**Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional**

**Pengantar**

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyata- kan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modren. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh sese- orang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya. Lin dan Huang (2014) menyatakan bahwa stres yang jumlahnya begitu banyak bisa membahayakan kepada setiap orang, termasuk siswa.

Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya. Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa siswa yang mengalami stres akan cenderung menunjukkan kemam- puan akademik yang menurun (Rafidah, Azizah, Norzaidi, Chong, Salwani, & Noraini, 2009; Talib & Zia-ur-Rehman, 2012), kesehatan yang memburuk (Chambel & Curral, 2005; Marshall, Allison, Nyakap & Lanke, 2008), depresi (Das & Sahoo, 2012; Jayanthi, Thirunavukarasu & Rajkumar,015), dan gangguan tidur (Waqas, Khan, Sharif, Khalid & Ali, 2014). Dengan keberadaan stres yang tidak bisa terelakkan oleh setiap orang, maka pemahaman mendalam tentang stres sangatlah diperlukan. Oleh karena itu, tulisan ini bermaksud untuk menghadirkan penjelasan tentang teori stres dan dampak yang ditimbulkan oleh stres.

*Sejarah Istilah “Stres”*

Sekitar awal abad keempat belas, istilah stres bisa ditemukan, namun pengertiannya masih pada “kesulitan atau penderitaan yang begitu berat”. Istilah stres tersebut pun masih berdasarkan penekanan yang belum secara sistematis (Lazarus, 1993). Kemudian pada abad kedelapan belas hingga awal abad kesembilan belas, kata stres dipahami sebagai kekuatan, tekanan, ketegangan atau usaha yang kuat diberikan pada sebuah objek material atau pada seseorang "organ atau kekuatan mental” (Hinkle, 1974). Pada abad kesembilan belas, istilah stres juga sebenar- nya sudah mulai digunakan dalam ilmu kesehatan dan sosial (Bartlett, 1998). Namun istilah stres baru dikaitkan pada kondisi manusia di bidang kajian-kajian ilmiah semajak tahun 1930 (Lyon, 2012). Kemudian selama abad kesembilan belas hingga abad kedua puluh, istilah stres dan tekanan pun mulai dikosep sebagai penyebab permasa- lahan dalam kesehatan secara fisik maupun psikologis (Hinkle, 1974).

Cannon merupakan peneliti pertama yang mengembangkan konsep stres yang dikenal dengan “*fight-or-flight response*” pada tahun 1914 (Bartlett, 1998). Berdasar- kan konsep yang diperkenalkan Cannon tersebut, “*the fight-or-flight response*”, stres diartikan sebagai respons tubuh terhadap sesuatu hal. Cannon menyatakan bahwa stres adalah sebagai ganguan homeostasis yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis. Namun seiring dengan kemajuan ilmu pengetahun dan bertambahnya penelitian di bidang stres, berbagai teori tentang stres pun bermunculan. Beberapa teori tersebut diantaranya: (1) *Person-Environment Fit*, (2) *Conservation of Resources Theory*, dan (3) *The Job Demands- Control-support Model of Work Design* (Dewe, O’Driscoll & Cooper, 2012).

Walaupun teori stres terus berkembang dari masa ke masa, tetapi secara funda- mental teori stres hanya digolongkan atas tiga pendekatan. Tiga pendekatan terhadap teori stres tersebut adalah: (1) stres model *stimulus (*rangsangan*)*, (2) stres model *response* (respons), dan (3) stres model *transactional* (transaksional) (Bartlett, 1998; Lyon, 2012). Tulisan ini akan membahas konsep stres, stimulus, respon, dan akibat yang ditimbulkan oleh stres.

**Model Stress**

*Stres Model Stimulus*

Stres model *stimulus* menjadi terkenal pada tahun 1940 dan 1950 (Bartlett, 1998). Kemudian pada tahun 1960-an, para ahli psikologi menjadi tertarik untuk mengkaji konsep stres yang ditinjau dari pengalaman psikologis (Lyon, 2012). Sebenarnya, perkembangan teori stres model *stimulus* berawal dari temuan para peneliti terhadap prajurit militer yang sedang melaksanakan tugas perang (Bartlett, 1998). Tugas kemi- literan ini pun dianggap sebagai penyebab stres yang menyebabkan semakin membu- ruknya kesehatan para militer tersebut. Kondisi kesehatan yang memburuk itu disebabkan oleh adanya rangsangan atau *stimulus* yang datang dari luar diri mereka. Rangsangan tersebut merupakan situasi peperangan yang akan dihadapi. Mereka membayangkan bahwa situasi peperangan yang akan terjadi adalah sangat berbahaya. Alhasil, karena mereka banyak memikirkan hal tersebut kesehatan mereka pun cenderung memburuk.

Stres model *stimulus* merupakan model stres yang menjelaskan bahwa stres itu adalah varibel bebas (*independent*) atau penyebab manusia mengalami stres (Lyon, 2012). Atau dengan kata lain, stres adalah situasi lingkungan yang seseorang rasakan begitu menekan (Bartlett, 1998) dan individu tersebut hanya menerima secara langsung rangsangan stres tanpa ada proses penilaian (Staal, 2004). Penyebab-penyebab stres tersebut berperan dalam menentukan seberapa banyak stres yang akan mungkin diterima. Oleh karena itu, tekanan yang berasal dari situasi-situasi lingkungan bisa bertindak sebagai penyebab dan penentu pada gangguan-ganguan kesehatan apabila terjadi dalam kurun waktu yang sering dan dengan jumlah yang berbahaya (Bartlett, 1998). Adapun situasi-situasi yang memungkinkan menjadi pemicu terjadinya stres adalah beban kerja, kepanasan, kedinginan, suara keributan, ruangan yang berbau menyengat, cahaya yang terlalu terang, lingkungan yang kotor, ventilasi yang tidak memadai, dan lain sebagainya (Staal, 2004; Hariharan & Rath, 2008).

Bartlett (1998) menegaskan bahwa stres *stimulus* lebih memfokuskan pada sumber- sumber stres dari pada aspek-aspek lainnya. Sumber stres tersebut dikenal dengan istilah “*stressor*”. Sebenarnya, *stressor* hanya memberikan rangsangan dan mendorong sehingga terjadi stres pada seseorang. *Stressor* berperan sebagai pemicu stres pada individu. Menurut Thoits (1994), sumber stres (*stressor*) dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu (1) *life events* (peristiwa- peristiwa kehidupan), (2) *chronic strain* (ketegangan kronis), dan (3) *daily hassles (permasalahan-permasalahan sehari-hari).*

*Life events* (peristiwa-peristiwa kehidupan) berfokus pada peranan perubahan- perubahan kehidupan yang begitu banyak terjadi dalam waktu yang singkat sehingga meningkatkan kerentanan pada penyakit (Lyon, 2012). Suatu peristiwa kehidupan bisa menjadi sumber stres terhadap sese- orang apabila kejadian tersebut membutuh- kan penyesuaian perilaku dalam waktu yang sangat singkat (Thoits, 1994). Ketika seseorang gagal berurusan (menyesuaikan) dengan situasi atau perubahan-perubahan yang secara ekstrem tesebut, maka timbul- lah dampak buruk, misalnya perasaan cemas.

Spurgeon, Jackson dan Beach (2001) melakukan penelitian kepada 115 karyawan yang berusia dari 16 tahun sampai 56 tahun di area United Kingdom dengan meng- gunakan the Life Events Inventory (LEI). Spurgeon *et al*. (2001) menemukan bahwa ada sepuluh peristiwa kehidupan yang paling penting dan bisa memicu terjadinya stres, yaitu kematian pasangan, perceraian, kehilangan anggota keluarga, terpenjara, masalah keuangan, pertengkaran dalam keluarga, tunawisma, pengangguran, ang- gota keluarga yang tiba-taba mencoba bunuh diri, dan anggota keluaga yang men- derita sakit serius. Hasil penelitian lainnya, Oswalt dan Riddock (2007) melaporkan bahwa peristiwa kehidupan bisa juga menjadi sumber stres terhadap siswa ketika mereka baru mulai memasuki masa per- kuliahan. Hal tersebut terjadi karena para siswa tersebut perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang sedang mereka hadapi.

*Chronic strains* (ketegangan kronis) merupakan kesulitan-kesulitan yang konsis- ten atau berulang-ulang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Ketegangan kronis bisa mempengaruhi terhadap kesehatan manusia termasuk fisik maupun psikologis (Thoits, 1994). Hal tersebut dikarenakan ketegangan kronis yang terus berlanjut dan menjadi ancaman kepada seseorang (Serido, Almeida & Wethington, 2004). Serido *et al* (2004) melakukan penelitian terhadap 1.031 warga Amerika Serikat yang berusia dari 25 sampai 74 tahun. Mereka menemukan ada empat faktor yang menjadi pemicu terja- dinya ketegangan kronis, yaitu tuntutan- tuntutan pekerjaan, kurangnya pengenda- lian atas pekerjaan, tuntutan-tuntutan dari rumah, kurangnya pengendalian dari ru- mah. Sedangkan di lingkungan akademik, ketegangan kronis bisa dipicu karena banyak hal, misalnya adalah tekanan akademik (Oswalt & Riddock, 2007).

*Daily hassles* (permasalah sehari-hari) adalah peristiwa-peristiwa kecil yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang memer- lukan tindakan penyesuaian dalam sehari saja (Thoits, 1994). Misalnya, seseorang mengalami kesulitan-kesulitan, dan kesulit- an tersebut tidak berlanjut secara terus menerus. Kesulitan yang dihadapi itupun bisa terselesaikan dalam kurun waktu yang singkat. Ada beberapa contoh dari perma- salah sehari-hari, misalnya pendatang yang tidak diharapkan, kemacatan berlalu lintas, berkomunikasi dengan orang lain, tugas- tugas keseharian yang penting, tenggat waktu yang tiba-tiba dan berargumentasi kepada orang lain (Thoits, 1994; Serido, *et al.*, 2004). Permasalahan-permasalahan tersebut hanya menimbulkan stres sesaat dan tidak mengakibatkan terjadinya gangguan-gangguan fisik maupun mental yang parah.

*Stres Model Respons*

Stres model respons dikembangkan oleh Hans Selye. Selye adalah ahli yang dikenal luas karena penelitian dan teorinya tentang stres yang berkaitan dengan aspek fisik dan kesehatan (Lyon, 2012). Merujuk pada Bartlett (1998), pada tahun 1946, Selye menulis sebuah karya ilmiah yang berjudul “*The General Adaptation Syndrome and Diseases of Adaptation*” dan menggunakan istilah stres untuk mengacu secara khusus pada tekananan yang berasal dari luar individu. Namun, empat tahun kemudian, yaitu di tahun 1950, Selye mengganti defe- nisi stres tersebut menjadi respons seseo- rang terhadap stimulus yang diberikan. Selye menekankan bahwa stres merupakan reaksi atau tanggapan tubuh yang secara spesifik terhadap penyebab stres yang mana mempengaruhi kepada seseorang.

Lyon (2012) mengistilahkan reaksi tu- buh terhadap sumber stres sebagai variable terikat atau hasil. Hasil stres itu bersumber dari dalam diri individu (Staal, 2004). Hasil stres itupun meliputi perubahan kondisi psikis, emosional, dan psikologis (Carr & Umberson, 2013). Misalnya, ketika seseo- rang mengalami situasi yang mengkhawa- tirkan, tubuh secara spontan bereaksi terha- dap ancaman tersebut. Ancaman tersebut termasuk sumber stres, dan respons tubuh terhadap ancaman itu merupakan stres respons (Scheneidrman, Ironson & Siegel, 2005). Dengan demikian, perpaduan antara sumber stres dan hasil stres mengarahkan pada pengertian bahwa stres tidak bisa dipisahkan dari reaksi tubuh terhadap sumber-sumber stres yang ada. Atau dengan kata lain, tubuh tidak akan membe- rikan respon apapun kalau tidak ada rangsangan. Oleh karena itu, stres respons dapat disimpulkan sebagai reaksi tubuh secara jasmaniah terhadap sumber-sumber stres yang ada atau rangsangan yang menyerang tubuh.

Untuk mengetahui lebih lanjut bagai- mana tubuh memberikan respons terhadap sumber stress, Selye pun memperkenalkan sebuah model stress. Adapun model stress yang diperkenalkan Selye adalah *General Adaptation Syndrome* atau disingkat dengan istilah GAS (Rice, 2011). Sesuai pada GAS (Gambar 1.), ada tiga tahapan stres respons, yaitu (1) *alarm* (tanda bahaya), (2) *resistance* (perlawanan), dan (3) *exhaustion* (kelelahan). Tahapan pertama stres respons dalam *General Adaptation Syndrome* adalah *alarm*. *Alarm* merupakan suatu kondisi yang tidak diinginkan dan terjadi ketika ada perbedaan antara kenyataan yang sedang terjadi dan situasi yang diharapkan (Ursin & Eriksen, 2004). Sebagai akibatnya, tubuh menerima rangsangan dan secara alami mengaktifkan reaksi *flight-or-fight* karena adanya kondisi yang berpotensi mengancam kestabilan kondisi tubuh (Lyon, 2012). Pada tahap pertama ini akan timbul seperti sakit di dada, jantung berdebar-debar, sakit kepala, disfagia (kesulitan menelan), kram, dan lain sebagainya (Rice, 2011).

Tahapan kedua dari *General Adaptation Syndrome* adalah *resistance* (perlawanan). Perlawanan terjadi saat *alarm* tidak berakhir atau terus menerus berlangsung. Dampak- nya, kekuatan fisik pun dikerahkan untuk melanjutkan kerusakan-kerusakan karena rangsangan-rangsangan yang membaha- yakan sedang menyerang (Lyon, 2012). Peristiwa ini terjadi karena pada tahap kedua terjadi konflik dengan tahap pertama (Rice, 2011). Oleh karena itu, selama proses perlawanan di tahap *resistance* ada kemung- kinan akan timbulnya penyakit, seperti radang sendi, kanker, dan hipertensi (Lyon, 2012).

Ketika stres masih berlangsung terus- menerus, maka selanjutnya stres berada pada pada tahap terakhir. Berdasarkan *General Adaptation Syndrome*, di tahap ketiga ini tubuh sudah merasakan *exhaustion* (kelelahan) (Lyon, 2012). Kondisi ini dikare- nakan tubuh benar-benar tidak sanggup lagi mengadakan perlawanan terhadap sumber stres. Atau dengan kata lain, tubuh sudah menyerah karena kehabisan kemam- puan untuk menghadapi serangan yang mengancam. Oleh karena itu, pada tahap ketiga ini, menurut Lyon (2012) dan Rice (2011) organ-organ tubuh bisa berhenti berfungsi atau bisa mengakibatkan kema- tian pada seseorang.

Gambar. 1 Model pada *General Adaptation*

*Syndrome* (GAS). ( Rice, 2011, hlm. 24)

*Stres Model Transaksional*

Stres model transaksional berfokus pada respon emosi dan proses kognitif yang mana didasarkan pada interaksi manusia dengan lingkungan (Jovanovic, Lazaridis & Stefanovic, 2006). Atau dengan kata lain, stres model ini menekankan pada peranan penilaian individu terhadap penyebab stres yang mana akan menentukan respon individu tersebut (Staal, 2004).

Richard Lazarus dan Susan Folkman adalah tokoh yang terkenal dalam mengem- bangkan teori stres model transaksional. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam mengahadapi situasi yang membahayakan atau meng- ancam kesehatan. Lebih lanjut, Lazarus dan Folkman menegaskan bahwa *appraisal* adalah faktor utama dalam menentukan seberapa banyak jumlah stres yang dialami oleh seseorang saat berhadapan dengan situasi berbahaya (mengancam). Dengan kata lain, stres adalah hasil dari terjadinya transaksi antara individu dengan penyebab stres yang melibatkan proses pengeva- luasian (Dewe *et al.*, 2012). Selain itu, sumber stres merupakan kejadian atau situasi yang melebihi kemamampuan pikiran atau tubuh saat berhadapan dengan sumber stres tersebut. Ketika situasi terse- but memberikan rangsangan, maka individu akan melakukan *appraisal* (penilaian) dan *coping* (penanggulangan). Oleh karena itu, stres bisa berlanjut ke tahap yang lebih parah atau sedikit demi sedikit semakin berkurang. Hal tersebut ditentukan bagai- mana usaha seseorang berurusan dengan sumber stres.

*Appraisal* atau proses penilaian adalah suatu tindakan pengevaluasian, penafsiran, dan tanggapan tentang peristiwa-persitiwa yang ada (Olff, Langeland & Gersons, 2005). Merujuk pada Lazarus dan Folkman (1984), ada dua tahap penilaian yang dilakukan oleh manusia ketika sedang mengalami stres yaitu: (1) *primary appraisal* dan (2) *secondary appraisal*. Penilaian tahap awal (*primary appraisal*) dilakukan oleh individu pada saat mulai mengalami sesuatu peristiwa. Secara khusus, individu mengevaluasi pengaruh yang memung- kinkan timbul dari adanya tuntutan-tun- tutan terhadap sumber daya yang ada pada kondisi kesehatan (Lyon, 2012). Lazarus dan Folkman (1984) membagi proses *primary appraisal* ini dalam tiga tahap, yaitu (1) *irrelevant*, (3) *benign-positive*, dan (3) *stressful*.

*Irrelevant* (tidak berkaitan) terjadi ketika seseorang berhadapan dengan situasi yang tidak memberikan dampak apapun terha- dap kesejahteraan (kesehatan) seseorang. Dengan kata lain, seseorang tidak membu- tuhkan usaha apapun ketika menghadapi sebuah permasalahan atau kejadian karena tidak ada yang dihilangkan dan diterima dalam proses transaksi ini. *Benign-positive* (berdampak baik) terjadi ketika hasil dari pertempuran berdampak positif pada pe- ningkatan kesejahteraan individu. Sebagai hasilnya, akan timbul luapan perasaan emosi seperti bahagia, kasih, senang, dan sebagainya. *Stressful* terjadi ketika individu tidak lagi memiliki kemampuan secara personal untuk menghadapi penyebab- penyebab stres. Sebagai akibatnya individu akan mengalami (1) *harmful*, (2) *threatening*, dan (3) *challenging*. *Harm/loss* adalah tanda bahwa sesuatu yang membahayakan sedang terjadi pada. *Threat* adalah tanda bahwa adanya kemungkinan-kemungkinan yang membahayakan itu akan berlanjut dikemudian hari. *Challenge* merupakan keterlibatan individu dengan tuntutan yang ada. Tantangan-tantangan tesebut menim- bulkan emosi seperti pengharapan, keingin- an dan keyakinan (Lazarus & Folkman, 1984).

*Secondary appraisal* atau penilaian tahap kedua adalah proses penentuan jenis *coping* yang bisa dilakukan dalam mengahadapi situasi-situasi yang mengancam (Lyon, 2012). *Coping* tergantung pada penilaian terhadap hal apa yang bisa dilakukan untuk mengubah situasi (Lazarus, 1993). Lazarus dan Folkman (1984) membagi dua metode *coping* (penanggulangan) yang dilakukan ketika menghadapi stres yaitu (1) *problem- focused coping* (penanggulangan berfokus pada masalah) dan (2) *emotion-focused coping* (penanggulangan berfokus pada emosi).