

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres

1. Pengertian Stres

Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Dalam bahasa sehari-hari stres di kenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Menurut *Lazarus & Folkman*. Terjemah bebasnya adalah segala peristiwa / kejadian baik berupa tuntutan-tuntutan lingkungan maupun tuntutan-tuntutan internal (fisiologis/ psikologis) yang menuntut, membebani, atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu.¹

Definisi yang diberikan oleh Lazarus dan Folkman dapat digambarkan sebagai berikut bahwa stres merupakan segala sesuatu yang membuat tubuh dan pikiran merasa terganggu karena tuntutan internal baik itu karena aspek fisiologis seperti membawa beban berat ataupun aspek psikologis seperti harga diri yang terancam, yang mana hal-hal itu menuntut dan membebani individu yang bersangkutan untuk melakukan tindakan yang melebihi daya adaptif individu tersebut.

¹ Lazarus dan Folkman "Teori Psikologi Stres dan Coping." Jurnal Wiley Vol. 21 Februari (2017), H. 87.

2. Tingkatan Stres

Setiap Individu mempunyai persepsi dan respon yang berbeda-beda terhadap stres. Persepsi seseorang didasarkan pada keyakinan dan norma, pengalaman, dan pola hidup, faktor lingkungan, struktur dan fungsi keluarga, tahap perkembangan keluarga, pengalaman masa lalu dengan stres serta mekanisme koping. Berdasarkan studi literatur, ditemukan tingkatan stres menjadi lima bagian, antara lain:²

a. Stres normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Seperti dalam situasi: kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas. Stres normal alamiah dan menjadi penting, karena setiap orang pasti pernah mengalami stres. Bahkan sejak dalam kandungan.

b. Stres ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi secara teratur yang dapat berlangsung beberapa menit atau jam. Situasi seperti banyak tidur, kemacetan atau dimarahi dosen. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain bibir sering kering, kesulitan bernafas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa goyah, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperature tidak panas dan tidak setelah beraktivitas, takut tanpa alasan yang jelas, menyadari denyut jantung walaupun tidak setelah melakukan

² Susi Purwati "*Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Regular Angkatan 2010 Fakultas Ilmu keperawatan Universitas Indonesia*" (Skripsi UI Depok 2012), H. 15-16.

aktivitas fisik, dan merasa sangat lega jika situasi berakhir. Dengan demikian, stresor ringan dengan jumlah yang banyak dalam waktu singkat dapat meningkatkan risiko penyakit bagi mahasiswa.³

c. Stres sedang

Stres ini terjadi lebih lama, antara beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan teman atau pacar. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu hal, tugas kuliah.

d. Stres berat

Stres berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti perselisihan dengan dosen atau teman secara terus-menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik jangka panjang. Makin sering dan lama situasi stres, makin tinggi risiko stres yang ditimbulkan. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain merasa tidak dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, merasa tidak ada hal

³ Susi Purwati "Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Regular Angkatan 2010 Fakultas Ilmu keperawatan Universitas Indonesia." H. 15-16.

yang dapat diharapkan di masa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat. Semakin meningkat stres yang dialami mahasiswa secara bertahap maka akan menurunkan energi dan respon adaptif.

e. Stres Sangat berat

Stres sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stres sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan cenderung pasrah. Seseorang dalam tingkatan stres ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat.⁴

3. Gejala Stres

Stres juga memiliki gejala-gejala yang ditimbulkan akibat stres. Seperti yang dijelaskan oleh Sarafia dan Saputra memaparkan bahwa ada lima gejala stres, yaitu⁵:

a. Gejala fisik

Berupa keluhan seperti sakit kepala, sakit pinggang, susah tidur, sakit perut, hilang selera makan, kehilangan semangat.

⁴Susi Purwati "Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Regular Angkatan 2010 Fakultas Ilmu keperawatan Universitas Indonesia." H. 15

⁵ Safaria Saputra.(2009). *Manajemen Emosi*.Jakarta: Bumi Aksara

b. Gejala emosi

Berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, sedih, gugup, takut.

c. Gejala kognitif

Berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau

d. Gejala interpersonal

Berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah menyalahkan orang lain.

e. Gejala organisasional

Berupa meningkatnya keabsenan dalam kuliah/bimbingan skripsi, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan teman, menurunnya dorongan untuk berprestasi.

4. Aspek Stres

Stres dikategorikan dalam beberapa aspek-aspek stres oleh Beehr dan Newman meliputi:

a. Aspek Fisiologis

Bahwa stres sering ditunjukkan pada gejala fisiologis. Penelitian dan fakta oleh ahli-ahli kesehatan dan kedokteran menunjukkan bahwa stres dapat mengubah

metabolisme tubuh, menaikkan detak jantung, mengubah cara bernafas, menyebabkan sakit kepala, dan serangan jantung.⁶

b. Aspek Psikologis

Stres juga bisa berakibat pada gangguan psikologis. Bentuk yang ditunjukkan dari aspek psikologis akibat dari stres adalah Kecemasan, ketegangan, Mudah marah, sensitif dan jengkel, Kebingungan, gelisah, Depresi, dan mengalami ketertekanan perasaan.

c. Aspek tingkah laku (behavioral)

Pada aspek ini stres ditunjukkan melalui tingkah laku mereka. Beberapa gejala perilaku pada aspek tingkah laku adalah Penundaan, menghindari pekerjaan, dan absensi, tidak berminat berhubungan dengan orang lain. Menurunnya performansi dan produktivitas.⁷

5. Faktor yang Menyebabkan Stres

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, social, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor

⁶ Philip Rice "Stres dan Kesehatan" (Cole Publishing 1999), h. 65.

⁷ Philip Rice "Stres dan Kesehatan" (Cole Publishing 1999), h. 65.

internal dan eksternal. mengatakan stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik dan suatu keadaan emosi. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang, misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga, dan sosial budaya.⁸

Santrock menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang mengakibatkan seseorang mengalami stres diantaranya⁹ :

a. Beban yang terlalu berat, konflik, dan frustrasi

Beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.

b. Faktor kepribadian

Ada beberapa tipe kepribadian yang cenderung akan mengalami stres, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah, dan sifat yang bermusuhan.

c. Faktor kognitif

Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara

⁸ Peter, Tay. (1991). *Bagaimana Mengendalikan Stres*. Jakarta

⁹ Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto: *Stres pada mahasiswa penulis skripsi (Studi kasus pada salah satu mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)* Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan tahun 2016.

kognitif adalah istilah untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut secara efektif.

B. Nadhom

1. Pengertian Nadhom

Syair atau *nadzom* dikenal luas sebagai salah satu media pendidikan dan dakwah, khususnya di kalangan santri dan para peserta didik pada majelis taklim. Dengan kata lain, terlepas dari bentuk irama syairnya, *nadzom* memiliki peranan dan fungsi yang signifikan dalam dakwah dan pendidikan Islam, karena isinya sarat dengan nilai-nilai pendidikan moral keislaman, fiqih, akidah, sejarah, dan lain-lain. Ditambah dengan fungsi hiburan di dalamnya sehingga masyarakat pun menjadi senang melantungkannya, baik dengan iringan alat musik maupun tidak. Secara tidak sadar, mereka yang melantungkannya akan meraih ilmu yang bermanfaat di samping sebagai sarana penghambaan kepada Allah Swt.¹⁰

¹⁰ Moh. Muzakka dkk, *Kedudukan dan Fungsi Singir bagi Masyarakat Jawa*” (Laporan Penelitian). (Semarang: Fakultas Sastra Undip, 2002), 12.

Nadzom dapat dijadikan sebagai media dakwah dan pendidikan karena memiliki persamaan unsur, yaitu *da'i* (guru), *mad'u* (murid), *mawdhu* (materi atau bahan ajar), *uhlub* (metode), *washilah* (media). *Nadzom* ketika dibacakan, maka *da'i* dan *mad'u*-nya atau guru dan muridnya seorang diri terjadi proses internalisasi nilai.

sebagai media pembelajaran, tampak pada pemakaian sejumlah *nadzom* (pupujian Sunda) sebagai buku ajar atau buku teks dalam proses pendidikan kaum santri atau peserta didik pada majelis taklim. Di samping berbagai materi keilmuan lainnya yang diajarkan di pesantren, terutama *aqidah*, *akhlaq*, *fiqih*, kisah/sejarah Islam, *tasawwuf*, *tajwid/qiroat* (fonologi bahasa Arab), dan lain-lain. Beberapa kitab yang digunakan untuk santri pemula seperti: *safinatu an-naja*, *aqidatu al-awam*, *hidayatu al-sibyan* dan lain sebagainya disusun dengan menggunakan *nadzoman* agar mudah dihafal¹¹

2. Pembagian *Nadzom*

Menurut Rusyana, isi *nadzom* dan pupujian terbagi menjadi enam golongan, yaitu: (1) memuji keagungan Tuhan; (2) shalawat kepada Rasulullah Saw., (3) doa dan taubat kepada Allah; (4) meminta safaat kepada Rasulullah Saw., (5) menasehati umat agar melakukan ibadat dan amal saleh serta menjauhi kemaksiatan; dan (6) memberi

¹¹ Umar Bukhory, “*Resepsi Pondok Pesantren di Madura Terhadap Kitab Bergenre Nadzom*”, *OKARA* Vol II Tahun 6 (November 2011), 14.

pelajaran tentang agama, seperti keimanan, rukun Islam, fikih, akhlak, tarikh, tafsir Al-Quran, dan ilmu shorof.¹²

Selain itu, ada pula isi pupujian yang tidak termasuk ke dalam enam kategori tersebut, karena isinya berupa mantra dan etika dalam pergaulan. Misalnya, pupujian cara melawat orang sakit, cara menulis surat, sikap yang baik terhadap pemerintah, dan cara bertamu.

3. Fungsi *Nadzom*

Nadzoman dan pupujian memiliki dua fungsi, yaitu fungsi ekspresi pribadi dan fungsi sosial. Fungsi sosial *nadzoman* dan pupujian sangat menonjol dibandingkan dengan fungsi ekspresi pribadi. *Nadzoman* dan pupujian dipakai untuk mempengaruhi pikiran, perasaan, dan tingkah laku manusia. Selain digunakan untuk menyampaikan berbagai ajaran agama, juga sebagai media pendidikan.¹³

Puisi pupujian disampaikan dengan cara dinyanyikan yang dihafalkan di luar kepala. Dengan cara seperti itu, anak didik dan masyarakat akan tergugah dan mempunyai keinginan untuk mengikuti nasihat, serta ajaran agama yang dikumandangkan melalui puisi pujian itu.

¹² Yus Rusyana, *Bagbagan Puisi Pupujian Sunda*. (Bandung, Proyek Penelitian Pantun Fklrore Sunda, 1971), 9

¹³ Yus Rusyana, *Bagbagan Puisi Pupujian Sunda*, 7

Fungsi lain dari *nadzom* adalah hiburan, pendidikan, dan spiritual. Fungsi hiburan muncul karena hadirnya *nadzom* dalam khazanah sastra selalu dinyanyikan, baik dengan iringan musik tertentu maupun tidak; fungsi pendidikan muncul karena di samping *nadzom* mengekspresikan nilai-nilai didaktis, yakni pendidikan nilai-nilai moral Islam dan pengetahuan Islam yang kompleks, *nadzom* juga digunakan sebagai bahan ajar atau media pengajaran di kalangan masyarakat santri.¹⁴

Dikatakan *nadzom* memiliki fungsi spiritual, karena sebagian besar *nadzom* diberlakukan penggunaannya semata mata sebagai upaya penghambaan *din* (ibadah) kepada Tuhan, yakni untuk mempertebal rasa keimanan dan ketakwaan. Ketiga fungsi tersebut sangat berkait erat sehingga sulit untuk dipisahkan satu dengan yang lain. Karena bagi pendukungnya, *nadzom* memberikan spirit untuk beribadah dan memberikan ilmu pengetahuan dengan cara yang sangat menyenangkan.¹⁵

Namun fungsi *nadzom* yang paling menonjol bagi masyarakat, adalah sebagai media pendidikan dan pengajaran. Hampir seluruh pesantren, madrasah, dan balai pengajian di kalangan masyarakat santri tradisional, memanfaatkan bentuk sastra tersebut, baik untuk pendidikan nilai-nilai agama maupun pengajaran ilmu-ilmu lain.¹⁶

¹⁴ Moh. Muzakka, dkk.. "Tanwiru 'l-Qari' sebagai Penyambut Teks Tajwid Tuchfatu 'l-Athfal: Analisis Resepsi". Yogyakarta: Tesis S2 UGM, 1999.

¹⁵ Muzakka dkk, "Kedudukan dan Fungsi Singir bagi Masyarakat Jawa", *Laporan Penelitian Fakultas Sastra Universitas Diponegoro*, 2002.

¹⁶ Muzakka dkk, *Kedudukan dan Fungsi Singir*, 19