

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Manajemen Stress**

##### **1. Pengertian Manajemen Stress**

Istilah manajemen stress merujuk pada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait dengan stres dan aplikasi berbagai alat terapeutik untuk mengubah sumber stres atau pengalaman stres (Cotton dalam Intan, 2012). Berbeda dengan Cotton, Smith (dalam Riskha, 2012) mendefinisikan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan.

Hal senada juga diungkapkan oleh Margiati (1999) bahwa manajemen stres adalah membuat perubahan dalam cara anda berpikir dan merasa, dalam cara anda berperilaku, dan sangat mungkin dalam lingkungan anda. Fadli (dalam Arum 2006) menambahkan bahwa manajemen stres juga sebagai kecakapan menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional.

Munandar (2001) mendefinisikan manajemen stres sebagai usaha untuk mencegah timbulnya stres, meningkatkan ambang stres dari individu dan menampung akibat fisiologikal dari stress.

Coping berasal dari kata cope yang dapat diartikan menghadang, melawan ataupun mengatasi Sarafino (Muta'adin, 2002). Perilaku coping merupakan suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah (Chaplin, 2006). Taylor (2012) mendefinisikan coping sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang menekan. Coping merupakan usaha-usaha baik kognitif maupun perilaku yang bertujuan untuk mengelola tuntutan lingkungan dan internal, serta mengelola konflik-konflik yang mempengaruhi individu melampaui kapasitas individu (Folkman, 1984).

Strategi Coping merupakan suatu proses individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapinya, dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Mu'tadin, 2002). Menurut Lazarus dan Launier (dalam Martina, 2010) coping sebagai usaha individu yang berorientasi pada tindakan dan intrapsikis untuk mengendalikan, menguasai, mengurangi dan memperkecil pengaruh lingkungan,

tuntutan internal dan konflik-konflik yang telah melampaui kemampuan individu tersebut. Kemampuan menurut Lazarus mengacu kepada kemampuan individual, pengetahuan, latar belakang serta keyakinan positif terhadap takdir. Ia juga mengungkapkan bahwa lingkungan juga berperan sama pentingnya seperti kemampuan individu.

Dari definisi diatas maka strategi coping dapat diartikan sebagai usaha, proses atau respon individu untuk mengubah kognisi, intrapsikis dan juga tingkah laku dalam tingkatan tertentu, agar dapat mengendalikan, menguasai, mengurangi atau memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal, konflik-konflik atau situasi yang dianggap menimbulkan stres atau mengatasi sesuatu terutama yang diperkirakan akan menyita dan melampaui kemampuan seseorang.

## 2. Aspek-aspek Manajemen Stress

Lazarus & Folkman (Sarafino, 1998; Safaria & Saputra, 2005), membagi aspek strategi coping menjadi dua yaitu:

- a. Problem focused coping (PFC) merupakan strategi atau usaha untuk mengurangi situasi stress dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan yang baru untuk mengubah dan menghadapi

situasi, keadaan atau pokok permasalahan. Sub aspek problem focused coping, yaitu:

1. Confrontive Coping ialah strategi yang ditandai oleh usaha-usaha yang bersifat agresif untuk mengubah situasi, termasuk dengan cara mengambil resiko. Hal ini dilakukan individu dengan cara tetap bertahan pada apa yang diinginkan.
2. Planful Problem-Solving yaitu menganalisa setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.
3. Seeking social support adalah strategi yang ditandai oleh usaha-usaha untuk mencari nasihat, informasi atau dukungan emosional dari orang lain.

b. Emotion focused coping (EFC) merupakan strategi untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan Emotion focused coping cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang stressful. Sub aspek emotion focused coping, yaitu:

1. Distancing adalah usaha mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.

2. Self-Control strategi dimana seseorang mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya ntuk menyelesaikan masalah.
3. Accepting Responsibility adalah suatu strategi dimana individu menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
4. Escape-avoidance strategi berupa perilaku menghindar atau melarikan diri dari masalah dan situasi stres dengan cara berkhayal atau berangan-angan juga dengan cara makan, minum, merokok, menggunakan obat-obatan dan beraktivitas. Dengan melakukan strategi ini individu berharap bahwa situasi buruk yang dihadapi akan segera berlalu.
5. Positive Reappraisal strategi yang ditandai oleh usaha-usaha untuk menemukan makna yang positif dari masalah atau situasi menekan yang dihadapi, dan dari situasi tersebut individu berusaha untuk menemukan suatu keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi.

Pada manajemen stress seseorang memiliki aspek-aspek menurut Cotton Smith diantaranya yaitu :

1. Dapat mencegah dan mengntisipasi stress

2. Dapat mengelola dan mengantisipasi stress
3. Dapat mengendalikan tanggapan secara proposional

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping

Menurut Muta'adin (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping yaitu :

- a. Kesehatan Fisik Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.
- b. Keyakinan atau pandangan positif Keyakinan disini berhubungan dengan locus of control. Locus of control sendiri berkaitan dengan karakter kepribadian dan harapan umum individu tentang apa yang akan dicapai nanti.
- c. Ketrampilan memecahkan masalah, Menurut Muta'adin (2002) bahwa ketrampilan ini berkaitan erat dengan kemampuan individu menganalisis masalah sehingga dapat dipecahkan. Kemampuan ini meliputi ketrampilan mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah sehingga memunculkan alternatif tindakan dan mempertimbangkan apakah tindakan tersebut sesuai dengan hasil yang akan dicapai.
- d. Ketrampilan sosial, Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu tersebut membangun hubungan dengan orang lain

beserta norma dan peraturan yang berlaku di masyarakat (Mu'tadin, 2002).

- e. Dukungan sosial, Dukungan sosial juga berarti pemenuhan secara emosional dan informasi dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman atau saudara.
- f. Materi, Materi disini sangat jelas berkaitan dengan keuangan, barang bapenunjang ang atau layanan yang dapat dibeli.

#### 4. Manajemen Stress pada Penderita Diabetes Mellitus

Menurut Widodo (dalam Wohpa), terdapat tiga bentuk manajemen stres pada penderita diabetes melitus, terkait manajemen stres pada penderita diabetes melitus, tiga bentuk manajemen stres tersebut yaitu :

- a. Pandangan terhadap penyakit yang diderita

Pandangan negatif penderita tersebut bahwa mereka telah menjalankan terapi yang dianjurkan, diet, latihan dan minum obat setiap hari namun tetap kadar gula darahnya tinggi. Akibatnya mereka menjadi pesimis dan stres, dan tidak memajemen diri dengan baik. Sedangkan pasien yang memiliki pandangan positif tentang sakitnya akan mampu menerima kondisi dirinya dengan baik dan menimbulkan koping yang positif.

## b. Dukungan Sosial

Bertemu dan berkumpul dengan penderita DM lain yang sama-sama mengalami ulkus kaki diabetikum sangat diperlukan oleh penderita tersebut. Hal ini dapat mengurangi stres yang mereka alami, karena mereka akan saling berbagi pengalaman dan dapat merasakan bahwa tidak hanya dirinya yang menderita penyakit tersebut. Penderita ulkus diabetikum juga membutuhkan dukungan keluarga untuk meminimalkan stres yang timbul selama mereka menjalani pengobatan ulkus kaki diabetikum.

## c. Strategi Coping

Strategi coping yang baik, akan mampu menghindarkan tekanan emosional yang buruk sehingga pasien mampu beradaptasi secara psikologis dengan lebih baik. Misalnya dengan melakukan kegiatan positif yang disenangi, teknik relaksasi, berpikir positif tentang penyakitnya.

## **B. *Self Monitoring***

### 1. Pengertian *Self Monitoring*

Self monitoring adalah konsep yang berhubungan dengan konsep pengaturan kesan (*impression management*) atau konsep pengaturan diri (Snyder & Gangestad, 1986). Teori tersebut menitik beratkan perhatian pada kontrol diri individu untuk

memanipulasi citra dan kesan orang lain tentang dirinya dalam melakukan interaksi sosial (Shaw & Constanzo, 1982).

Individu baik secara sadar maupun tidak sadar memang selalu berusaha untuk menampilkan kesan tertentu mengenai dirinya terhadap orang lain pada saat berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Berdasarkan konsep ini Mark Snyder mengajukan konsep *self monitoring*, yang menjelaskan mengenai proses yang dialami dari tiap individu dalam menampilkan *impression management* dihadapan orang lain.

Menurut Snyder (Watson, D.L., Tregerthan, G.G., Frank, J., 1984), *self monitoring* merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk menampilkan dirinya dihadapan orang lain dengan menggunakan petunjuk-petunjuk yang ada pada dirinya atau petunjuk-petunjuk yang ada di sekitarnya. Snyder dan Cantor (Fiske & Taylor, 1991) mendefinisikan *self monitoring* sebagai cara individu dalam membuat perencanaan, bertindak, dan mengatur keputusan dalam berperilaku terhadap situasi sosial. Hal ini diperkuat dengan pendapat Robbins (1996) yang menyatakan bahwa *self monitoring* merupakan suatu ciri kepribadian yang mengukur kemampuan individu untuk menyesuaikan perilakunya pada faktor-faktor situasional luar.

Menurut Baron dan Byrne (1994) *self monitoring* merupakan tingkatan individu dalam mengatur perilakunya berdasarkan situasi

eksternal dan reaksi orang lain (*self monitoring* tinggi) atau atas dasar faktor internal seperti keyakinan, sikap, dan minat (*self monitoring* rendah).

*Self monitoring* merupakan kemampuan seseorang dalam menampilkan diri terhadap orang lain dengan faktor internal dan eksternal untuk mendapatkan informasi yang diperlukan dalam bertindak laku yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi dalam lingkungannya.

## 2. Ciri-ciri *Self Monitoring*

Berdasarkan teori *self monitoring*, sewaktu individu akan menyesuaikan diri dengan situasi tertentu, secara umum menggunakan banyak petunjuk yang ada pada dirinya (*self monitoring* rendah) ataupun di sekitarnya (*self monitoring* tinggi) sebagai informasi. Individu dengan *self monitoring* tinggi selalu ingin menampilkan citra diri yang positif dihadapan orang lain. Menurut Snyder dan Monson (Raven & Rubin, 1983), seorang individu yang memiliki *self monitoring* tinggi cenderung lebih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya dan berusaha untuk berperilaku sesuai situasi saat itu, dengan menggunakan informasi yang diterimanya. Hal ini mencerminkan bahwa individu yang mempunyai *self monitoring* tinggi biasanya sangat memperhatikan

penyesuaian tingkah lakunya pada situasi sosial dan hubungan interpersonal yang dihadapinya.

Snyder (Baron & Byrne, 1997) menambahkan bahwa individu dengan *self monitoring* tinggi mampu untuk menyesuaikan diri pada situasi dan mempunyai banyak teman serta berusaha untuk menerima evaluasi positif dari orang lain. Singkatnya, individu dengan *self monitoring* tinggi cenderung fleksibel, penyesuaian dirinya baik dan cerdas sehingga cenderung lebih cepat mempelajari apa yang menjadi tuntutan di lingkungannya pada situasi tertentu (Wrightsmen & Deaux, 1981).

Selanjutnya, Snyder dan Cantor (Fiske & Taylor, 1991) menyatakan bahwa individu dengan *self monitoring* tinggi juga sangat sensitif terhadap norma sosial dan berbagai situasi yang ada di sekitarnya sehingga dapat lebih mudah untuk dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Hal ini mencerminkan bahwa individu dengan *self monitoring* yang tinggi cenderung peka terhadap aturanaturan yang ada di sekitar dirinya sehingga selalu berusaha untuk menampilkan dirinya sesuai dengan tuntutan situasi (Brehm & Kassin, 1993). Sejalan dengan pendapat tersebut, Hoyle dan Sowards (Baron & Byrne, 1997) menyatakan bahwa individu dengan *self monitoring* tinggi cenderung melakukan analisis terhadap situasi sosial dengan cara membandingkan dirinya dengan

standar perilaku sosial dan berusaha untuk mengubah dirinya sesuai dengan situasi saat itu.

Individu dengan *self monitoring* rendah memiliki ciri-ciri yang berkebalikan dengan individu yang memiliki *self monitoring* tinggi. Individu yang mempunyai *self monitoring* rendah lebih mempercayai informasi yang bersifat internal. Menurut Snyder (Fiske & Taylor, 1991), individu dengan *self monitoring* rendah, dalam menampilkan dirinya terhadap orang lain cenderung hanya didasarkan pada apa yang diyakininya adalah benar menurut dirinya sendiri. Hal ini mencerminkan bahwa individu dengan *self monitoring* rendah kurang peka akan hal-hal yang ada di lingkungannya sehingga kurang memperhatikan tuntutan-tuntutan dari lingkungannya tersebut, yang ditujukan kepada dirinya.

Snyder (Baron & Byrne, 1994) menambahkan bahwa individu yang memiliki *self monitoring* rendah menunjukkan perilaku yang konsisten. Ini dikarenakan faktor internal seperti kepercayaan, sikap, dan minatnya yang mengatur tingkah lakunya (Kreitner & Kinicki, 2005). Engel, James F., dkk (1995) juga menyatakan bahwa individu dengan *self monitoring* rendah tidak peduli dengan pendapat orang lain dan lebih mementingkan perasaan dan faktor internal yang dimilikinya. Tidak mengherankan apabila individu ini menjadi cenderung memegang teguh pendiriannya dan tidak mudah dipengaruhi oleh hal-hal yang

berasal dari luar dirinya sehingga kurang berhasil dalam melakukan hubungan sosial (Baron & Byrne, 1997). Hal ini mencerminkan bahwa individu dengan *self monitoring* rendah tidak berusaha untuk mengubah perilakunya sesuai dengan situasi dan tidak tertarik dengan informasi-informasi sosial dari lingkungan di sekitarnya.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki *self monitoring* tinggi menunjukkan ciri-ciri tanggap terhadap tuntutan dari lingkungan di sekitarnya, memperhatikan informasi sosial yang merupakan petunjuk baginya untuk menampilkan diri sesuai dengan informasi atau petunjuk tersebut, mempunyai kontrol yang baik terhadap tingkah laku yang akan ditampilkan, mampu menggunakan kemampuan yang dimilikinya untuk berperilaku dalam situasi-situasi yang penting, dan mampu mengendalikan diri, mengubah perilaku serta ekspresif.

Sebaliknya, individu yang memiliki *self monitoring* rendah menunjukkan ciri-ciri kurang tanggap terhadap situasi-situasi yang menuntutnya untuk menampilkan dirinya, kurang memperhatikan pendapat orang lain dan kurang memperhatikan informasi sosial, kurang dapat menjaga dan suka mengabaikan penampilannya, kurang berhasil dalam menjalin hubungan interpersonal, perilaku

dan ekspresi diri lebih dipengaruhi oleh pendapat dirinya pada situasi sekitarnya.

### 3. Aspek-aspek *Self Monitoring*

Menurut Snyder (Shaw & Constanzo, 1982) *self monitoring* mempunyai aspek yang meliputi:

- a. Kesesuaian lingkungan sosial dengan presentasi diri seorang individu berarti menyesuaikan peran seperti yang diharapkan orang lain dalam situasi sosial.
- b. Memperhatikan informasi perbandingan sosial sebagai petunjuk dalam mengekspresikan diri agar sesuai dengan situasi tertentu berarti memperhatikan informasi eksternal yang berasal dari lingkungan sekitarnya sebagai pedoman bagi dirinya dalam berperilaku.
- c. Kemampuan mengontrol dan memodifikasi presentasi diri berarti berhubungan dengan kemampuan untuk mengontrol dan mengubah perilakunya.
- d. Kesiapan untuk menggunakan kemampuan yang dimilikinya pada situasi-situasi khusus berarti mampu untuk menggunakan kemampuan yang dimilikinya pada situasi-situasi yang penting.
- e. Kemampuan membentuk tingkah laku ekspresi dan presentasi diri pada situasi yang berbeda-beda agar sesuai

dengan situasi di lingkungan sosialnya berarti tingkah lakunya bervariasi pada berbagai macam situasi di lingkungan sosial.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek self monitoring ialah mampu berperan di lingkungan sosial, mampu mengekspresikan diri dengan lingkungan sosial, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, mampu berperan sesuai kemampuan yang dimilikinya, dan mampu berperilaku pada situasi yang berbeda.

Menurut Snyder dan Gangestad (1986) menyatakan bahwa ada tiga komponen *self monitoring* yaitu :

- a. *Expressive self control* yaitu berhubungan dengan kemampuan untuk secara aktif mengontrol tingkah lakunya. Individu mempunyai *self monitoring* tinggi suka mengontrol tingkah lakunya agar terlihat baik. Adapun ciri-cirinya adalah sebagai berikut:

- 1) *Acting*. termasuk didalamnya kemampuan untuk bersandiwara, berpura-pura, dan melakukan kontrol ekspresi baik secara verbal maupun non verbal serta kontrol emosi. Penderita memperlihatkan perilakunya seperti orang yang tidak menderita *diabetes mellitus* dengan makan dan minum yang dilakukan oleh orang yang tidak menderita *diabetes mellitus*.

2) *Entertaining*. yaitu menjadi penyegar suasana. Penderita bersikap humoris tanpa ada perasaan tertekan akibat penyakit yang dideritanya. Penderita *diabetes mellitus* mengabaikan kondisinya dan berperilaku seperti penderita *diabetes mellitus* pada saat berinteraksi dengan orang lain.

3) Berbicara di depan umum secara spontan. Penderita memiliki rasa percaya diri tinggi, sehingga dapat berperan pada saat berinteraksi dengan orang lain.

b. *Social Stage Presence* yaitu kemampuan untuk bertingkah laku yang sesuai dengan situasi yang dihadapi, kemampuan untuk mengubah-ubah tingkah laku dan kemampuan untuk menarik perhatian sosial. Ciri-cirinya adalah:

1) Ingin tampil menonjol atau menjadi pusat perhatian. Penderita *diabetes mellitus* tidak merasa tertekan dengan keadaannya sehingga dapat selalu tampil di muka umum secara wajar.

2) Suka melucu. Penderita *diabetes mellitus* dapat bersikap humoris pada saat berinteraksi dengan orang lain.

3) Suka menilai kemudian memprediksi secara tepat pada suatu perilaku yang belum jelas. Penderita *diabetes*

*mellitus* dapat memahami orang lain sehingga mudah dalam berkomunikasi dengan orang lain.

c. *Other directed selfpresent* yaitu kemampuan untuk memainkan peran seperti apa yang diharapkan oleh orang lain dalam suatu situasi sosial, kemampuan untuk menyenangkan orang lain dan kemampuan untuk tanggap terhadap situasi yang dihadapi. Ciri-cirinya adalah:

- 1) Berusaha untuk menyenangkan orang lain. Penderita *diabetes mellitus* berusaha untuk dapat memotivasi orang lain dengan mengabaikan keadaan dirinya.
- 2) Berusaha untuk tampil menyesuaikan diri dengan orang lain (*conformity*). Penderitadiabetes *mellitus* tidak bersikap konfrontatif pada saat berinteraksi dengan orang lain.
- 3) Suka menggunakan topeng untuk menutupi perasaannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa komponen *self monitoring* meliputi: *expressive self control*, *social stage presence* dan *other directed self presen*.

#### 4. Faktor-faktor *Self Monitoring*

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self monitoring* seseorang adalah bentuk pergaulan sosial, kebutuhan sosial (Wrightsmann & Deaux, 1993). Sejak manusia dilahirkan, mereka tidak memiliki kemampuan untuk hidup sendiri. Setiap manusia selalu membutuhkan orang lain untuk memenuhi berbagai kebutuhannya. Menurut Soekanto, S (2001) Naluri manusia untuk selalu hidup dengan orang lain disebut dengan *gregariousness* dan karena itu manusia juga disebut dengan *social animal*, hewan yang mempunyai naluri untuk senantiasa hidup bersama. Sejak manusia dilahirkan, manusia sudah mempunyai dua hasrat yaitu keinginan untuk menjadi satu dengan manusia lain di sekelilingnya, dan keinginan untuk menjadi satu dengan suasana alam sekelilingnya

Hubungan antara manusia dengan manusia lain, yang paling penting adalah reaksi yang timbul sebagai akibat hubungan-hubungan tersebut. Reaksi tersebut kemudian menyebabkan tindakan seseorang menjadi bertambah luas. Untuk dapat menghadapi dan menyesuaikan diri dengan kedua lingkungan tersebut di atas, manusia menggunakan pikiran, perasaan dan kehendaknya. Kesemuanya ini menimbulkan kelompok-kelompok sosial di dalam kehidupan manusia. Kelompok-kelompok sosial tersebut merupakan himpunan atau kesatuan-kesatuan manusia yang hidup bersama.

Suatu himpunan manusia dapat disebut sebagai kelompok social apabila memenuhi beberapa persyaratan, yaitu :

- a. Setiap anggota kelompok harus sadar bahwa dia merupakan sebagian dari kelompok yang bersangkutan.
- b. Ada hubungan timbal-balik antara anggota yang satu dengan anggota yang lainnya.
- c. Ada suatu faktor yang dimiliki bersama, sehingga antara mereka bertambah erat. Faktor tadi dapat merupakan nasib yang sama, kepentingan yang sama, tujuan yang sama, ideologi politik yang sama dan lain-lain.
- d. Berstruktur, berkaidah dan mempunyai pola perilaku.
- e. Bersistem dan berproses

Menurut Soekanto, S (2001) Supaya hubungan antar manusia di dalam suatu masyarakat terlaksana sebagaimana diharapkan, maka dirumuskan norma-norma masyarakat. Norma-norma yang ada dalam masyarakat, mempunyai kekuatan mengikat yang berbeda-beda. Untuk membedakan kekuatan mengikat dari norma-norma tersebut, secara sosiologis dikenal adanya empat pengertian tentang norma-norma dalam masyarakat.

- 1) Cara (*usage*), yang menunjukkan pada suatu bentuk perbuatan misalnya setiap orang mempunyai cara-cara tersendiri untuk minum pada waktu bertemu orang. Penyimpangan terhadap cara (*usage*) tidak akan

mengakibatkan hukuman yang berat, tetapi hanya sekedar celaan dari individu yang berhubungan.

- 2) Kebiasaan (*folkways*), yang menunjuk pada perbuatan yang diulang-ulang dalam bentuk yang sama misalnya kebiasaan menghormati orang tua.
- 3) Tata kelakuan, yang menunjuk pada kebiasaan-kebiasaan yang tidak hanya dipandang sebagai perilaku, tetapi diterima sebagai *mores* atau tata kelakuan. Tata kelakuan mencerminkan sifat-sifat yang hidup dari kelompok manusia yang dilaksanakan sebagai alat pengawas, secara sadar maupun tidak sadar oleh masyarakat.
- 4) Adat istiadat, yang menunjuk pada tata kelakuan yang telah terintegrasi dengan pola-pola perilaku masyarakat. Anggota masyarakat yang melanggar adat istiadat, akan menderita sanksi keras yang kadang-kadang secara tidak langsung diperlukan.

Norma-norma tersebut diatas, telah mengalami suatu proses pada akhirnya akan menjadi bagian tertentu dari lembaga kemasyarakatan. Proses tersebut di namakan proses pelebagaan, yaitu proses yang dilewati oleh suatu norma yang baru untuk menjadi bagian dari salah satu lembaga kemasyarakatan. Norma tersebut dikenal masyarakat, diakui, diharahi, dan kemudian ditaati dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self monitoring* adalah bentuk pergaulan sosial, kebutuhan sosial, dan latar belakang budaya.

#### 5. *Self Monitoring* pada Penderita Diabetes Melitus

*Self monitoring* terkait dengan cara individu mengontrol dan memantau keadaan penyakit diabetesnya. *Self monitoring* merupakan konsep kepribadian yang diperkenalkan oleh Snyder (dalam Snyder dan Gangestad, 1986). Menurutnya, *Self monitoring* dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk melakukan kontrol dalam memahami pola, kesan dan citra yang dibentuk orang lain. Adapun pengontrol itu dikaitkan terhadap perilaku, interaksi sosial serta perasaan. *Self monitoring* dalam penelitian ini difokuskan pada pemantauan individu terhadap penyakit diabetes melitus. *Self monitoring* diabetes ini meliputi pemantauan terhadap kadar glukosa darah, diet, insulin dan latihan fisik atau olah raga. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan menggunakan variabel *self monitoring* sebagai permasalahan yang akan diteliti dalam kaitannya dengan stres akibat penyakit diabetes.

### C. Karakteristik pada Penderita Diabetes Mellitus

Menurut sumber dari *Genius Beauty*, terdapat gejala awal yang merupakan ciri-ciri penyakit diabetes melitus penyebabnya adalah seperti yang disebutkan pada ciri-ciri berikut ini:

1. Mudah merasa lelah.
2. Berat badan turun dengan drastis tanpa penyebab yang jelas misalnya melakukan olahraga atau sedang melakukan diet.
3. Sering merasa haus tanpa sebab yang jelas karena kehilangan cairan yang disebabkan buang air kecil secara terus menerus.
4. Warna kulit menjadi lebih gelap karena bintik gelap pada kulit yang terjadi hingga daerah sekitar leher karena insulin yang direspons tubuh dan menghasilkan banyak pigmen.
5. Penglihatan semakin lemah dan kabur karena tingkat gula dalam darah meningkat.

★ Ciri-ciri diabetes yang lain adalah sering merasa lapar atau polifagia karena kadar insulin dalam tubuh. Ciri yang lainnya adalah luka pada tubuh yang lama untuk sembuh dan menurunnya fungsi saraf yang membuat kaki menjadi sakit dan sering merasa kesemutan. Penyakit tersebut juga menyebabkan seseorang tidak dapat mengkonsumsi makanan dengan gula, namun saat ini telah ada banyak sekali produk-produk yang tersedia di pasaran sebagai pengganti gula yang cocok untuk diabetes, sebut saja produk dari tropicanaslim yang sudah sangat familiar sebagai solusi pengganti gula.

#### **D. Kerangka Berfikir**

Menderita Diabetes Mellitus dapat dilihat sebagai faktor resiko tambahan untuk mengembangkan problem psikologis, dan prevalensi dari problem kesehatan mental dalam banyak individu dengan Diabetes Mellitus ternyata cenderung melebihi yang ditentukan di populasi umum. Fungsi psikologis yang buruk menyebabkan penderitaan dapat secara serius mencampuri pengolahan diabetes harian, dan dihubungkan dengan hasil medis yang buruk dan biaya yang tinggi (De Groot., 2001)

Stress menyebabkan produksi berlebihan pada hormon kortisol, jika penderita mengalami stress berat maka hormon kortisol akan semakin banyak, sehingga sensitivitas tubuh terhadap insulin berkurang. Hormon kortisol merupakan musuh dari insulin sehingga membuat gula darah meningkatkan (Watkins, 2010). Berbagai cara dapat secara langsung atau tidak langsung dalam memecahkan masalah psikologis dan perilaku seperti terjadinya stress akibat penyakit yang diderita atau dari faktor lainnya, dengan maksud untuk melindungi dan tetap menjaga kesehatan emosional.

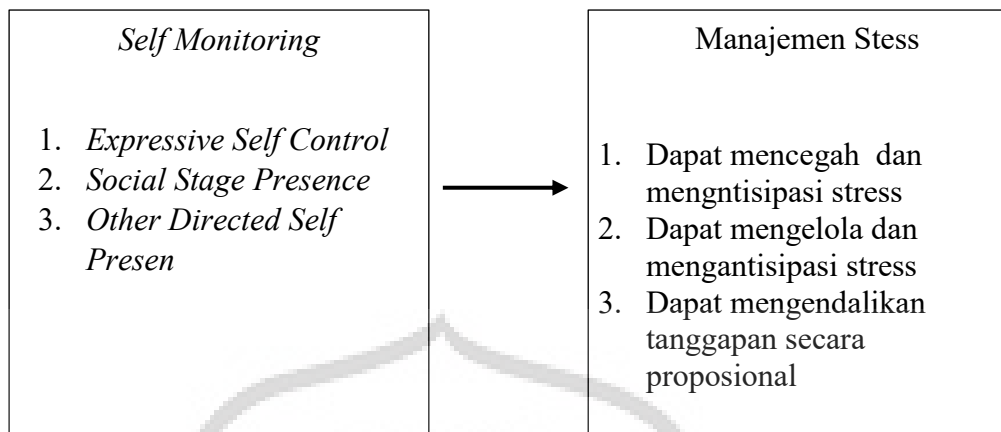
Orang yang berjuang dalam Diabetes Mellitus cenderung dipengaruhi oleh adanya problem psikologis salah satu nya adalah stress. Dimana stress berat dapat mengakibatkan peningkatan kadar gula darah, dengan gejala lemas, banyak minum, pusing, dan sering buang air kecil. Sehingga penderita dalam melakukan aktifitasnya menjadi terhambat,

maka dari itu perlu adanya manajemen stress agar pasien diabetes ini dapat melakukan *self monitoring* (kontrol perilaku) agar gula darah tetap normal.

Watson, D.L., Tregathan, G.G., Frank, J. (1984) menyatakan *self monitoring* merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk menampilkan dirinya dihadapan orang lain dengan menggunakan petunjuk yang ada pada dirinya atau petunjuk-petunjuk yang ada di sekitarnya. Dengan demikian *self monitoring* sangat diperlukan agar pasien Diabetes Mellitus dalam mengendalikan kadar gula darah.

Pasien diabetes mellitus pastinya mengalami stress, dalam kasus ini pasien mengalami stress ringan ditandai dengan sikap pasien diabetes mellitus ini masih bisa beraktivitas seperti pada umumnya, hanya saja yang membedakan ialah rasa takut akan sakit yang dideritanya tidak dapat disembuhkan dalam artian memendam rasa kecemasan yang cukup besar sehingga dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui bagaimana manajemen stress pasien dapat diolah secara baik atau buruk. Namun, dalam penelitian ini peneliti menghubungkan variabel *self monitoring* untuk mengetahui apakah *self monitoring* ini dapat mempengaruhi manajemen stress itu sendiri atau tidaknya, dengan membuat kerangka berfikir apakah ada pengaruh *self monitoring* terhadap manajemen stress pada pasien diabetes mellitus.

Kesimpulan yang dirangkai tersebut ditafsirkan bahwa *self monitoring* dapat mempengaruhi manajemen stress penderita. Dapat dilihat dalam bagan berikut :



Gambar 1. Kerangka berfikir

### E. Hipotesis

Berdasarkan uraian tentang kerangka berfikir diatas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan sementara bahwa ada pengaruh *self monitoring* terhadap manajemen stress pada pasien Diabetes Mellitus di Klinik Pratama Rawat Inap Universitas Muhammadiyah Purwokerto.