

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Definisi Stres

Stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan (KBBI, 2012). Secara umum stres adalah suatu reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi Sunaryo (2014). Sedangkan menurut Yusuf (2004) stres dapat diartikan sebagai respons (reaksi) fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi.

Selanjutnya menurut Aikmah (Wahyudi, 2017) secara psikologis, stres adalah perasaan tegang dan dibayangi rasa takut karena adanya sesuatu yang mengancam dirinya. Sedangkan menurut Cloninger (Safaria, 2009), stress adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.

Pandangan dari Patel (dalam Muhith, 2011) stres merupakan pandangan tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (*challenge*) yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman (*threat*), atau ketika harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungan. Dengan demikian, bisa diartikan bahwa stres merupakan suatu

sistem pertahanan tubuh dimana ada sesuatu yang mengusik integritas diri, sehingga mengganggu ketentraman yang dimaknai sebagai tuntunan yang harus diselesaikan. Disamping itu, keadaan stres akan muncul apabila ada tuntunan yang luar biasa sehingga mengancam keselamatan atau integritas seseorang.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi yang dipengaruhi oleh lingkungan.

2.1.2 Aspek-aspek Stres

Menurut Sarafino (dalam Gunawati, Dkk, 2006) aspek-aspek stres ada dua, yaitu:

1. Aspek Biologis
Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain:
 - a. Sakit kepala
 - b. Gangguan tidur
 - c. Gangguan pencernaan
 - d. Gangguan makan
 - e. Gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan
2. Aspek Psikologis
Aspek psikologis stres berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:
 - a. Gejala kognisi
Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres

cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.

b. Gejala emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.

c. Gejala tingkah laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Selanjutnya menurut Straw (dalam Marliani, 2015) mengemukakan aspek-aspek stres dapat berupa tanda-tanda sebagai berikut:

- a. Fisik, yaitu nafas memburu, mulut dan kerongkangan kering, tangan lembab, merasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit letih yang tak beralasan, sakit kepala, salah urat, dan gelisa.
- b. Prilaku, yaitu perasaan bingung, cemas dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, gagal, tidak menarik, kehilangan semangat, susah berkonsentrasi, hilangnya kreativitas, hilangnya gairah dalam penampilan, dan hilangnya minat terhadap orang lain.
- c. Watak dan kepribadian, yaitu sikap hati-hati menjadi cermat yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurang percaya diri

menjadi rawan, pejangkel menjadi meledak-ledak.

Dari uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek stres yaitu aspek psikologis yang berupa sakit kepala, kurang tidur, dan nafsu makan berkurang juga berupa aspek biologis yang memiliki gejala kognitif, emosional, dan gejala tingkah laku.

2.1.3 Faktor-faktor Penyebab Stres

Menurut Donelly (Wahyudi, 2017) faktor penyebab stres yaitu:

- a. Lingkungan fisik
Penyebab stres yang bersifat lingkungan fisik sering disebut stressor kerah biru (*blue-collar stresosor*) karena merupakan masalah didalam pekerjaan kasar. Pekerja merasa cemas kurangnya keamanan kerja atau resiko tempat kerja yang dapat membahayakan fisik mereka. Bentuk lainnya dapat berupa polusi udara, suhu, cahaya, atau suara yang gaduh ditempat kerja.
- b. Individual
Penyebab stres individual meliputi stres peran, peran ganda, beban kerja berlebihan, tidak ada control tanggung jawab, dan kondisi kerja tidak kondusif.
- c. Kelompok
Penyebab stres kelompok adalah hubungan atau komunikasi yang tidak harmonis dengan rekan kerja, bawahan atau atasan.

Selanjutnya menurut Sarafino (Nugrhani, Dkk, 2018), stres dapat disebabkan karena :

- a. Lingkungan fisik yang terlalu menekan
- b. Kurangnya kontrol yang dirasakan
- c. Kurangnya hubungan interpersonal
- d. Kurangnya pengakuan terhadap kemajuan kerja

Berdasarkan faktor stres yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa yang menyebabkan stres dalam menyusun skripsi yaitu: faktor

psikologi, individual, kelompok, serta kurangnya hubungan interpersonal.

2.1.4 Stres Dalam Perspektif Islam

Kepentingan kedewasaan dalam spiritualisasi ini semakin penting dimasa sekarang, karena banyak setiap orang berhadapan dengan berbagai masalah kehidupan. Koenig (Nurhadi, 2014) mengemukakan bahwa menghadapi stres secara religius seringkali lebih menguntungkan. Seseorang yang sikap imannya mendalam, ketenagannya tidak akan terkeruhkan oleh gejala artifisial yang sifatnya sementara, manusia yang benar-benar religius dan kuat imannya akan terhindar dari rasa cemas, resah, maupun gelisah, selalu terpelihara keseimbangannya walaupun menghadapi musibah Anwar (2003). Allah telah berfirman dalam surat Ali Imran ayat 139:

﴿مُؤْمِنِينَ كُنْتُمْ إِنَّمَا عَالُونَ وَأَنْتُمْ نَحْزَنُونَ وَلَا تَهِنُوا وَلَا

Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan bersedih hati, karena kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya, jika kamu orang-orang yang beriman (QS. Al-Imran ayat : 139).

Maksud ayat di atas jangan kamu merasa lemah dalam memerangi orang-orang kafir dan jangan pula bersedih hati atas sesuatu musibah yang menimpah diri mu padahal kamu orang-orang yang tertinggi hingga mampu mengalahkan mereka jika kamu orang-orang yang beriman maksudnya benar-benar beriman sedangkan yang menjadi jawab syarat ialah apa yang ditunjukkan oleh

Maksud ayat di atas bahwa yang mana hal ini dapat diuraikan dari dua segi. Yang pertama, karena ayat ini menetapkan bahwa ujian merupakan keniscayaan untuk semua orang. Maka, siapa yang dihadapkan pada ujian, hendaknya menyadari bahwa dia bukan orang pertama dan terakhir mengalaminya, ujian dan bencana yang dialami banyak orang akan menjadi lebih ringan dibandingkan bila ujian itu menimpa seseorang. Yang kedua, penyampaian tentang keniscayaan ujian merupakan persiapan mental menghadapinya sehingga kedatagannya yang telah terduga itu menjadikannya lebih ringan untuk dipikul Katsir (2004).

2.2. Komunikasi Interpersonal

2.2.1 Definisi Komunikasi Interpersonal

Komunikasi adalah pengiriman dan penerimaan pesan atau berita antara dua orang atau lebih sehingga pesan yang dimaksud dapat dipahami (KBBI, 2012). Menurut Ross (Rakhmat, 2009) komunikasi adalah sebagai proses transaksional yang meliputi pemisahan, dan pemilihan bersama lambang secara kognitif, begitu rupa sehingga membantu orang lain untuk mengeluarkan dari pengalamannya sendiri arti atau respon yang sama dengan yang dimaksud oleh sumber. Kata interpersonal adalah turunan dari awalan "inter" yang berarti "antara" dan kata "person" yang berarti "orang" jadi komunikasi interpersonal secara umum terjadi antara dua orang Nofrion (2016). Komunikasi antarpribadi yaitu komunikasi antara dua orang dimana kontak terjadi langsung dalam bentuk percakapan, contoh : *Face to face* atau melalui telepon Sugito (2014).

Sedangkan menurut Wiryanto (Liliwari, 2015) komunikasi antarpribadi adalah komunikasi yang berlangsung dalam situasi tatap muka antara dua orang atau lebih, baik secara terorganisasi maupun pada kerumunan. Hardjana (2003) mendefinisikan komunikasi interpersonal adalah interaksi tatap muka antara dua orang atau beberapa orang, dimana pengiriman dapat menyampaikan pesan secara langsung, dan penerima pesan dapat menerima dan menanggapi secara langsung pula.

Selanjutnya menurut Purwanto (2006) Komunikasi antarpribadi adalah komunikasi yang dilakukan antara seseorang dengan orang lain dalam suatu masyarakat maupun organisasi (bisnis dan non bisnis), dengan

menggunakan media komunikasi tertentu dan bahasa yang mudah dipahami (informal) untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Komunikasi interpersonal bersifat dinamis sebab melibatkan beberapa proses tentang bagaimana suatu hubungan dimulai, bagaimana mempertahankan hubungan, serta mengapa hubungan mengalami keretakan Rustani (2017).

Berdasarkan definisi di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komunikasi interpersonal adalah suatu hubungan antara dua orang atau lebih dalam suatu masyarakat maupun organisasi.

2.2.2 Aspek-aspek Komunikasi Interpersonal

Menurut Umar (2000) untuk meninjau komunikasi antarpribadi ada beberapa aspek:

- a. Keterbukaan
Keinginan untuk terbuka serta mau menanggapi secara jujur dari lawan bicara.
- b. Empati
Mencoba merasakan perasaan yang sama dengan lawan bicara.
- c. Dukungan
Mencoba untuk tidak mengkritik atau menyerang isi pembicaraan, akan tetapi mendukung isi pembicaraan walau hanya dengan tepukan atau sekedar menganggukan kepala.
- d. Kepositifan
Maksudnya jika seseorang mempunyai perasaan negatif kepada orang lain dan dikomunikasikan kepada orang lain lagi maka akan menjadi mata rantai perasaan negatif kepada orang tersebut,

akibatnya komunikasi akan terganggu. Jadi hiduolah perasaan positif.

e. Kesamaan

Karena kenyataan tidak ada manusia yang sama, sekalipun mereka kembar, maka komunikasi antarpribadi akan lebih efektif jika terjadi dalam suasana kesamaan. Dengan cara ini diharapkan terdapat pengenalan tak terucapkan sehingga terjadi rasa saling menghargai.

Selanjutnya menurut Hartley (Masyhuri, 2013) komunikasi antarpribadi (interpersonal) mengandung aspek:

a. Tatap muka

Adanya tatap muka membedakan komunikasi antarpribadi dengan komunikasi jarak jauh atau komunikasi dengan alat. Dalam komunikasi tatap muka ada peran yang harus dijalankan masing-masing pihak (pemberi informasi-penerima informasi). Peran tersebut merupakan bagian dari proses komunikasi itu sendiri. Dalam proses tersebut diperlukan rasa saling percaya, saling terbuka dan saling suka antara kedua pihak agar terjadi komunikasi.

b. Adanya hubungan dua arah

Dalam hal ini terjadi pertukaran pesan antara kedua pihak secara timbal balik. Dengan pertukaran pesan, terjadi saling pengertian akan makna atau arti dari pesan itu.

Menurut Monsur (Masyhuri, 2015), kriteria dimengertinya pesan adalah adanya kepuasan

dan saling pengertian dalam interaksi yang bersangkutan.

- c. Adanya niat, kehendak, dan intense dari kedua belah pihak.

Menurut Monsur (Masyhuri, 2015) adanya intense untuk saling berkomunikasi akan mempercepat proses komunikasi, guna mencapai saling pengertian secara kognitif dalam komunikasi antarpribadi. Proses itu sendiri berjalan dalam kaitanya dengan waktu, dan seringnya pengulangan sehingga dicapat saling pengertian yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek komunikasi interpersonal berupa keterbukan, empati, dukungan, kepositifan kesaman. Aspek komunikasi interpersonal mampu mempengaruhi baik atau buruknya hubungan seseorang dengan orang lain.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Interpersonal

Menurut Lunandi (1994) ada enam faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal. Faktor tersebut adalah:

1. Citra diri (*self image*)

Setiap manusia merupakan gambaran tertentu mengenai dirinya, status sosialnya, kelebihan dan kekurangan. Dengan kata lain citra diri menentukan ekspresi dan persepsi orang. Manusia belajar menciptakan citra diri melalui hubungannya dengan orang lain, terutama manusia lain yang penting bagi dirinya.

2. Citra pihak lain (*the image of the others*)

Citra pihak lain juga menentukan cara dan kemampuan orang berkomunikasi. Di pihak lain, yaitu orang yang diajak berkomunikasi mempunyai gambaran khas bagi dirinya.

3. Lingkungan fisik

Tingkah laku manusia berbeda dari satu tempat ke tempat yang lain, karena setiap tempat ada norma sendiri yang harus ditaati.

4. Lingkungan sosial

Sebagaimana lingkungan, yaitu fisik dan sosial mempengaruhi tingkah laku dan komunikasi, tingkah laku dan komunikasi mempengaruhi suasana lingkungan tempat berada, memiliki kemahiran untuk membedakan lingkungan yang satu dengan lingkungan lain.

5. Kondisi

Kondisi fisik punya pengaruh terhadap komunikasi yang sedang sakit kurang cermat dalam memilih kata-kata.

6. Bahasa badan

Komunikasi tidak hanya dikirim atau terkirim melalui kata-kata yang diucapkan.

Selanjutnya faktor-faktor komunikasi interpersonal menurut Pieter (2017) sebagai berikut :

1. Persepsi interpersonal

Memberikan makna terhadap stimuli inderawi yang berasal dari seseorang (komunikan) yang berupa pesan verbal dan non verbal.

2. Konsep diri

Boorks mengatakan bahwa, konsep diri ialah pandangan dan perasaan seseorang tentang dirinya.

3. Atraksi interpersonal

Aktraksi interpersonal ialah kesukaan pada orang lain, sikap positif, dan daya tarik seseorang. Atau dengan bahasa sederhana atraksi interpersonal ialah seberapa besar kita mengetahui siapa tertarik kepada siapa.

4. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dapat diartikan sebagai hubungan antara seseorang dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal yaitu faktor lingkungan sosial, faktor lingkungan fisik dan hubungan interpersonal, kepercayaan, sikap terbuka dan sikap sling menghargai.

2.2.4 Komunikasi Interpersonal Dalam Perspektif Islam

Menurut Hidayat (2018) dalam Al-qur'an dan al-hadits ditemukan berbagai panduan agar komunikasi berjalan dengan baik dan efektif. Kita dapat mengistilahkannya sebagai kaidah, prinsip, etika, komunikasi dalam perspektif Islam. Kaidah, prinsip, atau etika komunikasi Islam ini merupakan panduan bagi kaum muslimin dalam melakukan komunikasi interpersonal dalam pergaulan sehari-hari, berdakwah secara lisan dan tulisan, maupun dalam aktivitas lain. Dalam berbagai literatur komunikasi Islam kita dapat menemukan

gayabicara atau pembicaraan (*qaulan*) atau istilah-istilah pesan dalam al-qur'an, yaitu salah satunya *Qaulah Sadida* (Perkataan yang benar), dalam QS. Al-Ahzab : 70.

سَدِيدًا قَوْلًا وَقُولُوا لِلَّهِ اتَّقُوا ءَامِنُوا الَّذِينَ يَتَأْتُوا

Artinya : *"Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar."*

Dalam tafsir Al-azha, maka diberilah peringatan dalam ayat ini bahwa seseorang yang telah mengakui dirinya beriman kepada Allah, endak imannya itu benar-benar dipupuknya baik agar subur tumbuh dan berkembang. Memupuk imannya ialah dengan takwa kepada Allah SWT dengan memelihara hubungan yang baik dengan Allah. Dalam kata yang tepat itulah terkandung kata yang benar, jangan kata yang berbelit-belit. Jangan yang dimaksud lain, tetapi kata-kata yang dipakai lain pula. Maka kalau seseorang telah memilih kata-kata yang akan dikeluarkan dari mulut yang seseuai dengan makna yang tersimpan dalam hati. Tidaklah timbul kata-kata yang menyakitkan orang lain terutama Allah dan Nabi-nabi. Kalau berkata-kata yang tegas, tepat, jitu dan jujur.

Adapun tujuan dari komunikasi interpersonal ini untuk menemukan diri sendiri, dan membantu orang lain. Allah berfirman didalam surat al-Ghasiya ayat 17-20:

بَالٍ وَإِلَى ۞ رُفِعَتْ كَيْفَ السَّمَاءِ وَإِلَى ۞ خُلِقَتْ كَيْفَ الْإِبِلِ إِلَى يَنْظُرُونَ أَفَلَا

۞ سَطِحَتْ كَيْفَ الْأَرْضِ وَإِلَى ۞ نُصِبَتْ كَيْفَ الْجِبِ

Artinya: Maka apakah mereka tidak memperhatikan unta bagaimana Dia diciptakan, dan langit, bagaimana ia ditinggikan? dan gunung-gunung bagaimana ia ditegakkan? dan bumi bagaimana ia dihamparkan?

Pada keempat ayat di atas, Allah memerintahkan manusia yang berakal untuk memperhatikan dan memikirkan semua ciptaan-Nya. Pertama perhatikan unta. Unta adalah binatang yang bertubuh besar, berkekuatan prima serta memiliki ketahanan yang tinggi dalam menanggung lapar dan dahaga, dan semua sifat ini tidak terdapat pada hewan lain. Kemudian ketika mengangkat pandangan ke atas, melihat langit dan jika memalingkan pandangan ke kiri dan ke kanan tampak disekeliling kita berupa gunung-gunung. Dan jika kita meluruskan pandangan atau menundukkannya akan terlihat bumi yang terdampar. Dengan memperhatikan dan memikirkan semua makhluk yang ada di alam ini akan mengantarkan kepada keimanan yang murni atas kuasa dan sifat Allah yang Agung Kusnadi (2014).

2.3 Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal dan Stres

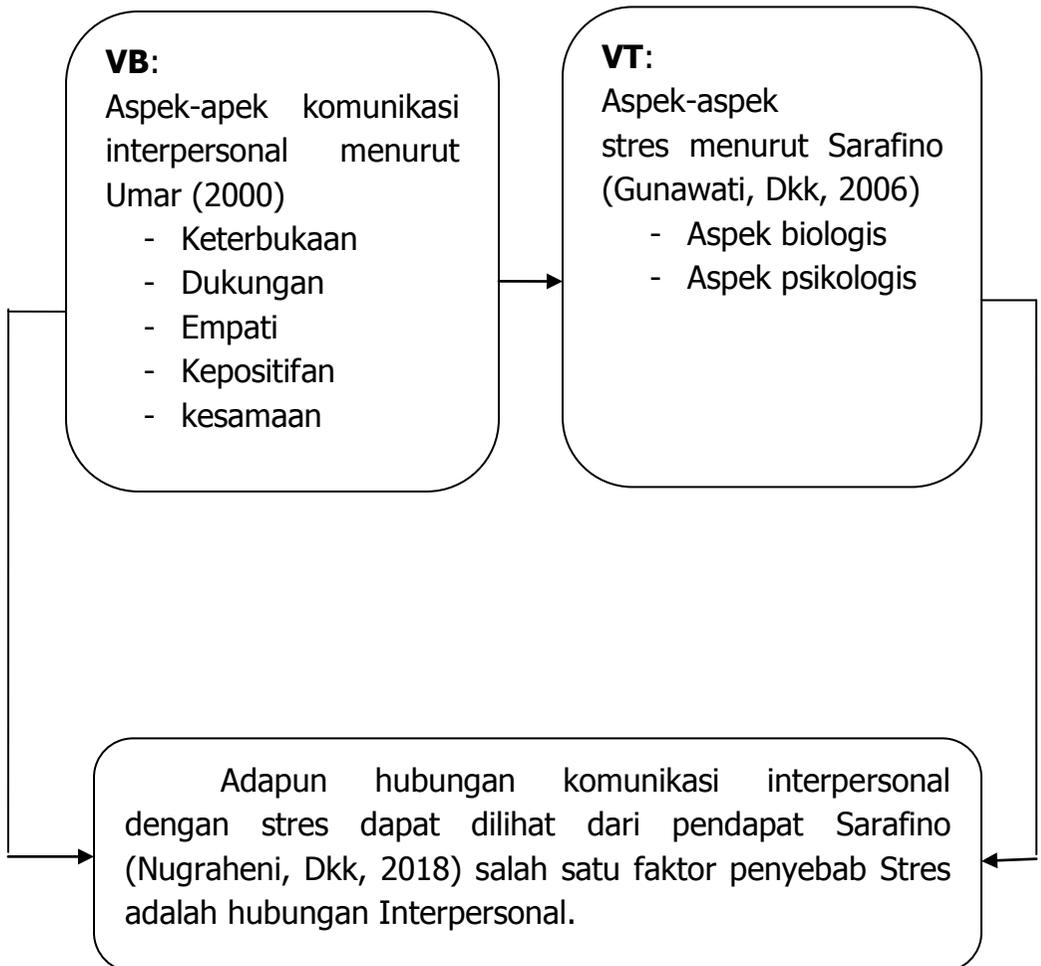
menurut Hardjana (2003), hubungan yang buruk dengan orang lain berpengaruh atas kesehatan mental kita. Jika buruk, kita akan mengalami stres dan ini dapat mengganggu kesehatan fisik kita. Sedangkan menurut Sarafino (Gunawati, 2016) salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah hubungan interpersonal yang negatif. Adapun dampak negatif dari konflik interpersonal menyebabkan stres dan mempengaruhi psikologis dan perilaku orang yang mengalaminya Romli (2011). Selanjutnya menurut Nugroho (2006) menyatakan kegagalan dalam berkomunikasi dapat menyebabkan stress (menjadi sumber stress pribadi dan sosial).

Sedangkan menurut hasil penelitian Wahyuningsi (2016) bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara komunikasi interpersonal dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kondisi tersebut berarti bahwa semakin tinggi komunikasi interpersonal mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan sebaliknya semakin rendah tingkat komunikasi interpersonal mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan kuesioner yang telah peneliti lakukan pada mahasiswa Program Studi Ekonomi Islam ada beberapa mahasiswa mengalami komunikasi interpersonal yang buruk disebabkan dosen killer sehingga membuat mahasiswa tidak berani mengungkapkan pendapat ketika bimbingan skripsi, lebih memilih diam ketika tidak paham apa yang disampaikan dosen pembimbingan, mahasiswa

yang kesulitan dalam memahami penjelasan dosen pembimbing yang begitu cepat, bahkan ada juga dosen pembimbing yang tidak menghargai usaha yang dilakukan mahasiswanya, hal tersebut sehingga membuat mahasiswa mengalami pusing, mahasiswa mengalami susah tidur karena memikirkan skripsi, mahasiswa yang nafsu makan berkurang dan mahasiswa yang pikirannya menjadi kacau jika memikirkan skripsi. Dari hasil fenomena maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komunikasi interpersonal yang negatif dapat menyebabkan stres pada diri seseorang.

2.4 Kerangka Konseptual Penelitian



2.5 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual penelitian, hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah: "ada hubungan antara komunikasi interpersonal dengan stres pada mahasiswa FEBI UIN Raden Fatah Palembang".