

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kecenderungan Stres

##### 1. Pengertian Kecenderungan Stres

Kupriyanov dan Zhdanov (2014) berpendapat jika stres merupakan sebuah simbol dari kehidupan masa kini, dikarenakan stres sudah jadi bagian dari hidup yang tak dapat dipisahkan. Baik di lingkungan keluarga, sekolah, tempat kerja, atau dimanapun, stres dapat dialami oleh individu. Berhubungan dengan teori “*The Fight-or-Flight Response*” yang ditemukan oleh Cannon, stres dianggap sebagai bentuk respons tubuh terhadap suatu hal. Cannon beranggapan bahwa stres merupakan bagian dari gangguan yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis dan terbentuk dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis (Cannon, 1914).

Sesuai dengan hal tersebut Shalev (2013) juga mengatakan bahwa stres merupakan bentuk respons psikofisiologis normal terhadap suatu kejadian yang menimbulkan perasaan sedih, terancam, disforia, dan ketidakseimbangan pada individu. Sedangkan, menurut Lazarus & Folkman (1984) stres merupakan hubungan langsung yang terjadi antar individu dan lingkungannya yang berada jauh dari sumber daya *coping stressnya* dan berpotensi buruk terhadap kesehatannya. Jadi, stres dinilai sebagai suatu kondisi yang merupakan hasil dari hubungan individu dan lingkungannya, serta berdampak pada ketidakharmonisan antara sumber

daya biopsikososial dan tuntutan situasionalnya (Caltabiano & Sarafino, 2002).

Berdasarkan uraian definisi tokoh yang sudah dijabarkan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres adalah keadaan individu ketika mengalami suatu tekanan yang berdampak pada terganggunya pikiran dan aktivitas yang mereka jalani.

## 2. Aspek-Aspek Kecenderungan Stres

Aspek stres yang dikemukakan oleh Hewitt (1992), terdapat dua aspek Stres yaitu :

### 1. *Perceived control*

*Perceived control* merupakan rasa percaya diri yang dimiliki individu sehingga mampu dalam mengatasi stres dan rasa khawatir pada kehidupan sehari-hari.

### 2. *Perceived Stress*

★ *Perceived stress* merupakan suatu keadaan psikologis individu yang berada dalam tekanan dan menganggap bahwa lingkungannya yang memberi tuntutan di luar batas kemampuan.

Menurut pendapat Sarafino & Smith (2014) terdapat 2 aspek stres yang mempengaruhi individu, sebagai berikut :

#### (1) Aspek biologis

Aspek ini mencakup gejala fisik yang meliputi : produksi keringat berlebih, gangguan makan, sakit kepala, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan. Adapun gejala fisik lain seperti : otot seringkali

tegang, pernafasan dan detak jantung tidak beraturan, sering merasa cemas, gelisah, perubahan pada nafsu makan, gugup, dan lainnya.

(2) Aspek psikologis

Aspek psikologis dari stres meliputi gejala psikis yang dialami individu, sebagai berikut:

a) Gejala kognisi

Stres menyebabkan terganggunya cara berpikir seseorang. Orang yang merasa stres akan merasakan beberapa gangguan seperti gangguan daya ingat, kurangnya fokus, dan konsentrasi. Selain itu, gejala kognisi juga ditandai dengan ketakutan akan kegagalan, cenderung ceroboh, merasa khawatir terhadap masa depan dan emosi yang terbilang masih kurang stabil.

b) Gejala emosi

Stres bisa menyebabkan ketidakstabilan emosi seseorang. Seseorang yang merasa stres cenderung merasakan gejala mudah emosi, cemas berlebih, mudah merasa sedih, dan depresi.

c) Gejala tingkah laku

Stres bisa berpengaruh pada perilaku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga seringkali menghasilkan permasalahan dalam suatu relasi. Gejala dari tingkah laku yang seperti mudah terkejut atau kaget, sulit bekerja sama, hilang minat, sulit tenang, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat Hewitt (1992), aspek stres yaitu *perceived control* dan *perceived stress*. Sedangkan menurut Sarafino & Smith (2012) diatas dapat diambil kesimpulan jika aspek stres terdiri dari aspek biologis (fisik) dan aspek psikologis (psikis).

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecenderungan Stres

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres menurut (Santrock, 2003) sebagai berikut :

#### (1) Faktor Lingkungan

Kondisi lingkungan dapat menjadi penyebab stres seperti tinggal di lingkungan keluarga yang mengalami ketegangan dan konflik. Kondisi kehidupan yang seperti itu membuat individu yang tinggal didalamnya menjadi tertekan dan cenderung mengalami stres.

#### (2) Faktor-faktor kognitif

★ Faktor kognitif merupakan faktor yang seringkali digunakan guna menafsirkan keadaan individu tersebut pada pengalaman hidup yang mereka alami dan tergolong mengancam, berbahaya, serta memiliki tekad dalam menghadapi suatu kejadian atau permasalahan.

#### (3) Faktor-faktor Sosial-Budaya

a. Stres akulturatif (*acculturation*) mengarah pada suatu perubahan budaya dikarenakan adanya kontak langsung yang bersifat kesinambungan antar dua kelompok budaya yang memiliki perbedaan.

- b. Status sosial-ekonomi seseorang yang rendah, seperti tempat tinggal yang kurang layak, lingkungan yang cukup berbahaya, tugas dan kewajiban yang dipikul berat, serta ekonomi yang tidak stabil memicu stres dalam kehidupan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diambil kesimpulan jika stres memiliki beberapa faktor yaitu faktor lingkungan, kognitif dan sosial-budaya.

## **B. Regulasi Emosi**

### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Regulasi emosi menurut pendapat Gross (2013) merupakan hal yang dialami seseorang dalam membentuk emosi yang ia punya dan mengetahui bagaimana mengeluarkan emosi tersebut. Gross dan John (2007) juga berpendapat jika regulasi emosi merupakan tahap dari pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi yang positif maupun negatif, baik otomatis maupun dikontrol, emosi yang tampak maupun tersembunyi, dan disadari maupun tidak. Regulasi emosi juga berkaitan dengan perubahan suatu dinamika emosi dari waktu munculnya, besarnya, durasi dan mengimbangi respon perilaku tersebut. Regulasi emosi dapat berpengaruh dan memperkuat emosi yang dimiliki, namun bergantung terhadap arah individu itu sendiri.

Menurut pendapat Reivich dan Shatte (2003) regulasi emosi didefinisikan sebagai cara bagi individu tetap tenang walaupun berada dibawah tekanan. Regulasi emosi yang dimiliki individu dapat bermanfaat

dalam mengendalikan dirinya sendiri ketika merasa kesal dan dapat mengendalikan perasaan sedih, cemas atau marah sehingga dapat dengan mudah mengatasi permasalahannya. Penyampaian emosi negatif atau positif merupakan hal yang baik asal dapat dilakukan dengan benar. Jadi, Regulasi emosi adalah kemahiran yang individu miliki guna memberi penilaian terhadap pengalaman emosi mereka dan mampu mengendalikan, serta mengekspresikan emosi dan perasaan kedalam kehidupan mereka (Mayne & Bonanno, 2001).

Berdasarkan uraian definisi tokoh yang sudah dijabarkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah cara individu mengelola berbagai tekanan emosi yang mereka alami agar dapat terekspresikan dengan baik.

## **2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi**

Regulasi emosi memiliki beberapa aspek, menurut pendapat (Gross & Thompson, 2006) yang meliputi :

### **a. Memonitor emosi (*emotions monitoring*)**

Emotional monitoring merupakan aspek dasar dalam meregulasi suatu emosi, karena dapat membantu dalam mencapai aspek lainnya. Aspek ini dimiliki individu guna memahami dan menyadari tahapan yang terjadi melibatkan perasaan, pikiran dan latar belakang dari semua hal yang mereka lakukan.

b. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*)

Evalusi emosi merupakan suatu kemahiran yang diperoleh individu guna melihat kejadian yang pernah dialami baik dari sisi positif maupun negatif. serta dapat mendorong individu dalam mengambil suatu pengajaran dari peristiwa yang pernah terjadi.

c. Memodifikasi emosi (*emotions modification*).

Modifikasi emosi merupakan suatu kemahiran dalam memperbaiki emosi yang membuat individu dapat bertahan dalam menghadapi masalah yang dialaminya dan berusaha sebaik mungkin dalam menghadapi semua rintangan yang ada.

Menurut Wuri dan Nurhidayah (2023), terdapat tiga aspek regulasi emosi, yaitu :

a. Penilaian Emosi

Melatih individu untuk dapat menyadari emosi negatif yang dirasakannya, mengidentifikasinya dan menginterpretasikan emosi negatif sehingga individu tersebut mampu menyikapi emosi yang muncul dengan perilaku yang tepat.

b. Pengaturan Emosi

Individu yang mampu mengatur emosi negatifnya akan lebih mudah untuk mengendalikan emosi dan menemukan cara-cara yang tepat untuk menyikapi emosi tersebut, sehingga memunculkan perilaku yang tepat pula.

c. Pengungkapan Emosi

Mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa regulasi emosi memiliki beberapa aspek yakni memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.

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

Terdapat empat faktor yang mempengaruhi suatu regulasi emosi menurut Gross & Thompson (2006), yaitu :

a. Usia

Seiring bertambahnya usia dikaitkan dengan peningkatan kemampuan mereka dalam meregulasi emosi, dimana semakin tinggi usia individu maka akan semakin baik pula kemampuannya dalam meregulasi emosi. Jadi, sejalan dengan bertambahnya usia individu menyebabkan pengekspresian emosi mereka dapat terkontrol dengan cukup baik.

b. Jenis kelamin

Laki-laki dan perempuan berbeda dalam cara mereka mengekspresikan suatu emosi baik dalam bentuk maupun mimik wajah sesuai dengan gendernya.

c. Religiusitas

Dengan adanya agama mengajarkan seseorang untuk dapat mengendalikan emosi yang mereka miliki. Jadi, religiusitas juga memiliki hubungan dengan regulasi emosi.

#### d. Kepribadian

Seseorang yang memiliki kepribadian ‘neuroticism’ yang memiliki gejala seperti mudah tersinggung, *moody*, mudah gelisah, sering cemas atau panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan kurang memiliki kemampuan coping yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi tersebut rendah.

Menurut Hasanah dan Widuri (2014), faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu : perbedaan individu, kognitif, stressor, lingkungan dan religiusitas.

### C. Kontrol Diri

#### 1. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Chalhoun dan Acocella (1990), kontrol diri mengacu pada tindakan fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, atau dengan kata lain serangkaian proses pembentukan diri. Menurut Papalia et al., (2007) kontrol diri adalah tingkatan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan perilakunya terhadap berbagai hal yang dianggap pantas dalam masyarakat. Pada tingkat yang lebih dalam, pengendalian diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengesampingkan impuls dan reaksi spontan yang sudah menjadi kebiasaan, dan kemudian beradaptasi dengan standar diri sendiri dan standar orang lain (Baumeister, 2007).

Sedangkan menurut Averill (2010) Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengubah perilakunya, kemampuan dalam mengolah informasi yang diinginkan atau tidak diinginkan, dan kemampuan individu

untuk bertindak sesuai dengan keyakinan yang ada dalam dirinya. Menurut Chaplin (1997) kontrol diri adalah kemampuan dalam mengajarkan seseorang ke arah yang mencegah dan mengelola impuls dan perilaku impulsif seseorang. Pengendalian diri ini mengacu pada kekuatan seseorang memegang nilai-nilai dan keyakinan yang kuat untuk dijadikan acuan dalam mengambil tindakan.

Berdasarkan definisi kontrol diri di atas, dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan perilakunya terhadap suatu tindakan yang dianggap dapat diterima secara sosial oleh masyarakat, hal ini juga mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengubah perilakunya, kemampuan seseorang untuk memproses informasi yang diinginkan atau tidak diinginkan, dan kemampuan seseorang untuk bertindak berdasarkan apa yang diyakininya.

## **2. Aspek-Aspek Kontrol Diri**

Menurut Calhoun dan Acocella (1990), terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu sebagai berikut :

### **1. Kontrol Perilaku**

Ini adalah kemampuan seseorang dalam merubah situasi yang tidak sesuai dengan keinginan. Kontrol perilaku adalah kemampuan dalam seseorang dalam mengendalikan situasi yang terjadi, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain.

## 2. Kontrol Kognitif

Kemampuan seseorang dalam memproses informasi yang tidak sesuai keinginan dengan cara menafsirkan, mengevaluasi, atau menggabungkan berbagai peristiwa secara kognitif sebagai tindakan penyesuaian psikologis yang berfungsi untuk mengurangi stres yang ada.

## 3. Kontrol dalam Mengambil Keputusan

Kemampuan dalam bertindak sesuai dengan keyakinan yang dimilikinya.

Menurut J. R. Averill (1973), terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu sebagai berikut :

### 1. Perilaku

Kemampuan dalam bertindak langsung terhadap lingkungan

### 2. Kognitif

★ Kemampuan dalam menginterpretasi peristiwa ★

### 3. Pengambilan Keputusan

Kemampuan dalam pemilihan diantara berbagai tindakan alternatif

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bawah aspek Kontrol diri menurut Calhoun dan Acocella (1990) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam mengambil keputusan.

## 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Ghufroon & Risnawita (2010) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu :

## 1. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri.

## 2. Faktor eksternal

Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu.

Ada dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri menurut (Ghufron & Rini Risnawita, 2010) yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

#### D. Remaja

Masa remaja diartikan sebagai proses transisi perkembangan yang terjadi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa sekitar rentang usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada remaja akhir dengan rentang usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2012). Menurut pendapat dari El-Azis (2017) fase remaja akan banyak terjadi suatu perkembangan pemikiran menuju lebih dewasa dimana remaja nantinya dihadapkan dengan banyak masalah maupun gejala yang cukup berat dan berdampak munculnya stres pada mereka sendiri, akibat dari pemikiran tentang perasaan, kehidupan ataupun emosinya. Ada teori "*Period of Storm and Stress*" yang menyebutkan bahwa segala macam masalah yang dialami remaja itu penting guna mencapai tahap dalam pencarian identitasnya. Perkembangan remaja akan mudah terganggu jika remaja tersebut mengalami stres berkepanjangan hingga menyebabkan suatu krisis pendewasaan (Sutejo, 2018).

Desmita (2009) juga mengungkapkan bahwa fase remaja muncul dengan berbagai macam karakteristik penting yang mencakup suatu pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebaya, serta dapat mempelajari peran sosialnya dilingkungan sebagai pria maupun wanita dewasa yang berinteraksi dengan masyarakat, mampu menerima kondisi diri dan menggunakannya secara efektif dalam rangka tercapainya suatu kemandirian emosional. Dapat menentukan dan mempersiapkan karier dimasa depan sesuai dengan keinginan dan kemampuannya dan lain sebagainya. Pada penelitian ini diambil subjek remaja akhir yang berusia 18-22 tahun di wilayah Banyumas.

### **E. Kerangka berfikir**

Stres merupakan gangguan kesehatan mental yang dialami individu akibat tekanan yang mereka peroleh. Tekanan tersebut muncul dari hasil kegagalan individu ketika hendak memenuhi suatu keinginan atau kebutuhan mereka. Berbagai tekanan tersebut muncul baik dari dalam maupun luar diri (Kaplan, Sadock, & Grebb, 2004). Sedangkan regulasi emosi juga berkaitan dengan tingkat wellbeing (kesejahteraan) psikologis individu ketika mampu mengontrol stres dengan cukup baik (Zaph, 2002).

Stres dan regulasi emosi merupakan bentuk yang berkesinambungan dan akan selalu dihadapi oleh individu. Selain sebagai mekanisme untuk mempertahankan diri, regulasi emosi juga digunakan oleh individu untuk mendapat suatu kepuasan dari stimulus yang diterima dalam kehidupannya (Deater deckard, 2016). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Marliani R, 2020) ditemukan hasil bahwa regulasi emosi yang tinggi berperan dalam mengurangi stres yang tengah dihadapi dan memberi manfaat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kontrol diri merupakan aspek penting yang dapat mempengaruhi pola hidup dan tingkah laku individu agar terhindar dari perilaku-perilaku negatif yang dapat merugikan individu itu sendiri maupun orang lain. kontrol diri sebagai suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, dimana pengendalian tingkah laku mengandung

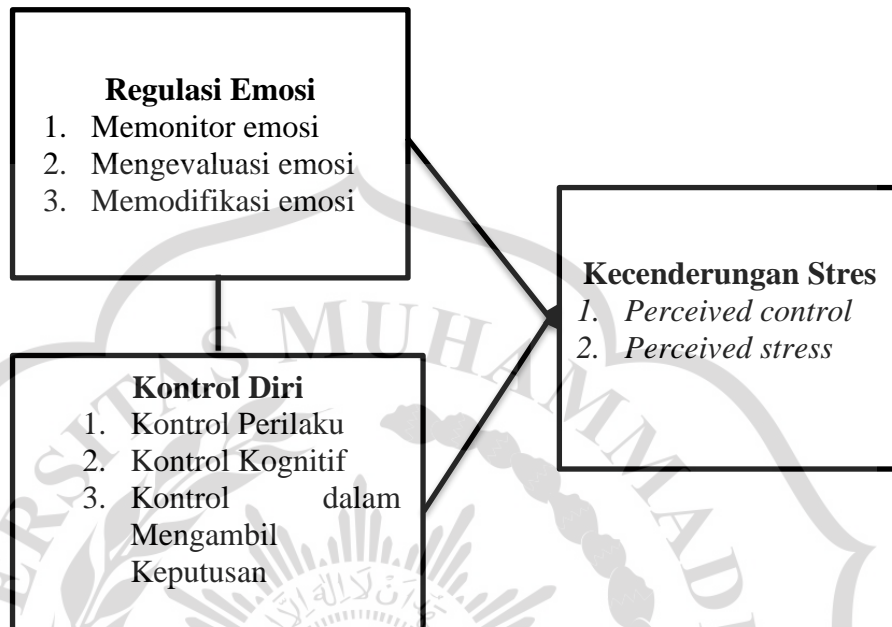
makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk bertindak (Ghufron, 2010)

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Marthen, 2018) menunjukkan terdapat pengaruh kontrol diri dan stres sekolah terhadap perilaku membolos pada remaja. Adanya pengaruh negatif kontrol terhadap perilaku membolos, artinya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka semakin tinggi pula perilaku membolos. Sebaliknya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah pula perilaku membolos.

Stres yang dialami individu merupakan akibat dari kurangnya regulasi emosi dan kontrol diri yang mereka miliki. Bentuk regulasi emosi yang tepat seperti kemampuan reaksi fisiologis, mengatur perasaan, kognisi yang berhubungan dengan emosi, serta reaksi yang berhubungan dengan emosi (Thomson, 2005). Kontrol diri sebagai kemampuan membimbing, menyusun, mengatur serta mengarahkan bentuk dari perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi yang lebih positif (Indrawati & Rahimi, 2019).

Salah satu faktor penting yang dapat berhubungan dengan tinggi dan rendahnya tingkat stres adalah bagaimana individu dapat meregulasi emosi dan mengontrol diri mereka dari perilaku menyimpang yang merugikan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Husadani dan Sugiasih, 2020 menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku menyimpang pada remaja, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah perilaku menyimpang pada remaja.

Dari uraian tersebut peneliti menyimpulkan alur pemikiran dalam gambar kerangka pikir berikut :



**Gambar 1. Kerangka Berfikir**

#### **F. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis atau uji pengaruh berfungsi untuk mengetahui apakah koefisien regresi tersebut signifikan atau tidak berdasarkan kerangka berpikir yang dipaparkan diatas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

H1 : Regulasi emosi berpengaruh terhadap kecenderungan stres.

H2 : Kontrol diri berpengaruh terhadap kecenderungan stres.

H3 : Regulasi emosi dan kontrol diri berpengaruh terhadap kecenderungan stres