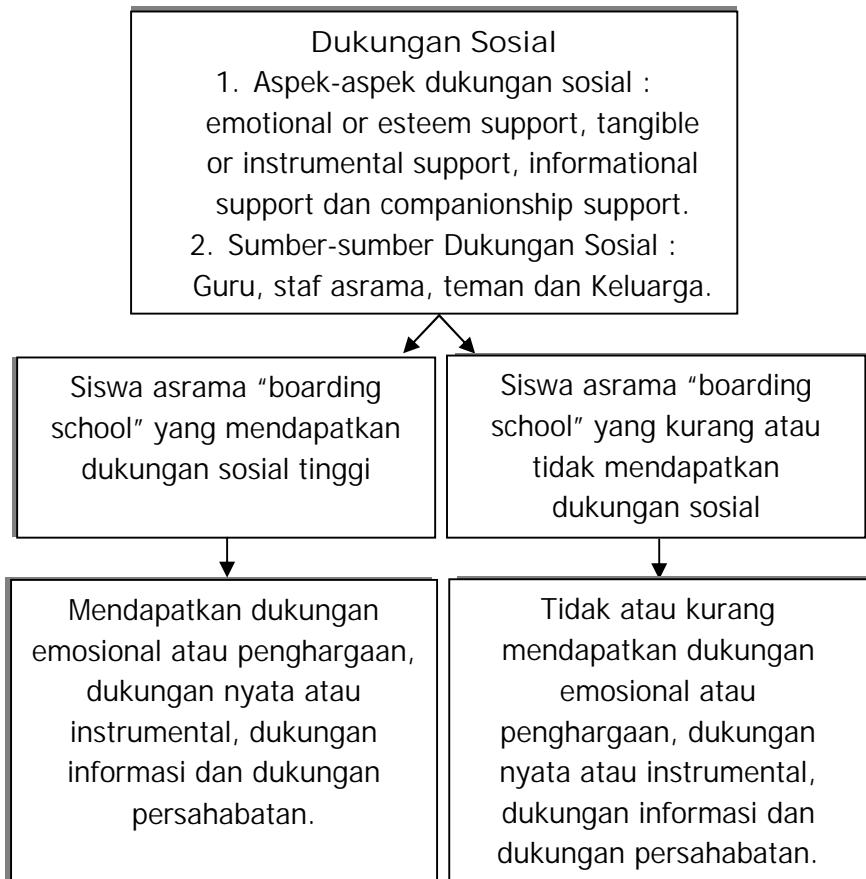
Dukungan sosial yang diberikan terhadap individu dapat berbentuk *emotional support*, *instrumental support*, *informational support* dan *companionship support*. Goetlieb (dalam Smet, 1994) mengusulkan dua teori pokok dalam melihat hubungan dukungan sosial dengan stres. Pertama *buffer hypothesis* atau teori hipotesis penyangga, dimana dukungan sosial mempengaruhi kesehatan dengan melindungi individu terhadap efek negatif dari stres yang berat. Kedua *direct effect hypothesis* atau teori hipotesis efek langsung, dimana dukungan sosial

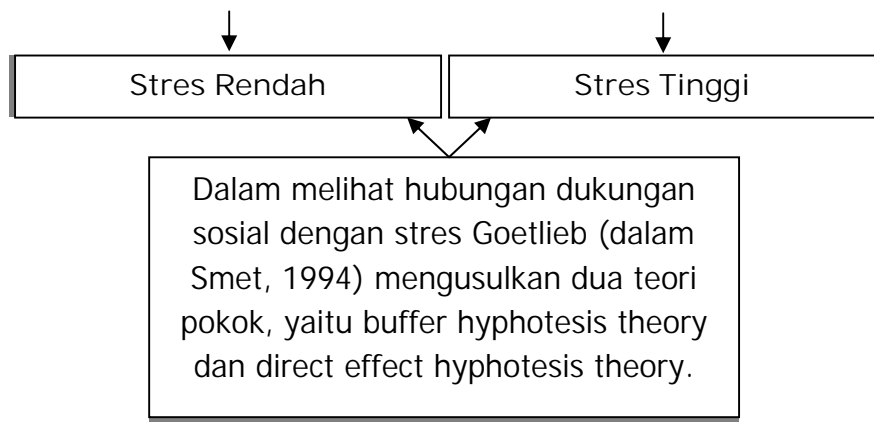
bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan individu baik dalam menghadapi stres berat maupun stres rendah.

Hubungan stres dan dukungan sosial tidaklah sesederhana teori buffer hypothesis dan teori direct effect hypothesis, akan tetapi faktor diri individu sangat mempengaruhi peranan penting dalam dukungan sosial. Oleh karena itu pemberi dukungan sosial harus diakui atau dirasakan oleh penerima dukungan, yang mana permasalahan yang dihadapi harus sesuai dengan dukungan yang akan diberikan.

Berdasarkan uraian di atas, jelas terlihat bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres. Terlebih lagi hubungan dukungan sosial dengan stres dapat dijelaskan melalui teori hipotesis penyangga "buffer hypothesis" dan teori hipotesis efek langsung "direct effect hypothesis".

2.4. Kerangka Konseptual





2.5. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian dalam penelitian di atas, hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah hipotesis satu arah, dimana terdapat korelasi negatif antara dukungan sosial dengan stres pada siswa boarding school MAN 3 Palembang.