

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### 1. Stres

###### a. Pengertian Stres

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Menurut Charles D. Spielberger, menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bias diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Jenita DT Donsu, 2017).

Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain (Jenita DT Donsu, 2017). Stres adalah segala sesuatu di mana tuntutan non-spesifik mengharuskan seorang individu untuk merespons atau melakukan tindakan (Potter dan Perry, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut.

Stres dapat dipandang dalam dua acara, sebagai stres baik dan stres buruk (*distres*). Stres yang baik disebut stres positif sedangkan stres yang buruk disebut stres negatif. Stres buruk dibagi menjadi dua yaitu stres akut dan stres kronis (Widyastuti, Palupi, 2004). Menurut WHO (2003) stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan (Priyoto, 2014).

b. Jenis-jenis Stress

Menurut Jenita DT Donsu (2017) secara umum stres dibagi menjadi dua yaitu:

1) Stres akut

Stres yang dikenal juga dengan *flight or flight response*. Stres akut adalah respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan. Respons stres akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan dapat menimbulkan gemetar.

2) Stres kronis

Stres kronis adalah stres yang lebih sulit dipisahkan atau diatasi, dan efeknya lebih panjang.

Menurut Priyoto (2014) menurut gejalanya stres dibagi menjadi tiga yaitu:

1) Stres Ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa

menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

## 2) Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama dari pada stress ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

## 3) Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas,

gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistic, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat.

c. Faktor-faktor yang Menyebabkan Stres

Menurut Jeffery, dkk (dalam Shaleh,2013) mengemukakan faktor-faktor psikologis yang menyebabkan stress adalah:

1) Coping stres

Pada coping yang berfokus pada emosi, dimana orang menjaga jarak antara diri mereka dan sumber stres melalui penyangkalan atau penghindaran, coping yang berfokus pada masalah membantu orang menghadapi stres. Pada saat mengalami masalah medis yang serius, strategi berfokus pada masalah seperti mencari informasi dan tetap menunjukkan semangat dan menjaga harapan kemungkinan bersifat adaptif dan meningkatkan kesempatan untuk sembuh.

2) Harapan akan *Self-efficacy*

Harapan akan *Self-Efficacy* berkenaan dengan harapan kita terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang kita hadapi, harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menampilkan tingkah laku terampil, dan harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif. Kita mungkin dapat mengelola stres dengan lebih baik, termasuk stres karena

penyakit, apabila kita percaya diri dan yakin bahwa kita mampu mengatasi stres (memiliki harapan yang tinggi).

### 3) Ketahanan Psikologis

Ketahanan psikologis (*psychological hardiness*) yang dapat membantu dalam mengelolah stres yang dialami.

### 4) Optimisme

Penelitian menunjukkan bahwa melihat gelas sebagai separuh penuh lebih sehat dari pada melihat gelas sebagai setengah kosong. Dalam studi tentang hubungan antara optimisme dengan kesehatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki nilai optimisme lebih tinggi melaporkan gejala fisik yang lebih sedikit seperti kelelahan, pusing, pegal-pegal, dan penglihatan yang kabur (gejala pada subjek penelitian diawal penelitian diperhitungkan secara statistik sehingga dapat dikatakan bahwa studi tersebut semata-mata menunjukkan bahwa orang yang lebih sehat lebih optimis).

### 5) Dukungan Sosial

Peran dukungan sosial sebagai penahan munculnya stres telah dibuktikan kebenarannya. Para penyelidik percaya bahwa memiliki kontak sosial yang luas membantu melindungi system kekebalan tubuh terhadap stres. Para peneliti di Swedia dan Amerika menemukan bahwa orang-orang dengan tingkat dukungan social lebih tinggi kelihatannya akan hidup lebih lama.

#### d. Penyebab Stres

Adapula Menurut Calaguas (2011) faktor-faktor yang menyebabkan stres bagi mahasiswa di dunia perkuliahan dapat dikategorikan kedalam delapan kategori, diantaranya:

- 1) Stres terkait akademik (*Academic Related Stressors*)
- 2) Stres akibat mata perkuliahan di kampus, persiapan ujian baik secara lisan maupun tulisan, serta persiapan ujian praktek.
- 3) Stres akibat adanya masalah dengan dosen, metode pengajaran dosen yang sulit dipahami, menemui dan menghadapi dosen yang bersifat *perfectionist*.
- 4) Stresor terkait intrapersonal dan interpersonal (*Intrapersonal and Interpersonal Related stressors*)
- 5) Stres akibat jadwal perkuliahan yang tak tentu dan stres akibat organisasi.
- 6) Stres akibat lingkungan kelas yang kurang mendukung, seperti kelas kotor, bising dan lain-lain.
- 7) Stres akibat keadaan keuangan yang tidak mendukung akibat biaya pengeluaran yang tak terduga.
- 8) Stres akibat kekhawatiran akan masa depan, harapan orangtua maupun harapan mahasiswa itu sendiri selama dalam dunia perkuliahan

e. Mekanisme Stres

Berbagai rangsangan baik secara fisik, kimiawi, psikologis, maupun psikososial yang merupakan ancaman gangguan pada sistem homeostasis tubuh dan dapat memicu respon stres. Semua stressor dapat menimbulkan respon umum yang berefek sama apa pun jenis stressornya. Respon tersebut adalah respon umum/*general adaption syndrome* dikendalikan oleh hipotalamus (Kadir, 2010).

Hipotalamus menerima masukan mengenai stresor fisik dan psikologis dari hampir semua daerah di otak dan dari banyak reseptor di seluruh tubuh. Sebagai respon hipotalamus secara langsung mengaktifkan sistem saraf simpatis. Mengeluarkan CRH untuk merangsang sekresi ACTH dan *kortisol*, dan memicu pengeluaran Vasopresin. Stimulasi simpatis pada gilirannya menyebabkan sekresi *epinephrine*, dimana keduanya memiliki efek sekresi terhadap insulin dan *glukagon* oleh pankreas. Selain itu *vasokonstriksi arteriole* di ginjal oleh *katekolamin* secara tidak langsung memicu sekresi rennin dengan menurunkan aliran darah (konsumsi oksigen menurun) ke ginjal. Renin kemudian mengaktifkan mekanisme rennin-angiotensinaldosteron. Dengan cara ini, selama stres, *hipotalamus* mengintegrasikan berbagai respon baik dari sistem saraf simpatis maupun sistem endokrin (Hole, 1981).

Menurut Reilly (1985), reaksi normal pada seseorang yang sehat pada keadaan darurat, yang mengancam jiwanya, akan merangsang

pengeluaran hormon adrenalin, yang menyebabkan meningkatnya denyut nadi, pernapasan, memperbaiki tonus otot dan rangsangan kesadaran yang kesemuanya akan meningkatkan kewaspadaan dan siap akan kecemasan dan antisipasi yang akan dihadapi, untuk kembali pada keadaan yang normal setelah suatu krisis yang dihadapinya. Walaupun kondisi ini akan dilanjutkan dengan keadaan stres yang siap akan terjadinya suatu kerusakan pada tubuh (Kadir, 2010).

f. Tahapan Stres

Menurut Robert J. Van Amberg dalam (Candra, Harini, dan Sumitra 2017) stress dapat dibagi menjadi enam tahap sebagai berikut:

1) Tahap pertama

Merupakan stres yang paling ringan yang umumnya disertai dengan gejala-gejala tertentu, seperti:

- a) Semangat bekerja bertambah
- b) Penglihatan semakin tajam
- c) Semakin senang dan bersemangat dalam bekerja
- d) Merasa mampu mengerjakan pekerjaan lebih dari biasanya, tanpa melihat kemampuan diri sendiri

2) Tahap kedua

Pada tahap ini, timbulnya keluhan-keluhan akibat penggunaan energi secara berlebihan pada tahap pertama, karena tidak memiliki waktu untuk beristirahat, gejala yang biasanya muncul adalah:



- a) Merasa lelah sewaktu bangun pagi
- b) Mudah lelah setelah makan siang
- c) Cepat merasa lelah menjelang sore hari
- d) Sering mengeluh perut merasa tidak nyaman
- e) Jantung berdebar-debar
- f) Otot punggung dan tengkuk terasa kaku
- g) Tampak gelisah dan tidak santai

3) Tahap ketiga

Seseorang yang telah mengalami stres, maka keluhan yang dialami semakin mengganggu pada tahap ini. Muncullah gejala-gejala seperti:

- a) Gangguan lambung (*gastritis*) dan gangguan buang air besar (diare)
- b) Ketegangan otot-otot makin dirasakan semakin mengganggu
- c) Merasa tidak tenang dan ketegangan emosional makin meningkat
- d) Gangguan pola tidur (Insomnia), seperti early insomnia, middle insomnia, late insomnia.

4) Tahap empat

Gejala-gejala yang muncul dan dirasakan pada tahap ini semakin berat dan membutuhkan berbagai bantuan profesional yang lebih luas untuk mengatasi stres. Gejala yang muncul pada tahap ini adalah:

- a) Takut dan cemas tanpa penyebab
- b) Daya ingat dan konsentrasi menurun

- c) Sering menolak ajakan karena tidak ada semangat
- d) Gangguan pola tidur disertai mimpi buruk
- e) Ketidakmampuan untuk melakukan rutinitas kegiatan sehari-hari
- f) Sulit bertahan dalam aktivitas sepanjang hari
- g) Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit
- h) Kehilangan kemampuan untuk merespon dengan memadai yang tadinya tanggap terhadap suatu situasi.

5) Tahap kelima

Seseorang yang mengalami stres pada tahap ini akan mengalami gejala antara lain:

- a) Takut dan cemas meningkat
- b) Mudah binggung dan panik
- c) Kelelahan fisik dan mental semakin berat
- d) Ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana

6) Tahap keenam

Tahap ini merupakan tahapan puncak dari keseluruhan tahapan stres yang biasanya mengalami serangan panik dan perasaan takut mati.

Gejala yang terjadi pada tahap ini, sebagai berikut:

- a) Susah bernafas
- b) Pingsan

- c) Debaran jantung sangat keras
- d) Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan
- e) Sekujur tubuh terasa gemetar, dingin, dan berkeringat bercucuran

Berdasarkan uraian di atas, tahap stres dibagi menjadi enam tahapan, yang menunjukkan perjalanan stres dari tahapan yang tidak dirasakan, dirasakan ringan, sampai yang sangat berat.

#### g. Dampak Stres

Stres pada dosis yang kecil dapat berdampak positif bagi individu. Hal ini dapat memotivasi dan memberikan semangat untuk menghadapi tantangan. Sedangkan stres pada level yang tinggi dapat menyebabkan depresi, penyakit kardiovaskuler, penurunan respon imun, dan kanker (Jenita DT Donsu, 2017).

Menurut Priyono (2014) dampak stres dibedakan dalam tiga kategori, yaitu:

##### 1. Dampak fisiologik

- a) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu system tertentu:
  - 1) *Muscle myopathy* : otot tertentu mengencang/melemah.
  - 2) Tekanan darah naik : kerusakan jantung dan arteri.
  - 3) Sistem pencernaan : mag, diare.

- b) Gangguan system reproduksi
    - 1) Amenorrhea: tertahannya menstruasi.
    - 2) Kegagalan ovulasi ada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria.
    - 3) Kehilangan gairah sex.
  - c) Gangguan lainnya, seperti pening (*migrane*), tegang otot, rasa bosan, dll.
2. Dampak psikologik
- a) Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya burn-out.
  - b) Kewalahan/keletihan emosi.
  - c) Pencapaian pribadi menurun, sehingga berakibat menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses.
3. Dampak perilaku
- a) Manakala stres menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat.
  - b) Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
  - c) Stres yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

#### h. Instrumen Pengukuran Stres

Beberapa penelitian terdahulu telah menciptakan alat ukur tingkat stress berupa kuisioner sebagai berikut:

- 1) *Student-life Stress Inventory* (SSI) dari Gadzella (1994) yang telah diadaptasi oleh Sarina (2012). Terdapat 40 aitem dalam *Student-life Stress Inventory* yang terdiri dari 20 aitem mengenai stresor akademis dan 20 aitem mengenai reaksi terhadap stresor. *Student-life Stress Inventory* yang diadaptasi oleh Sarina (2012) memiliki reliabilitas sebesar 0,906. Variasi jawaban pada alat ukur *Student-life Stress Inventory* yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan hampir setiap waktu. Skor tinggi yang didapatkan oleh individu pada alat ukur ini menunjukkan bahwa ia memiliki stres akademis yang berat. Begitu juga sebaliknya, individu dengan skor yang rendah menunjukkan bahwa ia memiliki stres akademis yang ringan. Terdapat norma yang digunakan dalam skala stres akademis yang terdiri atas tiga kelompok, yaitu mild dengan rentang skor 51-119, moderate dengan rentang skor 120-145, dan severe dengan skor lebih dari 145 (Sarina, 2012).

#### 2. Video

Video adalah teknologi untuk menangkap, merekam, memproses, mentransmisikan dan menata ulang gambar bergerak menggunakan media digital, film seluloid, atau minyak elektronik. Keunggulan penyuluhan dengan media ini adalah dapat memberikan realita yang mungkin sulit

direkam kembali oleh mata dan pikiran, sasaran, dapat memicu diskusi mengenai sikap dan perilaku, efektif untuk sasaran yang jumlahnya relatif penting dapat diulang kembali. mudah digunakan dan tidak memerlukan ruangan yang gelap (Triwiyatno, 2011).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, video merupakan rekaman gambar hidup atau program televisi, atau dengan kata lain merupakan tanyangan gambar bergerak yang disertai dengan suara. Video menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep yang rumit, mengajarkan ketrampilan, menyingkat atau memperpanjang waktu dan mempengaruhi sikap.

#### 1) Tujuan Penggunaan Video

Menurut Triwiyanto (2011) beberapa tujuan dari pembelajaran menggunakan media video yaitu mencakup tujuan kognitif, afektif dan psikomotorik. Ketiga tujuan ini dijelaskan sebagai berikut:

##### a) Tujuan Kognitif

- (1) Mengembangkan kemampuan kognitif yang menyangkut kemampuan mengenal kembali dan kemampuan memberikan rangsangan berupa gerak dan sensasi.
- (2) Mempertunjukkan serangkaian gambar diam tanpa suara sebagaimana media foto dan film bingkai meskipun kurang ekonomis
- (3) Video dapat digunakan untuk menunjukkan contoh cara bersikap dalam suatu penampilan, khususnya interaksi manusiawi.

b) Tujuan Afektif

Menggunakan efek dan teknik, video dapat menjadi media yang sangat baik dalam mempengaruhi sikap dan emosi.

c) Tujuan Psikomotorik

(1) Video merupakan media yang tepat untuk memperlihatkan contoh ketrampilan yang menyangkut gerak. Dengan alat ini diperjelas baik dengan cara memperlambat ataupun mempercepat gerakan yang ditampilkan

(2) Melalui video seseorang langsung mendapat umpan balik secara visual terhadap kemampuan mereka sehingga mampu mencoba ketrampilan yang menyangkut gerak tadi.

2) Manfaat Video

Manfaat penggunaan menurut Triwiyatno (2011) di antaranya adalah:

- a) Memberikan pengalaman yang tak terduga kepada seseorang
- b) Memperlihatkan secara nyata sesuatu yang pada awalnya tidak mungkin bisa dilihat
- c) Menganalisis perubahan dalam periode waktu tertentu
- d) Memberikan pengalaman kepada seseorang untuk merasakan sesuatu keadaan tertentu.

3) Kelebihan Video

Menurut Husmiati (2010) penggunaan video dalam proses pembelajaran atau penyuluhan memiliki banyak manfaat, diantaranya:

- a) Membuat perkuliahan menarik dan bervariasi
- b) Merangsang imajinasi
- c) Mempermudah untuk menjelaskan peristiwa
- d) Mengkongkritkan yang abstrak
- e) Film sebagai audio visual yang menyenangkan

Kelebihan di atas didukung oleh Cahyani (2016) bahwa penggunaan video dapat meningkatkan motivasi belajar dan hasil pembelajaran

### 3. Regulasi Emosi

#### a. Pengertian Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa Prancis *emotion*, dari kata *emouvoir*, yang berarti kegembiraan. Selain itu emosi juga berasal dari bahasa Latin *emovere* yang berarti “luar” dan *movere* yang berarti “menggerakkan”, sehingga emosi berarti sesuatu yang mendorong terjadinya perubahan suatu keadaan. Emosi juga dapat ditunjukkan ketika merasa senang, marah, atau takut terhadap sesuatu.

Emosi tidak memaksa kita untuk berespon dalam suatu cara tertentu, emosi-emosi hanya membuat kita lebih berkemungkinan untuk mengambil tindakan tertentu. Hal inilah yang membuat kita mampu untuk mengatur emosi kita. Saat merasa takut, kita bisa saja lari, namun tidak selalu akan berlari. Saat marah, kita bisa saja menghantam sesuatu, tetapi juga tidak selalu. Bagaimana kita meregulasi emosi kita merupakan suatu persoalan dari bagaimana kesejahteraan (*well-being*) tidak mungkin dipisahkan dari kaitannya dengan emosi kita.



Emosi yang tidak terkendali hanya akan melelahkan, menyakitkan, dan meresahkan diri sendiri. Hal tersebut dapat membuat seluruh tubuh gemetar, mudah memaki siapa saja, seluruh isi hatinya tertumpah ruah, nafasnya tersengal-sengal, dan akan cenderung bertindak sekehendak nafsunya. Adapun saat mengalami kegembiraan, maka akan menikmati secara berlebihan, mudah lupa diri, dan tidak ingat siapa lagi dirinya (Al-Qarni,2016). Berdasarkan beberapa pengertian emosi diatas di dapati sebuah kesimpulan bahwasanya emosi adalah suatu perasaan atau pikiran baik positif maupun negatif yang muncul dalam diri individu karena suatu kejadian yang bisa bersifat pribadi, umum, sederhana ataupun kompleks atau akibat stimulus tertentu.

b. Jenis-Jenis Emosi dan Dampaknya Pada Perubahan Fisik

Jenis emosi perubahan fisik (Syukur, 2011) : marah, cemas, takut, perasaan bersalah, malu, jijik, benci, sedih, terkejut, jengkel, kecewa, putus asa. Terdapat sebagian jenis emosi yang memiliki dampak pada perubahan fisik seseorang, diantaranya yaitu :

- 1) Terpesona : reaksi listrik pada kulit
- 2) Marah : peredaran darah bertambah cepat
- 3) Terkejut : denyut jantung bertambah cepat
- 4) Kecewa : bernafas panjang
- 5) Sakit : pupil mata bertambah besar
- 6) Takut /tegang : air liur mengering
- 7) Takut : berdiri bulu roma

8) Tegang : otot-otot menegang atau bergetar

Berdasarkan penjabaran diatas, maka dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis emosi dan dampaknya pada perubahan fisik meliputi terpesona, marah, terkejut, kecewa, sakit, takut, tegang.

c. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan suatu proses dimana individu dapat mempengaruhi atau mengatur jenis emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, dan juga bagaimana mereka mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2014). Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional dan tingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson, 2014). Greenberg, dkk (dalam Wahyuni, 2013) mengatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi ini disebut juga dengan regulasi emosi. Emosi merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari.

Emosi sangat membantu menyediakan informasi yang penting mengenai status interaksi individu dengan orang lain, akan tetapi seringkali pengalaman emosi yang kuat membutuhkan untuk dikelola (Janah, dkk, 2015). Reivich & Shatte (dalam Syahadat, 2013) mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap

tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Jika seseorang telah mampu mengelola emosi—emosinya secara efektif dan baik dalam menghadapi sebuah masalah, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah tersebut.

Reivich dan Shatte (dalam Syahadat, 2013) juga mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu *calming* (ketenangan dan fokus). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres. Berdasarkan definisi dan penjelasan dari berbagai macam ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses yang dilakukan dengan tujuan mengatur serta mengendalikan emosi yang berupa respon dari berbagai macam reaksi yang ada didalam kehidupan sehari-hari, reaksi tersebut bisa berupa reaksi yang disadari maupun tidak disadari dengan cara dan pengkondisian yang tepat. Hal ini dilakukan sebagai usaha dari adanya suatu pemikiran dan perilaku yang nantinya akan berpengaruh positif terhadap kondisi emosional seseorang, sehingga hal tersebut akan mempermudah seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah yang dialaminya.

d. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Mawardah dkk, (2014) mengungkapkan terdapat beberapa aspek dalam regulasi emosi sebagai berikut:

- 1) Pemantauan (*monitoring*), yaitu kemampuan yang berhubungan dengan pembuatan suatu keputusan oleh individu terhadap langkah apa yang akan digunakan untuk menghadapi segala bentuk emosi pikirannya.
- 2) Penilaian (*evaluation*), yaitu individu memberikan penilaian baik itu positif atau negatif atas segala peristiwa yang dihadapi sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya dan bagaimana menggunakan pengetahuannya tersebut sesuai dengan harapannya. Penilaian positif dapat mengelola emosi secara baik, sehingga terhindar dari pengaruh- pengaruh emosi negatif yang dapat membuat individu bertindak diluar harapannya.
- 3) Kemampuan memodifikasi emosi (*modifying emotional reactions*), yaitu suatu kemampuan untuk merubah emosi kearah yang lebih baik dengan mengubah pengaruh negatif yang masuk menjadi dorongan dalam diri agar menjadi individu dengan motivasi perubahan kearah positif, dan kemudian diterapkan dalam perilaku atas respon yang dipilihnya.

e. Proses Regulasi Emosi

Menurut Gross (dalam Muhammad Yusuf;Moordiningsih, 2015) ada lima proses dalam regulasi emosi yaitu :

1) *Situation Selection* (Pemilihan Situasi)

*Situation selection* yaitu suatu tindakan untuk memungkinkan kita berada dalam situasi yang kita harapkan dan menimbulkan emosi yang kita inginkan. Dengan kata lain strategi ini dapat berupa mendekati atau menghindar dari seseorang, tempat, atau objek berdasarkan dampak emosi yang muncul.

2) *Situation Modification* (Modifikasi Keadaan)

Memodifikasi satu keadaan secara langsung untuk mendatangkan suatu keadaan baru. Misalkan jika salah satu pasangan tampak sedih, maka dapat menghentikan interaksi marah kemudian mengungkapkan dengan keprihatinan, meminta maaf, atau memberikan dukungan.

3) *Attentional Deployment* (Penyebaran Perhatian)

*Attentional deployment* dapat dianggap sebagai versi intenal dari seleksi situasi. Dua strategi atensional yang utama adalah distraksi dan konsentrasi. Distraksi memfokuskan perhatian pada aspek-aspek yang berbeda dari situasi yang dihadapi, atau memindahkan perhatian dari situasi itu ke situasi lain, misalnya ketika seorang bayi mengalihkan pandangannya dari stimulus yang membangkitkan emosi untuk mengurangi stimulasi. *Attentional deployment* bisa memiliki banyak bentuk, termasuk pengalihan perhatian secara fisik (misalnya menutup mata atau telinga), pengubahan arah perhatian secara internal, dan merespon pengalihan.

#### 4) *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif)

Perubahan penilaian yang dibuat dan termasuk di sini adalah pertahanan psikologis dan pembuatan perbandingan sosial dengan yang ada di bawahnya (keadaannya lebih buruk daripada saya).

#### 5) *Response Modulation* (Perubahan Respon)

Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsung mungkin. Olahraga dan relaksasi juga dapat digunakan untuk mengurangi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi negatif, dan, alkohol, rokok, obat, dan bahkan makanan, juga dapat dipakai untuk memodifikasi pengalaman emosi.

#### f. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Emosi setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor dan harus mengatur kondisi emosinya. Faktor-faktor tersebut antara lain (Widiyastuti, 2014):

##### 1) Faktor lingkungan

Lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat yang akan mempengaruhi perkembangan emosi.

##### 2) Faktor pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidup akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman selama hidup

dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosinya.

3) Pola asuh orang tua

Pola asuh ada yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh, dan ada juga yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu akan mempengaruhi pola emosi yang di kembangkan individu

4) Pengalaman traumatik

Kejadian masa lalu akan memberikan kesan traumatis akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Akibat rasa takut dan juga sikap terlalu waspada yang berlebihan akan mempengaruhi kondisi emosionalnya

5) Jenis kelamin

Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Wanita harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan-kecemasan dalam dirinya, sehingga secara otomatis perbedaan emosional antara pria dan wanita berbeda.

6) Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang

#### 7) Perubahan jasmani

Perubahan jasmani adalah perubahan hormon-hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelaminnya masing-masing

#### 8) Perubahan pandangan luar

Perubahan pandangan luar dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang.

#### 9) Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah (Krause dalam Coon, 2005, dalam Anggreiny. 2014)

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang bisa mempengaruhi regulasi emosi yaitu faktor lingkungan, pengalaman, pola asuh orang tua, traumatik, jenis kelamin, usia, perubahan jasmani, pandangan luar religiusitas.

#### g. Strategi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007) ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi, yaitu :

##### 1) *Antecedent-Focused Strategies*

*Antecedent-focused* strategy ialah strategi yang dilakukan seseorang saat emosi muncul dan terjadi sebelum seseorang memberi respon terhadap emosi. *Antecedent-focused* merupakan strategi



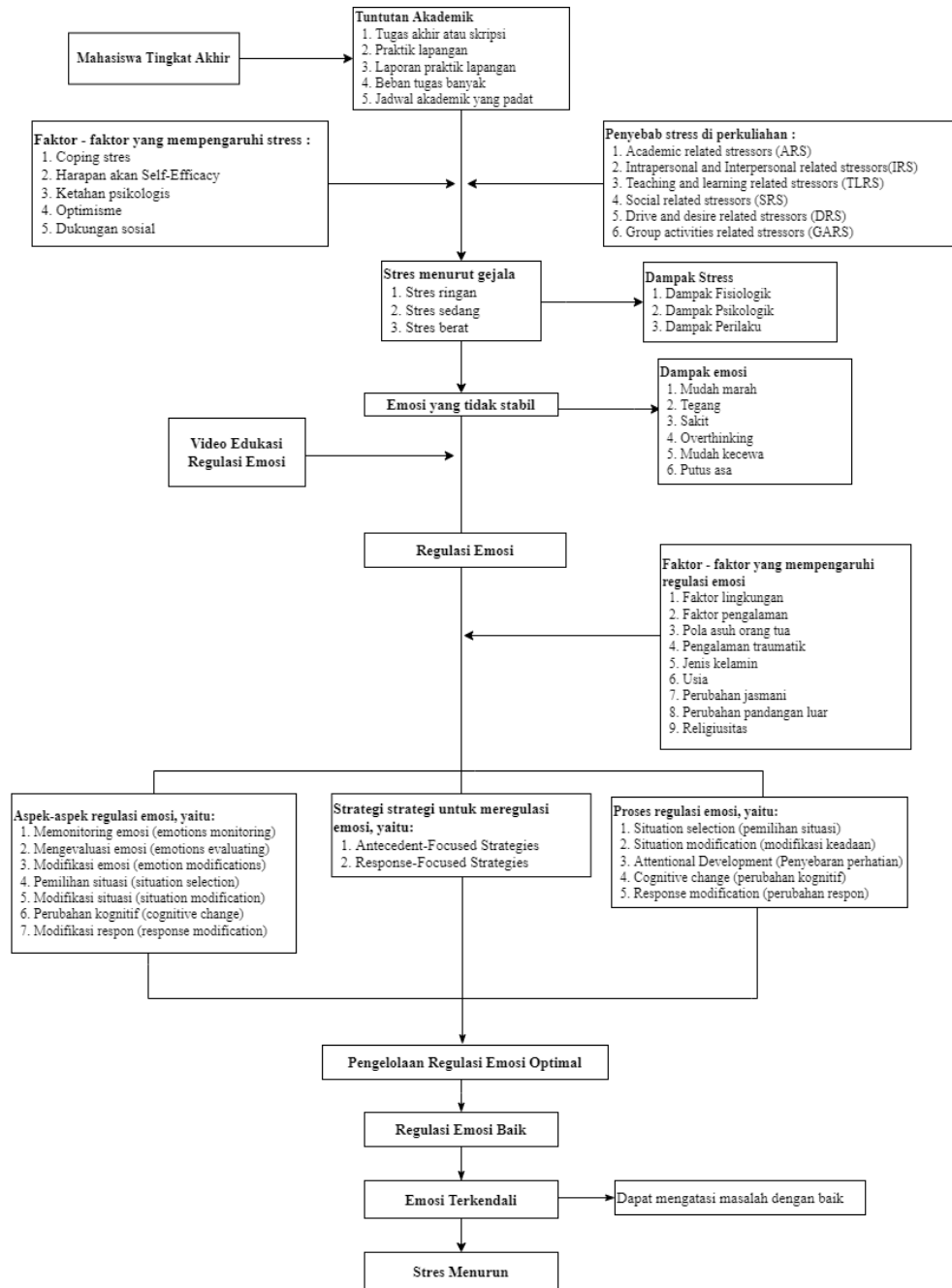
dalam regulasi emosi dengan mengubah cara berpikir seseorang menjadi lebih positif dalam menafsirkan atau menginterpretasikan suatu peristiwa yang menimbulkan emosi. *Antecedent-focused strategy* dapat mempengaruhi pengaruh kuat dari emosi sehingga respon yang ditampilkan tidak berlebihan. Contoh peraturan yang berfokus pada hal sebelumnya adalah melihat wawancara kerja sebagai kesempatan untuk mempelajari lebih lanjut tentang perusahaan, bukan sebagai ujian lulus-gagal.

## 2) *Response-Focused Strategies*

*Respon-focused strategy* adalah bentuk dari pengaturan respon dengan menghambat ekspresi emosi berlebihan yang meliputi ekspresi wajah, nada suara dan perilaku. Strategi ini disebut juga dengan *expressive suppression*. *Respon-focused strategy* hanya efektif untuk menghambat respon emosi yang berlebihan, namun tidak membantu mengurangi emosi yang dirasakan. Contoh regulasi yang berfokus pada respons adalah menjaga kecemasan agar tidak terlihat ketika seseorang meninggalkan anak di taman kanak-kanak untuk pertama kalinya.

Penelitian membuktikan bahwa *antecedent-focused strategy* lebih efektif sebagai strategi regulasi emosi daripada *respon-focused strategy*.

## B. Kerangka Teori

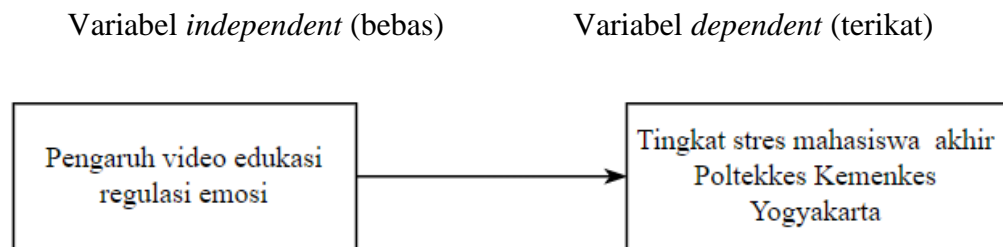


Gambarr 1. Kerangka Teori Regulasi Emosi dan Stres

Sumber: Sagita and Rhamadona (2021), Jenita DT Donsu(2017), Priyoto, (2014), Jeffery, dkk dalam Shaleh (2013), Calaguas (2011), Syukur (2011), Mawardah dkk, (2014), (Widiyastuti, 2014), Gross dalam muhammad yusuf, moordiningasih (2015)

Gambar 1. Kerangka Teori Pengaruh Video Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

### C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Pengaruh Video Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

### D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah

Ha : Ada Pengaruh Video Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres

Mahasiswa Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta