

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pendekatan Realitas

1. Konsep Utama

Konseling realitas dicetuskan oleh William Glasser yang lahir pada 1925 dan menghabiskan masa kanak-kanak dan remajanya di Cliveland, Ohio. Glasser meninggalkan kota kelahirannya setelah ia masuk ke perguruan tinggi. ia memperoleh gelar sarjana muda dalam bidang rekayasa kimia, sarjana psikologi klinis dan dokter dari Case Western Reserve University. Pada tahun 1961 Glasser mempublikasikan konsep konseling realitas dalam bukunya yang pertama *Mental Health or Mental Illness*. konsep ini diperluas, diperbaiki, dan disusun pada penerbitan tahun 1965, *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*. Tidak lama setelah penerbitan yang kedua ini, Glasser membuka Institute of Reality Therapy yang digunakan untuk melatih profesi-profesi layanan kemanusiaan.

Pada dasarnya William Glasser menyebut konseling realitas ini sebagai terapi realitas karena didasarkan pada asal usul William Glasser yang merupakan seorang psikiater maka ia memakai nama teori ini dengan terapi realitas, namun ketika banyak orang berbeda-beda dalam hal penyebutan antara konseling realitas dan terapi realita maka akan menimbulkan pertanyaan apakah diantara keduanya merupakan teori yang sama atau berbeda. Dilihat dari berbagai sumber buku mengenai konseling realitas dan terapi realitas baik dari konsep utama, tujuan, ciri-ciri, teknik-teknik, peran dan fungsi konselor maka pembahasannya sama saja,

hanya saja setiap orang berbeda-beda dalam pemakaian nama antara konseling realitas dengan terapi realitas.

Konseling realitas merupakan suatu bentuk teknik konseling yang berorientasi pada tingkah laku sekarang dan konseling realitas merupakan suatu proses yang rasional. Klien diarahkan untuk menumbuhkan tanggung jawab bagi dirinya sendiri. Konseling realitas memandang konseling sebagai suatu proses yang rasional. Dalam proses tersebut konselor harus menciptakan suasana yang hangat dan penuh pengertian serta yang paling penting menumbuhkan pengertian klien bahwa mereka harus bertanggung jawab bagi dirinya sendiri.

Konsep utama menurut pandangan Glasser yang dikemukakannya adalah sebagai berikut:

- a. Manusia adalah makhluk rasional
Manusia pada dasarnya adalah makhluk rasional, oleh karena itulah pola tingkah laku individu lebih banyak dipengaruhi oleh pola pikir individu tersebut.
- b. Manusia memiliki dorongan untuk belajar dan tumbuh
Sebagai makhluk yang memiliki potensi dan kekuatan, manusia dipandang mampu mengambil keputusan bagi dirinya sendiri yang biasa disebut (*self determining*)
- c. Manusia memiliki kebutuhan dasar
Glasser lebih memusatkan perhatian pada kebutuhan psikologis dasar yang penting, yaitu kebutuhan cinta mencintai, dan kebutuhan akan kebergunaan diri, merasa dirinya berguna atau berharga
- d. Manusia memerlukan hubungan dengan orang lain
Pemenuhan kebutuhan dasar memerlukan keterlibatan orang lain. Jika individu mengasingkan diri dalam kehidupan sosialnya, maka kebutuhan dasar individu tidak akan terpenuhi.
- e. Manusia mempunyai motivasi dasar untuk mendapatkan identitas diri yang sukses
Hal tersebut menunjukkan pada penentuan diri seseorang, yang mencakup keunikan, keterpisahan, dan kebermaknaan diri
- f. Manusia selalu menilai tingkah lakunya
Terkait dengan konsep sebelumnya bahwa manusia pada dasarnya selalu mengadakan penilaian terhadap tingkah lakunya.

g. Dalam memenuhi kebutuhannya, manusia terikat pada 3R (*Responsibility, reality, dan right*)

Responsibility merupakan tanggung jawab atas perilaku dan pemenuhan kebutuhan dirinya. *Reality* yakni perilaku yang tampak saat sekarang adalah bagian dari realitas. Di mana realitas merupakan suatu fenomena yang dapat diamati, fakta yang tersusun dalam kenyataan. *Right* yakni manusia bertingkah laku sesuai dengan keputusan nilai yang dibuatnya tentang baik buruk dan benar salah.¹

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan konsep utama konseling realitas adalah manusia merupakan makhluk rasional, memiliki kebutuhan dasar, kemampuan untuk mengubah identitas kegagalan menjadi identitas kesuksesan, selalu menilai tingkah lakunya, serta memiliki faktor tanggung jawab, realitas dan kebenaran dalam memenuhi kebutuhannya.

2. Tujuan Konseling Realitas

Secara umum tujuan dari konseling realitas adalah mencapai identitas keberhasilan dengan cara individu mampu memikul tanggung jawab, yaitu kemampuan untuk mencapai kepuasan terhadap kebutuhan dasarnya. Singkatnya adalah ketika individu telah mampu memuaskan kebutuhan dasarnya, maka di saat yang bersamaan ia telah bertanggung jawab bagi dirinya sendiri.

Konseling realitas menitikberatkan pada realitas individu secara rasional. Dalam kehidupan sehari-hari, konsep realitas bertujuan untuk menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri dan dapat menentukan perilaku dalam bentuk nyata, mendorong klien agar berani bertanggung jawab serta memikul segala

¹ Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), hal 171

resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya, mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, yang dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri, konseling ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.²

3. Ciri-ciri Konseling Realitas

Di dalam konseling realitas terdapat ciri-ciri yang menjadi sebuah identitas terhadap pendekatan itu sendiri, berikut beberapa ciri-ciri konseling realitas, yang dapat dipahami oleh konselor:

- a. Konseling realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia beramsusi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggung jawaban dari klien itu sendiri.
- b. Konseling realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap itu tidak penting, konseling realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang.
- c. Konseling realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.
- d. Konseling realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Konseling realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.
- e. Konseling realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi.
- f. Konseling realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketidaksadaran.

²*Ibid.*, hal 176

- g. Konseling realitas menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan akan mengakibatkan perusakan hubungan terapeutik.
- h. Konseling realitas menekankan tanggung jawab. Belajar tanggung jawab adalah proses seumur hidup.³

4. Teknik-teknik Konseling Realitas

Konseling realitas bisa ditandai sebagai konseling yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, dalam konseling bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

- a. Terlibat dalam permainan peran dengan klien
- b. Menggunakan humor
- c. Mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun
- d. Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan
- e. Bertindak sebagai model dan guru
- f. Memasang batas-batas dan menyusun situasi konseling
- g. Menggunakan “terapi kejutan verbal” yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis
- h. Melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.⁴

Pelaksanaan teknik tersebut dibuat tidak secara kaku. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik konselor dan klien yang menjalani konseling realitas. Jadi para praktiknya, dapat saja beberapa teknik tidak disertakan. Hal tersebut tidak

³Gerald Corey, *Konseling dan Psikoterapi Teori dan Praktek*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), hal 265

⁴*Ibid.*, hal 277

akan berdampak negatif selama tujuan konseling yang sebenarnya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

5. Peran dan Fungsi Konselor

Tugas dasar konselor adalah melibatkan diri dengan klien dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan. Glasser merasa bahwa, ketika konselor menghadapi para klien, dia memaksa mereka itu untuk memutuskan apakah mereka akan atau tidak akan menempuh “jalan yang bertanggung jawab”. Konselor tidak membuat pertimbangan-pertimbangan nilai dan putusan-putusan bagi para klien, sebab tindakan demikian akan menyingkirkan tanggung jawab yang mereka miliki. Tugas konselor adalah bertindak sebagai pembimbing yang membantu klien agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis.

Konselor diharapkan memberikan pujian apabila para klien bertindak dengan cara yang bertanggung jawab dan menunjukkan ketidaksetujuan apabila mereka tidak bertindak demikian. Konseling realitas berasumsi bahwa klien bisa menciptakan kebahagiaannya sendiri dan bahwa kunci untuk menemukan kebahagiaan adalah penerimaan tanggung jawab. Oleh karena itu, konselor tidak menerima pengelakan atau pengabaian kenyataan, dan tidak pula menerima tindakan klien menyalahkan apapun dan atau siapapun di luar dirinya atas ketidakbahagiaannya pada saat sekarang.

Selain fungsi-fungsi di atas, kemampuan konselor untuk terlibat dengan klien serta untuk melibatkan klien dalam proses konseling dianggap paling utama. Glasser menunjukkan bahwa cara terjadinya keterlibatan antara dua orang yang

asing banyak berurusan dengan kualitas-kualitas yang diperlukan pada konselor. Menurut Glasser, beberapa atribut atau kualitas pribadi itu adalah memenuhi kebutuhan-kebutuhannya sendiri dalam kenyataan; secara terbuka berbagi perjuangannya sendiri; bersikap pribadi dan tidak memelihara sikap menjauhkan diri; membiarkan nilai-nilainya sendiri ditantang oleh klien; tidak menerima dalih bagi penghindaran tindakan yang bertanggung jawab; menunjukkan keberanian dengan cara sinambung menghadapi klien, tanpa mengindahkan penentangan dari para klien apabila mereka tidak hidup secara realistis; memahami dan merasakan simpati terhadap klien; dan membangun keterlibatan yang tulus dengan klien.⁵

B. Stres

1. Pengertian Stres

Pada abad kesembilan belas, istilah stres sebenarnya sudah mulai digunakan dalam ilmu kesehatan dan sosial. Namun istilah stres baru dikaitkan pada kondisi manusia di bidang kajian-kajian ilmiah semajak tahun 1930. Kemudian selama abad kesembilan belas hingga abad kedua puluh, istilah stres dan tekanan pun mulai dikonsepsikan sebagai penyebab permasalahan dalam kesehatan secara fisik maupun psikologis.⁶

Stres merupakan suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu. Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan mengancam kesehatan fisik

⁵*Ibid.*, hal 270

⁶Buletin Psikologi, Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional, <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi>. Diakses tanggal 12 Agustus 2019.

dan psikologisnya. Peristiwa-peristiwa tersebut disebut stresor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respons stres. Stres yang berlanjut dapat menimbulkan gangguan emosi yang mengakibatkan kecemasan dan depresi. Stres bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti keinginan yang bertentangan, peristiwa traumatis, peristiwa yang tidak bisa dikendalikan, peristiwa yang tidak bisa diperkirakan, peristiwa di luar batas kemampuan, dan konflik internal sering sebagai sumber stres seseorang.⁷

Stres adalah reaksi atau respons fisiologis, psikologis, dan perilaku dari seseorang (laki-laki maupun perempuan) untuk mencari penyesuaian terhadap tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan dari sekelilingnya. Reaksi di sini adalah reaksi yang tidak diharapkan yang muncul karena tingginya tekanan atau tuntutan lingkungan kepada seseorang.⁸

Baum mendefinisikan stres adalah pengalaman emosi negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia, dan behavioral yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stresor dengan cara memanipulasi situasi atau mengubah stresor atau dengan mengakomodasi efeknya.⁹

⁷ Hartono dan Boy Soedmardji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012), hal 86

⁸ Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah Mencegah dan Mengatasi Stres*, (Jawa Barat: Bee Media Pustaka, 2011), Hal 7

⁹ Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2009), hal 546

Hans Selye mendefinisikan stres adalah respons tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.¹⁰

Dari beberapa pendapat para ahli di atas mengenai pengertian stres, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah ketegangan yang dirasakan karena adanya ketidakseimbangan antara masalah yang sedang kita hadapi dengan kemampuan kita untuk mengatasi permasalahan tersebut.

2. Jenis Stres

Stres dibedakan menjadi dua jenis yaitu; stres yang merugikan dan merusak disebut distres dan stres positif yang menguntungkan disebut eustres. Stres itu bagian dari kehidupan, sehingga menuntut seseorang untuk menyesuaikan diri. Stres merupakan reaksi awal dari penyesuaian diri tersebut. Sedikit stres membuat manusia menjadi waspada dan ini dibutuhkan agar seseorang mampu memotivasi diri, menyesuaikan diri, dan segera mencari cara untuk mengatasi stres tersebut. Stres jenis ini dinamakan eustres, yaitu stres yang membuat seseorang jadi bertambah kuat dan mampu menyelesaikan diri. Jadi wajar apabila seseorang dalam kondisi stres jenis ini.

Menurut Donald R. Rhodes, Jr., MD, Medical Director Department of Community Health National Naval Medical Center. “Stres ringan (sedikit stres) dapat meningkatkan vitalitas dan membantu memfokuskan perhatian dalam

¹⁰Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2001), hal 17

beraktivitas”.¹¹ Eustres adalah jenis stres yang membuat seseorang mampu untuk menyesuaikan keadaan disekitarnya dengan cara memotivasi dirinya sendiri, menjadikan dirinya lebih kuat, serta segera mencari cara untuk mengatasi stres tersebut. Stres jenis ini dapat bermanfaat bagi seseorang karena dampaknya mengarah kepada hal-hal yang positif serta dapat membuat orang tersebut bangkit dari situasi yang penuh tuntutan dan tekanan.

Namun demikian, bila seseorang gagal menyesuaikan diri terhadap stres, artinya ia tidak mampu memotivasi diri, dan segera mencari cara untuk mengatasi stres tersebut, tidak dapat mencapai harapan-harapannya, menderita, serta merasa tertekan, stresnya itu sudah termasuk jenis stres yang membahayakan, atau sudah masuk dalam kategori distres. Distres atau stres berat yang telah berlangsung cukup lama buruk bagi kesehatan kita, terutama bagi kesehatan jantung.¹² Distres merupakan jenis stres yang memunculkan perasaan cemas, ketakutan, kekhawatiran atau gelisah. Dampak stres negatif bisa menimbulkan gejala fisik maupun psikologis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Dapat disimpulkan bahwa distres atau stres negatif adalah jenis stres yang membawa seseorang dalam kondisi atau keadaan yang sangat merugikan karena mereka akan mengalami perasaan-perasaan negatif seperti cemas, ketakutan, dan kekhawatiran.

¹¹ Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah Mencegah dan Mengatasi Stres*, (Jawa Barat: Bee Media Pustaka, 2011), hal 12

¹²*Ibid.*, hal 13

3. Gejala-gejala Stres

Donald R. Rhodes, Jr., MD, Medical Director Department of Community Health National Naval Medical Center menunjukkan bahwa gejala seseorang mengalami stres pada dasarnya dapat dibagi dalam tiga kategori, yakni berdasarkan fisik, psikologis, dan perilaku. Stres memiliki gejala-gejala sebagai berikut:¹³

a. Gejala stres pada fisik

Berikut beberapa gejala yang dapat ditimbulkan:

- 1) Mudah lelah, sesak napas, napas terengah-engah, nyeri kepala, nyeri rahang, pandangan tertekan, berkeringat meskipun suhu normal, mulut kering, rambut kusut, dan wajah pucat
- 2) Otot tegang di leher, bahu, pundak, lengan, dan kaki. Tangan terasa dingin
- 3) Jantung berdebar, detak tak teratur. Rasa sesak atau kencang di dada dan di daerah jantung. Tangan gemetar
- 4) Tekanan darah tinggi, gula darah dan zat pembeku darah naik
- 5) Nyeri perut, mual atau muntah, perut kembung dan banyak gas, gangguan pencernaan, mencret, sering buang air besar, atau sebaliknya sembelit, sering buang air kecil, asam lambung bertambah
- 6) Tubuh mudah diserang berbagai penyakit karena menurunnya sistem kekebalan tubuh
- 7) Sakit kulit, gatal-gatal di kulit, kemerahan, dan alergi
- 8) Nyeri pinggang, sakit punggung bawah, nyeri atau radang sendi
- 9) Siklus haid terganggu (pada wanita)
- 10) Perubahan berat badan

b. Gejala stres pada jiwa

Berikut beberapa gejala yang dapat ditimbulkan:

- 1) Sedih, menangis, atau merasa tak berdaya
- 2) Perasaan yang berubah-ubah
- 3) Sulit berkonsentrasi, proses berpikir dan ingatan terganggu, kebingungan

¹³*Ibid.*, hal 21

- 4) Berpikir tentang hal yang berulang kali
- 5) Kehilangan minat
- 6) Tidak tertarik kepada orang lain
- 7) Tidak tertarik terhadap penampilan diri
- 8) Kehilangan selera terhadap kesenangan ataupun seks
- 9) Tak punya waktu menjalankan hobi apapun
- 10) Kehilangan selera humor
- 11) Menarik diri dari hubungan pergaulan
- 12) Kurang kreatif
- 13) Berpikir negatif kepada diri sendiri (tidak bisa mengatasi apapun)
- 14) Merasa segala sesuatu tidak berguna
- 15) Anda senantiasa merasa diri terjepit
- 16) Menyalahkan diri sendiri
- 17) Dituntun oleh tekanan, buka dituntun oleh Allah

c. Gejala Stres pada perilaku

Berikut beberapa gejala yang dapat ditimbulkan:

- 1) Aktivitas berkurang, tak ada tenaga, atau aktivitas berlebih dan tak bisa beristirahat
- 2) Minum alkohol, banyak merokok, banyak minum kopi
- 3) Menyalahgunakan obat-obatan terlarang atau narkoba untuk meredakan ketegangan
- 4) Sulit berkonsentrasi
- 5) Cepat tersinggung dan marah
- 6) Tidak menyadari anda sering kali berbicara terlalu lantang
- 7) Mudah resah, gelisah, dan cemas
- 8) Mudah kecewa, pelupa dan panic
- 9) Sulit tidur (*insomnia*) atau tidur terlalu sedikit dan terus memikirkan masalah yang ada. Tidur tidak tenang dan mudah terganggu
- 10) Suka murung, tidak bergairah
- 11) Perubahan nafsu makan, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit

4. Sumber-sumber Stres

Sumber-sumber stres ada dua, yaitu yang berasal dari diri sendiri (*internal sources*) dan yang berasal dari lingkungannya (*external sources*). Stres yang bersumber dari orang yang mengalami stres itu sendiri dapat disebabkan oleh suatu penyakit yang ia derita (*illness*) dan dapat karena terjadi pertentangan batin

(*conflict*). Berat dan ringannya suatu penyakit yang diderita seseorang akan mempengaruhi berat dan ringannya stres yang ia derita.¹⁴

Sumber stres yang berasal dari dalam diri orang yang mengalami stres bisa juga disebabkan oleh adanya pertentangan batin (*conflict*). Pertentangan batin terjadi karena ada dua kekuatan motivasi yang berbeda, bahkan berlawanan. Berhadapan dengan dua dorongan itu dan memilih di antara keduanya dapat menjadikan orang stres. Selain berasal dari diri orang yang bersangkutan, stres juga bersumber dari lingkungannya, antara lain dari keluarga. Keluarga merupakan masyarakat terkecil yang hanya terdiri atas ayah, ibu, dan anak-anak yang bertempat tinggal dalam satu atap. Stres yang timbul karena faktor dari keluarga, antara lain dapat disebabkan oleh perbedaan-perbedaan yang terdapat pada anggota keluarga. Setiap anggota keluarga memiliki watak, cita-cita, keinginan, dan hobi yang sering berlawanan. Ini akan menjadi sumber konflik dan perselisihan, bahkan permusuhan.¹⁵

Sumber stres dari lingkungan selain keluarga juga berasal dari lingkungan kerja. Sumber-sumber stres yang berasal dari lingkungan kerja antara lain dapat disebabkan tuntutan kerja yang terlalu tinggi dan berat, sementara kemampuan dan waktu sangat terbatas sehingga ia tidak mungkin mampu menyelesaikan sesuai dengan batas waktu yang dituntut. Kerja yang penuh tanggung jawab atas keselamatan orang atau berkaitan dengan orang lain sangat cenderung

¹⁴Mahfud An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 1999), hal 10

¹⁵*Ibid.*,

mengakibatkan stres. Lingkungan kerja yang kotor, bising, udara panas, dingin, dan lembap; begitu pula hubungan antara personal dalam lingkungan kerja, persaingan yang tidak sehat, ingin menjatuhkan yang lain, dapat pula menyebabkan stres. Sumber stres juga disebabkan karena lingkungan hidup yang penuh polusi, bising, kekurangan tempat bergerak, dan susah untuk menarik napas segar. Jadi, secara umum sumber stres dapat berasal dari diri sendiri dan juga dari lingkungannya, namun secara pribadi apa yang mendatangkan stres tidak sama karena dipengaruhi oleh cara orang masing-masing menilai sumber stres dan hasil yang disimpulkan dari penilaian itu.

5. Dampak Stres

Stres adalah kondisi ketika seseorang mengalami ketidakenakan karena harus menyesuaikan diri dengan keadaan yang tidak dikehendaki (stresor). Stres akut biasanya terjadi disebabkan adanya pengaruh stresor yang sangat berat, yang datang tiba-tiba, tidak terduga, tidak dapat mengelak serta menimbulkan kebingungan untuk mengambil tindakan.¹⁶

Stres merupakan respons alami dari tubuh dan jiwa ketika mengalami tekanan dari lingkungan. Dampak dari stres pun beraneka ragam. Di satu sisi dapat memengaruhi kesehatan mental maupun fisik, di sisi lain memiliki dampak positif (eustres). Berikut ini dampak-dampak stres:¹⁷

¹⁶Mutaroh Akmal dkk, *Ensiklopedi Kesehatan Untuk Umum*, (Yogyakarta: AR-Ruzz Media, 2016), hal 324

¹⁷*Ibid.*, hal 325

- a. Stres berkepanjangan akan menyebabkan ketegangan dan kekhawatiran yang terus-menerus. Menurut istilah psikologi, stres berkepanjangan disebut stres kronis. Stres kronis sifatnya menggerogoti dan menghancurkan tubuh, pikiran, dan seluruh kehidupan penderitanya secara perlahan-lahan. Akibatnya, si penderita akan terus-menerus merasa tertekan dan kehilangan harapan
- b. Orang yang sedang stres akan lebih sensitif dibandingkan orang yang tidak dalam kondisi stres. Oleh sebab itu, seseorang yang stres sering menyalahartikan apa yang terjadi pada dirinya. Bisa salah persepsi, salah membaca dan mengartikan suatu keadaan, pendapat atau penilaian, kritik, nasihat, bahkan perilaku orang lain
- c. Orang stres cenderung mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya. Akibatnya, orang stres lebih banyak menarik diri dari lingkungan, tidak lagi mengikuti kegiatan yang biasa dilakukan, dan mudah emosi. Tidak heran bila akibat dari sikapnya ini orang stres kemudian dijauhi teman-temannya. Respons negatif ini akan semakin menambah beban yang diderita orang stres karena persepsi yang selama ini ia bayangkan ternyata benar.

6. Tingkatan Stres

Menurut Potter, P & Perry dalam I Made Afriyan Susane membagi tingkat stres dengan kejadian sakit yang meliputi:

- a. Stres ringan

Stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, biasanya tidak merusak aspek fisiologis, misalnya terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan

dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau jam. *Stressor* ini bukan risiko yang signifikan untuk timbulnya gejala. Namun demikian *stressor* ringan yang banyak dalam waktu singkat dihadapi terus menerus dapat meningkatkan risiko penyakit. Pada mahasiswa stres ringan biasanya terjadi saat dimarahi dosen, mengalami kemacetan dan terlalu banyak tidur. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernapas terengah-engah, kesulitan menelan, merasa lemas, goyah, berkeringat berlebihan saat temperatur normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir, dengan demikian adanya *stressor* ringan dalam jumlah banyak dalam waktu singkat dan menyebabkan peningkatan risiko penyakit bagi mahasiswa.

b. Stres sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari, contoh perselisihan yang belum terselesaikan dengan rekan kerja, beban kerja yang berlebihan, anak yang sakit, mengharapkan pekerjaan baru, anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama. Stres sedang dapat terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul di antaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan.

c. Stres berat

Situasi kronik yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun misalnya kesulitan finansial yang berkepanjangan, perselisihan

pernikahan terus menerus, penyakit fisik yang jangka panjang. Makin sering dan makin lama situasi stres makin tinggi risiko kesehatan yang ditimbulkan. Pada lingkup mahasiswa misalnya adanya perselisihan dengan dosen dan teman-teman secara terus menerus, mengerjakan skripsi, kebutuhan finansial yang kurang memadai dan penyakit kronis pada pasien. Stres ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan yang positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan dan sangat mudah untuk putus asa.¹⁸

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa dari berbagai tingkat stres dapat diatasi melalui konseling realitas. Karena pada dasarnya stres merupakan suatu gangguan yang berhubungan dengan perilaku dan kognitif seseorang, oleh karena itu cara yang dapat dilakukan oleh konselor adalah menggunakan teknik konseling yang berkonsep pada kognitif perilaku. Konseling realitas merupakan salah satu pendekatan konseling yang bertujuan dalam mengubah kognitif dan perilaku seseorang.

Menurut hasil penelitian Febrian Amir Nasrullah untuk menurunkan perilaku cemas dan stres akademik, peneliti memberikan treatment berupa konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas. Ini sesuai dengan tujuan membantu konseli dalam hal ini klien memiliki rencana-rencana hidup dan belajar memenuhi kebutuhannya dengan cara yang lebih baik, yang meliputi kebutuhan

¹⁸Indarwati, "Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar", Skripsi (Makassar: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar, 2018), hal 23. t.d

mencintai dan dicintai, kekuasaan dan berprestasi, kebebasan, serta kebutuhan untuk senang, sehingga mereka mampu mengembangkan identitas berhasil.¹⁹

Hal ini sesuai dengan pendapat Beck yang menyatakan konseling ini secara langsung dapat memecahkan masalah dengan memodifikasi disfungsi pikiran dan perilaku. Konseling ini merupakan suatu pendekatan yang mendasari bahwa emosi, motivasi, dan perilaku individu sangat ditentukan oleh cara individu tersebut membangun dunianya. Pemikiran subjektif, *image*, dan perasaan berakar pada sikap bertahan dan asumsi bahwa individu berkembang dari pengalaman. Pengalaman individu yang secara otomatis disaring melalui struktur kognitif yang telah dikategorikan dan dievaluasi, hal ini sejalan dengan teknik khusus yang ada pada konseling realita yakni WDEP. Saat ini konseling yang berkonsep pada kognitif perilaku sedang diterapkan sebagai treatment tunggal ataupun treatment tambahan untuk kelainan-kelainan yang dialami individu. Misalnya obsessive-compulsive disorder (Salkovskis dan Kirk), posttraumatic stress disorder (Dancu dan Foa; Parrot dan Howes), gangguan kepribadian (Beck et al; Layden, Newman, Freeman, dan Morse; Young), depresi (R. DeRubeis). Sedangkan untuk konseling kelompok yang mengalami masalah psikiatrik juga sedang dipelajari seperti narapidana, anak-anak sekolah dan pasien yang mengalami berbagai masalah.²⁰

¹⁹Febrian Amir Nasrullah, "Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas sebagai Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta", Skripsi (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan UNY, 2015), hal 126.td

²⁰<http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/teknik-konseling-untuk-mengatasi-stress.html>. Diakses tanggal 20 Agustus 2019.

7. Alat Ukur Stres

Depression Anxiety Stres Scale (DASS 42) oleh Lovibond (1995) terdiri dari 42 item. DASS adalah seperangkat skala 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 proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. DASS dapat digunakan baik oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian.

DASS adalah kuesioner 42 item yang mencakup tiga laporan dari skala dirancang untuk mengukur keadaan emosional negatif dari depresi kecemasan dan stres. Masing-masing tiga skala berisi 14 item, dibagi menjadi sub-skala dari 2-5 item dengan penilaian secara konten. Skala depresi menilai dysphoria, putus asa, devaluasi hidup, sikap meremehkan diri, kurangnya minat atau keterlibatan, anhedonia, dan inersia. Skala kecemasan menilai gairah otonom, efek otot rangka, kecemasan situasional, dan subjektif pengalaman mempengaruhi cemas. Skala stres (item) yang sensitif terhadap tingkat kronis non-spesifik gairah. Ini menilai kesulitan santai, gairah saraf, dan yang mudah marah atau gelisah, mudah tersinggung atau over-reaktif dan tidak sabar. Responden yang diminta untuk menggunakan 4 point keparahan atau skala frekuensi untuk menilai sejauh mana mereka mengalami masalah.

Skor untuk masing-masing responden selama masing-masing sub-skala, kemudian dievaluasi sesuai dengan keparahan rating indeks di bawah:²¹

- 1) Normal : 0-14
- 2) Stres ringan : 15-18
- 3) Stres sedang : 19-25
- 4) Stres berat : 26-33
- 5) Stres sangat berat : ≥ 34

NO.	PERNYATAAN	0	1	2	3
1.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele				
2.	Saya merasa bibir saya sering kering.				
3.	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4.	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).				
5.	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.				
6.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				

²¹Winadi Yoyada Dwi Putra, *Perbedaan Tingkat Stres dan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang Bearasal dari Semarang dan Non Semarang*, <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/18648>. Diakses tanggal 26 Maret 2019

7.	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').				
8.	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
9.	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.				
10.	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.				
11.	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
12.	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
13.	Saya merasa sedih dan tertekan.				
14.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
15.	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.				
16.	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.				
17.	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				
18.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
19.	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
20.	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.				
21.	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.				
22.	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				

23.	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.				
24.	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.				
25.	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).				
26.	Saya merasa putus asa dan sedih.				
27.	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
28.	Saya merasa saya hampir panik.				
29.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
30.	Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.				
31.	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.				
32.	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
33.	Saya sedang merasa gelisah.				
34.	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.				
35.	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
36.	Saya merasa sangat ketakutan.				
37.	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.				
38.	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.				
39.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				

40.	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				
41.	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan)				
42.	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				