



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Santri

2.1.1 Definisi Santri

Santri merupakan bagian penting dalam suatu lembaga pondok pesantren. Dalam menjalani suasana kehidupan pondok pesantren mereka akan dituntut untuk mengurus diri sendiri, keperluan sehari-hari, dan tentu akan mendapatkan fasilitas yang sama antara yang satu dengan lainnya (Ariyanti et al., 2021). Santri adalah sekelompok orang-orang baik yang taat terhadap aturan agama dan selalu memperdalam pengetahuannya mengenai agama islam serta tidak bisa dipisahkan dari kehidupan ulama. Berbicara tentang kehidupan ulama, hal ini tentu menyangkut kehidupan para santri yang menjadi murid dan pengikut serta penerus perjuangan para ulama. Santri adalah siswa atau mahasiswa yang di didik dalam lingkungan pondok pesantren (Pratiwi, 2013).

Menurut Daulay, 2001 santri dapat digolongkan menjadi 2 kelompok yaitu:

- a. Santri mukim adalah peserta didik yang berasal dari daerah yang jauh dan tidak memungkinkan untuk pulang sehingga mondok (tinggal) di pesantren. Sebagai santri mukim mereka tentu memiliki kewajiban-kewajiban yang harus dijalankan.
- b. Santri kalong adalah peserta didik yang berasal dari daerah sekitar pesantren sehingga memungkinkan mereka untuk pulang ke tempat tinggal masing-masing (tidak menetap dalam pondok pesantren) (Fadliansyah, 2013).

Santri yang pada dasarnya mereka hidup dalam lingkungan pesantren tentu memiliki ciri khas tersendiri. Beberapa karakteristik yang dapat ditinjau dalam pesantren seperti:

- a. Adanya hubungan yang erat antara santri dengan kiai
- b. Jiwa tolong menolong dan persaudaraan antara satu dengan yang lainnya sangat mewarnai dalam pergaulan mereka
- c. Kehidupan disiplin yang sangat ditekankan pada diri santri
- d. Diajarkan untuk berani menderita dalam mencapai tujuan yang diinginkan menjadi salah satu ajaran yang didapatkan oleh santri (Ariyanti et al., 2021).

2.1.2 Pola Aktivitas Santri

Dalam pondok pesantren tentu terdapat berbagai aktivitas atau kebiasaan yang harus dilakukan oleh santri. Pembiasaan dari aktivitas yang dilakukan tersebut tentu membuat santri harus mampu menyesuaikan diri terhadap aturan dan kegiatan yang ada. Dengan jadwal kegiatan yang harus ditaati tersebut akan menghasilkan sebuah kebiasaan yang menjadi afirmasi positif bagi santri putri (Hidayat, 2016). Begitu juga sebaliknya, santri putri yang tidak mampu menyesuaikan diri dan merasa terbebani atas tuntutan-tuntutan yang mereka tidak mampu lakukan dengan baik akan menyebabkan santri putri berada pada kondisi tertekan dan tidak nyaman, kondisi seperti ini disebut dengan kondisi stres (El-Azis & Rahayu, 2017). Adapun jadwal kegiatan secara umum yang harus dilakukan oleh santri putri selama berada dalam lingkup pesantren sebagai berikut:



- a. Pada pagi hari sekitar pukul 03.45 WIB biasanya santri putri sudah bangun dan pukul 04.00 WIB melakukan persiapan untuk sholat subuh berjama'ah.
- b. Setelah sholat subuh , pada pukul 05.15–05.45 WIB pengajian pagi yaitu pengajian kitab.
- c. Pada pukul 06.00 WIB para santri mempersiapkan diri untuk belajar di sekolah formal, baik di luar maupun di dalam lingkungan pondok pesantren. Dengan demikian pada pagi hari pondok pesantren relatif tidak ada kegiatan. Kegiatan pembelajaran agama biasaya dimulai pada sore hari, yaitu setelah sholat ashar.
- d. Pada pukul 12.30–13.00 WIB santri yang sudah pulang sekolah atau sedang tidak ada kegiatan, melakukan sholat dhuhur berjama'ah.
- e. Pukul 13.00-15.30 WIB santri boleh melakukan kegiatan bebas, belajar atau beristirahat.
- f. Pukul 15.30 WIB para santri melakukan shalat ashar berjama'ah
- g. Pada pukul 16.00–17.00 WIB para santri mengaji Al-Qur'an . Pada pesantren yang mengizinkan santrinya belajar/sekolah di luar pesantren, kadang-kadang ada beberapa santrinya yang diijinkan mengikuti kegiatan ekstra kurikuler atau mengikuti les privat di sekolah, sehingga mereka ini bisa mengikuti kegiatan pesantren setelah shalat maghrib (sekitar pukul 17.45 WIB).
- h. Pada pukul 17.45-18.30 WIB santri melakukan shalat maghrib berjama'ah dan mengaji.
- i. Pada pukul 18.30-19.00 WIB para santri dapat melakukan kegiatan bebas seperti istirahat, makan malam atau mengaji.
- j. Pada pukul 19.00- 19.25 WIB para santri melakukan shalat isya berjama'ah.
- k. Pada pukul 21.00-21.30 WIB santri kemudian beristirahat.



2.1.3 Sistem Ujian Pada Santri

Ujian adalah cara yang dapat dipergunakan sebagai salah satu tolak ukur penilaian dalam dunia pendidikan, yang berbentuk serangkaian tugas berupa pertanyaan (yang harus di jawab) atau perintah-perintah (yang harus di kerjakan) oleh siswa sehingga nanti akan menghasilkan sebuah data sebagai nilai prestasi yang didapatkan (Nasril & Adri Yanto Saputra, 2016). Dalam pondok pesantren kegiatan pembelajaran sama halnya dengan sekolah pada umumnya. Hanya saja santri tidak difokuskan pada pembelajaran umum, tetapi santri akan difokuskan juga pada pembelajaran keagamaan seperti sekolah diniyah, hafalan Al-Qur'an, hadist-hadist, dan Bahasa arab (Aminullah, 2013).

Menurut Slameto (2001) ujian dapat dibedakan berdasarkan fungsinya yaitu:

- a. Formatif merupakan tujuan yang dilakukan pada akhir program dalam proses belajar mengajar untuk mengetahui tingkat keberhasilan.
- b. Sematik merupakan ujian yang akan dilaksanakan ketika tengah semester atau akhir semester, guna mendapatkan nilai yang sesuai.
- c. Penempatan merupakan ujian untuk mengetahui keterampilan sebagai prasyarat proses belajar mengajar untuk orientasi siswa dalam menghadapi program baru.
- d. Diagnostic merupakan ujian yang dilakukan untuk mengetahui kelemahan-kelemahan khusus yang di miliki oleh siswa.
- e. Selektif merupakan ujian seleksi untuk menuju lembaga pendidikan tertentu atau pemilihan jurusan (Handayani S, 2015).

Waktu pelaksanaan ujian pada santri tentu akan berbeda dengan siswa yang berada di sekolah umum. Bagi para santri mereka akan melaksanakan ujian



pondok terlebih dahulu sebelum melaksanakan ujian sekolah. Berbeda dengan siswa yang bersekolah umum mereka hanya perlu focus pada ujian yang diadakan sekolah sebagai standar kelulusan. Sedangkan santri yang hidup dalam lingkup pondok pesantren fokus mereka akan terbagi menjadi dua, antara ujian pondok dan juga ujian sekolah. System pendidikan di pondok pesantren dengan program kegiatan dan beban tugas yang diberikan serta ujian yang harus dilaksanakan dalam jangka waktu kurang lebih 1 minggu dari pelaksanaan ujian pondok tentu akan membuat santri lelah (Khairul et al., 2019). Stres yang terjadi pada santri atau siswa yang berhubungan dengan sekolah atau pendidikan ini disebut dengan stres akademik (Pritaningrum & Wiwin, 2013).

2.2 Konsep Stres

2.2.1 Pengertian Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh hubungan individu dengan lingkungan, sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada system biologis, psikologis, dan social dari seseorang. Stres dapat berasal dari tekanan internal maupun eksternal yang sedang terjadi (Kartika, 2015). Pada hakikatnya, kata stres mengacu pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan/atau tuntutan waktu yang membuatnya sulit untuk menggunakan secara efektif semua lingkup kehidupannya baik kehidupan pribadi maupun sosial. Keadaan seperti ini nantinya akan mengakibatkan munculnya berbagai gejala seperti depresi, kelelahan, kecemasan, mudah marah, gelisah, dll (Purwaningsih & Darma, 2021).



Menurut Richard (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif (misalnya merencanakan pernikahan) atau negative (contohnya kematian keluarga). Stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres yang dialami oleh individu terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi oleh individu dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu. Individu tentu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres yang dialami agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka ((Evanjeli, 2012).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwasanya stres merupakan tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai memiliki potensi membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali.

2.2.2 Hormon-Hormon Yang Mempengaruhi Stres

Hormon-hormon yang mempengaruhi stres:

a. Hormon Kortisol

Kortisol atau juga disebut glukokortikoid utama adalah hormon yang dibuat oleh dua kelenjar adrenal (satu terletak pada setiap ginjal) dan itu sangat penting bagi kehidupan. Kortisol membantu menjaga tekanan darah, fungsi kekebalan tubuh dan proses anti-inflamasi tubuh. Terletak di dalam otak, kelenjar hipofisis



mengatur jumlah kortisol yang dikeluarkan oleh kelenjar adrenal (Wedri & Astuti, 2017).

Fungsi hormone kortisol dalam tubuh:

- 1) membantu tubuh untuk mengelola stres
- 2) mengkonversi protein menjadi glukosa untuk meningkatkan kadar gula darah lesu
- 3) bekerja sama secara erat dengan hormon insulin untuk menjaga kadar gula darah konstan
- 4) merangsang glukoneogenesis di hati
- 5) mempermudah lipolisis, penguraian simpanan lemak di jaringan adiposa sehingga asam-asam lemak dibebaskan ke dalam darah
- 6) mengurangi peradangan atau efek antiinflamasi
- 7) berkontribusi terhadap pemeliharaan tekanan darah yang konstan
- 8) memberikan kontribusi pada kerja sistem kekebalan tubuh

Dalam keadaan normal, hormon stres dilepaskan dalam jumlah kecil sepanjang hari, tetapi bila menghadapi stres kadar hormon ini meningkat secara dramatis (Stocker 2012). Setiap jenis respon tubuh yang berupa stres, baik stres fisik maupun stres psikis dapat meningkatkan sekresi ACTH yang pada akhirnya dapat meningkatkan kadar kortisol, Awal pelepasan hormon stres dimulai dengan sekresi *corticotrophin releasing factor* (CRF). Pertama kali CRF dilepaskan dari hipotalamus di otak ke aliran darah, sehingga mencapai kelenjar pituitary yang berlokasi tepat di bawah hipotalamus. Di tempat ini CRF merangsang pelepasan *adenocorticotrophin hormone* (ACTH) oleh pituitary, yang pada gilirannya akan merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan berbagai hormon. Salah satunya



adalah kortisol. Kortisol beredar di dalam tubuh dan berperan dalam mekanisme *coping* (*coping mechanism*). Bila stresor yang diterima hipotalamus kuat, maka CRF yang disekresi akan meningkat, sehingga rangsang yang diterima oleh pituitary juga meningkat, dan sekresi kortisol oleh kelenjar adrenal juga meningkat. Apabila kondisi emosional telah stabil, *coping mechanism* menjadi positif, maka sinyal di otak akan menghambat pelepasan CRF dan siklus hormon-stres berulang lagi.

b. Hormon Adrenalin

Hormon adrenalin adalah hormon yang dihasilkan tubuh saat menghadapi situasi berbahaya atau ketika sedang stres. Dalam jumlah yang seimbang, hormon ini memiliki peran penting untuk menjaga fungsi berbagai organ tubuh.

Hormon epinefrin berfungsi memicu reaksi terhadap tekanan dan kecepatan gerak tubuh. Tidak hanya gerak, hormon ini pun memicu reaksi terhadap efek lingkungan seperti suara derau tinggi atau intensitas cahaya yang tinggi. Reaksi yang sering dirasakan adalah frekuensi detak jantung meningkat, keringat dingin dan keterkejutan/shok.

Fungsi hormon ini mengatur metabolisme glukosa terutama disaat stres. Hormon epinefrin timbul sebagai stimulasi otak, menjadi waswas dan siaga. Dan secara tidak langsung akan membuat indra kita menjadi lebih sensitif untuk bereaksi. Stres dapat meningkatkan produksi kelenjar atau hormon epinefrin. Sebenarnya, jika tidak berlebihan, hormon bisa berakibat positif, lebih terpacu untuk bekerja atau membuat lebih fokus. Tetapi, jika hormon diproduksi berlebihan akibat stres yang berkepanjangan, akan terjadi kondisi kelelahan



bahkan menimbulkan depresi. Penyakit fisik juga mudah berdatangan, akibat dari darah yang terpompa lebih cepat, sehingga mengganggu fungsi metabolisme dan proses oksidasi di dalam tubuh.

Epinefrin disekresikan di bawah pengendalian sistem persarafan simpatis. Dapat meningkat dalam keadaan dimana individu tidak mengetahui apa yang akan terjadi. Pengeluaran yang bertambah akan meningkatkan tekanan darah untuk melawan shock yang disebabkan oleh situasi darurat. Sekresi hormon ini terjadi dengan peningkatan kerja sistem pernafasan yang mengakibatkan paru-paru bekerja ekstra untuk mengambil oksigen lebih banyak hingga meningkatkan juga peredaran darah di seluruh bagian tubuh mulai dari otot-otot hingga ke otak, dan peningkatan tersebut disebutkan beberapa riset bisa naik mencapai 300% melebihi batas normal. Akibatnya, bukan jantung saja yang dapat terasa berdebar, namun keseluruhan sistem tubuh termasuk pengeluaran keringat juga akan meningkat dengan cepat. Aliran darah di kulit akan berkurang untuk dialihkan ke organ lain yang lebih penting sehingga orang-orang yang menghadapi stres biasanya gampang berkeringat, dimana dalam pengertian awam sering disebut keringat dingin. Rangsangan sekresi epinefrin bisa berupa stres fisik atau emosional yang bersifat neurogenik (Cahyono et al., 2013).

c. Hormon Norepinefrin

Norepinefrin merupakan neurotransmitter utama yang digunakan oleh sistem saraf simpatik, yang terdiri dari sekitar dua lusin rantai simpatik ganglia yang bersebelahan dengan sumsum tulang belakang, ditambah satu set ganglia prevertebral terletak di dada dan perut.



Secara umum fungsi dari norepinefrin adalah untuk memobilisasi otak dan tubuh untuk bertindak. Pelepasan noradrenalin terendah terjadi pada saat tidur, yang kemudian naik selama terjaga, dan mencapai tingkat yang jauh lebih tinggi selama situasi stres atau bahaya. Di otak, noradrenalin meningkatkan gairah dan kewaspadaan, meningkatkan pembentukan dan pengembalian kembali memori, serta memfokuskan perhatian; hal ini juga meningkatkan kegelisahan dan kecemasan. Di seluruh tubuh, noradrenalin meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah, memicu pelepasan glukosa dari tempat penyimpanan energi, meningkatkan aliran darah ke otot rangka, mengurangi aliran darah ke sistem pencernaan, dan menghambat pengosongan kandung kemih dan motilitas gastrointestinal.

Efek dari noradrenalin pada masing-masing organ sasaran adalah untuk mengubah keadaan dengan cara yang membuatnya menjadi lebih kondusif untuk gerakan tubuh aktif, yang mana sering menyebabkan peningkatan penggunaan energi dan peningkatan keausan. Hal ini sangat berbeda bila dibandingkan dengan efek asetilkolin pada sistem sistem saraf parasimpatis, yang memodifikasi sebagian besar organ yang sama ke dalam keadaan yang lebih kondusif untuk istirahat, pemulihan, dan pencernaan makanan, dan biasanya menggunakan energi yang lebih sedikit daripada noradrenalin (Wedri & Astuti, 2017).

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Faktor yang mempengaruhi stres dapat diklasifikasikan kedalam beberapa kelompok yaitu:



a. Usia

Usia dipandang sebagai suatu keadaan yang mendasar kematangan dan perkembangan seseorang. Semakin lanjut usia seseorang semakin meningkat pula kedewasaan dengan tingkat kedewasaan psikologisnya yang menunjukkan kematangan jiwa, dalam arti semakin bijaksana, mampu berpikir secara rasional, dapat mengendalikan emosi dan bertoleransi terhadap orang lain.

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin berpengaruh pada tingkat stres yaitu tingkat stres yang lebih tinggi sering dijumpai pada perempuan. Pada umumnya seorang laki-laki mempunyai mental yang lebih kuat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam bagi dirinya dibandingkan perempuan. Perempuan lebih mudah merasakan cemas perasaan bersalah gangguan tidur serta gangguan makan. Perempuan cemas akan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif.

c. Pengalaman

Pengalaman masa lalu yang positif maupun negatif dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan menggunakan coping. Keberhasilan seseorang dapat membantu individu untuk mengembangkan kekuatan coping, sebaliknya kegagalan atau reaksi emosional menyebabkan seseorang menggunakan coping yang maladaptif terhadap stresor tertentu.

d. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui oleh seseorang dari berbagai faktor berupa sarana informasi yang tersedia serta keadaan sosial budaya.



Tingkat pengetahuan seseorang yang rendah akan cenderung lebih mudah mengalami stres dibandingkan yang mempunyai tingkat pengetahuan tinggi.

e. Kepribadian

Keseluruhan cara seorang individu bereaksi dan berinteraksi dengan individu lain paling sering dideskripsikan dalam istilah sifat yang bisa diukur yang ditunjukkan oleh seseorang, namun mereka cenderung mempunyai perasaan keraguan diri yang terus-menerus dan itu memaksa mereka untuk mencapai lebih banyak lagi dalam waktu yang lebih cepat (Sentana, 2016).

Ada 2 macam stres yang dihadapi oleh individu yaitu:

- a. Stres yang *ego-involved*: stres yang tidak sampai mengancam kebutuhan dasar seseorang.
- b. Stres yang *ego-involved*: stres yang mengancam kebutuhan dasar serta integritas kepribadian seseorang.

Kemampuan santri dalam bertahan menghadapi stres sehingga tidak membuat kepribadiannya berantakan disebut dengan tingkat toleransi stres. Setiap individu tentunya memiliki tingkat toleransi yang berbeda dengan individu lainnya. Bagi santri yang memiliki kepribadian individu yang lemah apabila dihadapkan pada stres yang kecil sekalipun akan menimbulkan perilaku abnormal. Berbeda halnya dengan santri yang memiliki kepribadian yang kuat, meskipun dihadapkan pada stres yang *ego-involved* kemungkinan besar akan mampu mengatasi kondisinya (Ardani, 2013).

Menjalankan 2 kurikulum pendidikan yang berbeda antara kurikulum sekolah dengan kurikulum pesantren, santri tentu juga mengalami stresor



akademik yang dirasakan. Menurut Taylor (2003) mengungkapkan bahwa factor stres akademik meliputi:

a. Faktor eksternal

- 1) Waktu dan uang, yaitu sumber daya yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang untuk menghadapi stresor
- 2) Pendidikan, latar belakang individu berpengaruh terhadap bagaimana individu dalam menghadapi kondisi stres
- 3) Standar hidup, standar yang diterapkan pada masing-masing individu tentu berbeda, hal ini akan berpengaruh pada diri seseorang ketika mereka menghadapi keadaan penuh stres
- 4) Dukungan sosial, kenyamanan yang diberikan oleh orang lain baik secara fisik dan psikologis sehingga membantu individu untuk menemukan alternative cara coping dalam neghadapi stres
- 5) Stresor dalam kehidupan, baik peristiwa besar maupun masalah sehari-hari merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang dalam menghadapi stres

b. Faktor internal (kepribadian individu)

- 1) Afek *negative*, dapat mempengaruhi stres dan kesakitan
- 2) Kepribadian *hardiness*, kepribadian tahan banting seperti komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya mampu mengontrol kejadian yang terjadi dalam kehidupan
- 3) *Optimisme*, keyakinan yang membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi stresfull serta dapat menurunkan resiko dan kesakitan



- 4) Kontrol psikologis, perasaan seseorang yang dapat mengontrol kondisi serta dapat membantu mengatasi stres lebih efektif
- 5) Harga diri, dapat menjadi mediator antara stres dan kesakitan
- 6) Strategi koping, strategi untuk mengelola kondisi yang berat dan mencari cara untuk mengurangi atau mengatasi tingkat stres

2.2.4 Tingkat Stres

Tingkat stres diklasifikasikan menjadi 5 tingkatan, yaitu:

a. Stres ringan

Stresor yang dihadapi secara teratur dan berlangsung dalam waktu beberapa menit atau jam. Gejala yang ditimbulkan antara lain kesulitan bernapas, merasa lemas, berkeringat berlebihan, takut tanpa alasan yang jelas, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega ketika situasi berakhir.

b. Stres sedang

Stres sedang dapat berlangsung dalam waktu antara beberapa jam hingga beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan antar teman atau keluarga yang tidak dapat diselesaikan. Gejala yang ditimbulkan dapat berupa cemas, mudah marah, sulit untuk beristirahat, bereaksi yang berlebihan terhadap segala sesuatu, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memahami atau memaklumi segala hal yang menunda pekerjaan.

c. Stres berat

Situasi atau kondisi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu atau berbulan-bulan. Misalnya mengalami kesulitan finansial berkepanjangan, penyakit fisik jangka panjang. Gejala yang ditimbulkan meliputi merasa tidak diharapkan



dimasa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, dan berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat.

d. Stres sangat berat

Stres yang berada dalam kondisi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan atau dalam jangka waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang berada dalam kondisi stres sangat berat tidak memiliki motivasi hidup dan cenderung untuk pasrah. Biasanya mereka akan teridentifikasi mengalami depresi berat (Psychology Foundation of Australia, 2010).

2.2.5 Dampak Stres Terhadap Kesehatan

Respons tubuh terhadap stres, yakni dengan melepaskan sejumlah hormon dan meningkatkan detak jantung serta laju pernapasan. Beberapa masalah kesehatan yang harus diwaspadai akibat stres, antara lain:

a. Sistem saraf pusat dan sistem endokrin

Sistem saraf pusat di otak bertanggung jawab atas respons tubuh. Didalam otak, hipotalamus memberi tahu kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon stres adrenalin dan kortisol. Hormon-hormon ini meningkatkan detak jantung dan mengirim darah mengalir ke daerah-daerah yang paling membutuhkannya dalam keadaan darurat, seperti otot, jantung, dan organ penting lainnya. Ketika rasa takut yang dirasakan hilang, hipotalamus harus memberitahu semua sistem untuk kembali normal. Jika sistem saraf pusat gagal kembali normal atau jika pemicu stres tidak hilang, respons akan berlanjut, hal ini juga akan memicu sakit kepala atau insomnia.



b. Sistem pernapasan dan kardiovaskular

Stres dapat memengaruhi sistem pernapasan dan kardiovaskular. Selama respons stres, tubuh akan bernapas lebih cepat dalam upaya cepat untuk mendistribusikan darah yang kaya oksigen ke tubuh. Jika seseorang mengalami stres dan sudah memiliki masalah pernapasan, seperti asma atau emfisema, stres dapat membuat pernapasan lebih sulit bernapas. Sementara, jantung akan memompa lebih cepat dari biasanya jika stres. Pada akhirnya, hormon stres mengakibatkan kontraksi pada pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Stres kronik juga membuat jantung bekerja lebih keras dari biasanya, sehingga meningkatkan risiko hipertensi.

c. Sistem pencernaan

Ketika stres, lever akan menghasilkan gula darah (glukosa) yang biasanya bisa meningkatkan energi. Gula darah yang tak terpakai akan kembali diserap oleh tubuh. Bahayanya, jika mengalami stres berkepanjangan, tubuh tidak mampu lagi menyimpan glukosa yang berlebih. Yang mengakibatkan seseorang dapat mengalami peningkatan risiko penyakit diabetes tipe 2. Di sisi lain, aliran hormon, pernapasan cepat, dan peningkatan denyut jantung juga dapat mengganggu system pencernaan. Kemungkinan besar mengalami mulas atau refluks asam karena peningkatan asam lambung. Stres juga dapat memengaruhi cara makanan bergerak ke seluruh tubuh Anda, yang menyebabkan diare atau sembelit. Anda mungkin juga mengalami mual, muntah, atau sakit perut (Ulfa & Fahzira, 2019).



2.2.6 Aspek-Aspek Stres

Dampak ketika seseorang mengalami stres akan ada dua aspek utama yang ditimbulkan yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Calabiano & Sarafino, 2011) yaitu:

a. Aspek fisik

Menurunnya kondisi seseorang pada saat mengalami stres sehingga orang tersebut akan mengalami sakit pada organ tubuhnya seperti sakit kepala, gangguan system pencernaan.

b. Aspek Psikologis

Mengalami gejala kognitif (berkaitan dengan apa yang dipikirkan), gejala emosional (yang dirasakan), dan gejala tingkah laku (apa yang diperbuat). Masing-masing gejala tersebut akan mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negative, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih, dan menunda pekerjaan. Hal ini bergantung pada berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres yang dialami oleh santri dapat diketahui dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik atau non akademik di lingkup pondok pesantren.

2.2.7 Strategi dalam menghadapi stres

Menurut (Ardani, 2013) ada dua strategi yang bias digunakan untuk menghadapi stres, yaitu:

a. Strategi menghadapi stres dalam perilaku

- 1) Memecahkan persoalan secara tenang





Mengevaluasi kekecewaan atau stres dengan baik kemudian menentukan langkah yang tepat untuk menyelesaikan masalah. Kemudian mempersiapkan segala upaya untuk menurunkan kemungkinan bahaya yang terjadi.

2) Agresi

Stres sering berakhir dengan sebuah kemarahan. Agresi terjadi atau muncul hanya sebagai bentuk respon penyesuaian diri. Misalnya mencari kambing hitam, menyalahkan pihak lain kemudian melampiaskan agresi terhadap sasaran tersebut.

3) Regresi

Kondisi ketika seseorang mengalami stres akan mengalami kemunduran pada perilaku atau kembali ke masa yang lebih muda (memberikan respons seperti orang yang masih muda).

4) Mengelak

Ketika seseorang mengalami kondisi stres yang terlalu lama dan terus menerus, mereka akan cenderung menghindar. Misalnya mereka akan melakukan hal tertentu secara berulang-ulang. Hal ini dijadikan sebagai pengelakan diri demi mengalihkan perhatian. Tindakan yang dilakukan biasanya seperti mengonsumsi alkohol, obat penenang, heroin, dan obat-obatan lainnya.

b. Strategi menghadapi stres secara kognitif

1) Represi

Upaya yang dilakukan untuk menyingkirkan stres, frustrasi, dan semua yang menimbulkan kecemasan.

2) Menyangkal kenyataan

Menyangkal kenyataan yang terjadi biasanya dengan menganggap bahwa tidak ada pengalaman yang tidak menyenangkan dengan maksud untuk melindungi dirinya.

3) Fantasi

Dengan berfantasi seseorang merasa dirinya telah mencapai tujuan dalam hidupnya untuk menghindari dari stres dan frustrasi. Orang yang sering melamun terkadang merasa bahwasanya kreasi fantasinya lebih menarik dari pada kenyataan sesungguhnya.

4) Rasionalisasi

Usaha seseorang untuk mencari alasan yang dapat diterima oleh lingkungan sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilakunya yang buruk. Rasionalisasi juga bisa muncul ketika seseorang menipu dirinya sendiri dengan membenarkan perilaku yang buruk dan sebaliknya.

5) Intelektualisasi

Seseorang yang menggunakan cara ini maka yang menjadi masalah akan dipelajari atau mencari tahu tujuan sebenarnya supaya tidak terlalu terlibat dengan persoalan secara emosional. Dengan intelektualisasi seseorang setidaknya dapat sedikit mengurangi hal-hal yang pengaruhnya tidak menyenangkan bagi dirinya dan memberikan kesempatan pada dirinya untuk meninjau permasalahan secara subjektif.

6) Pembentukan reaksi

Seseorang dikatakan berhasil menggunakan metode ini apabila dia berusaha menyembunyikan motif dan perasaan sesungguhnya baik represi atau



supresi dan menampilkan wajah yang berlawanan dengan kenyataan yang dihadapi.

7) Proyeksi

Seseorang yang menggunakan teknik ini biasanya sangat cepat dalam memperlihatkan ciri pribadi orang lain yang tidak ia sukai dengan sesuatu yang dia perhatikan itu akan diperbesar-besarkannya lagi. Teknik ini mungkin dapat digunakan untuk mengurangi ecemasan karena dia harus menghadapi kenyataan akan keburukan dirinya.

Penanganan stres bisa dari farmakologi dan non farmakologi, Salah satu penurunan tingkat stres non farmakologi yaitu relaksasi otot, relaksasi otot progresif yang merupakan salah satu jenis terapi relaksasi dengan cara menegangkan otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan itu, relaksasi otot.

2.3 Relaksasi Otot Progresif

2.3.1 Definisi Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengembalikan ketegangan jasmani yang nantinya akan berdampak pada ketegangan jiwa. Efek yang akan dihasilkan meliputi munculnya perasaan senang, mampu mengurangi ketegangan terutama ketegangan psikis (Purwanto, 2008). *Progressive muscle relaxation* adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan



secara berturut-turut. Relaksasi ini merupakan teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti (Setyoadi, 2011).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara dalam manajemen stres yang berbentuk *mind body therapy* (terapi pikiran dan otot-otot tubuh) dalam terapi komplementer. Relaksasi ini lebih dipilih dikarenakan merupakan jenis relaksasi termurah, mudah untuk dilakukan secara mandiri. Teknik relaksasi otot progresif lebih unggul dari teknik lain karena memperlihatkan pentingnya menahan respon stres dengan mencoba meredakan ketegangan otot secara sadar (Ilmi et al., 2017). Relaksasi otot progresif merupakan cara untuk memisahkan pengaturan spesifik dari otot, menegangkan otot sementara, kemudian membuat rileks. Terapi ini dilakukan secara bertahap dari kepala sampai kaki dan akan merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi. Hal ini sekaligus menenangkan pikiran dan perasaan. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan pada posisi yang nyaman di kursi. Relaksasi otot progresif dilakukan dalam waktu 20-30 menit, dengan frekuensi 2 kali dalam sehari dan dalam waktu satu minggu untuk melihat penurunan tingkat stres (Rustam et al., 2021).

Soewondo (2012) relaksasi otot progresif merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan sehingga menimbulkan rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek di luar dirinya. teknik relaksasi dibedakan menjadi lima jenis, yaitu relaksasi otot progresif, pernafasan diafragma, *imagery training*, *biofeedback*, dan *hypnosis*. Dalam pelaksanaannya terdapat kesamaan prinsip antara relaksasi otot progresif, *imagery training*, dan *Hypnosis*; yaitu terapis banyak menggunakan instruksi



verbal untuk mengarahkan klien sementara klien berkonsentrasi mengikuti instruksi (Erliana, Erna, 2013).

2.3.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif

Tujuan relaksasi otot progresif yaitu:

- a. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah, frekuensi jantung, laju metabolik
- b. Mengurangi distritmia jantung, dan kebutuhan oksigen
- c. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar
- d. Meningkatkan rasa kebugaran konsentrasi
- e. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres
- f. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, dan fobia ringan
- g. Membangun emosi positif dari emosi negatif

Tujuan pokok teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stres terutama dalam sistem saraf dan hormon. Pada akhirnya teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres ketika tubuh bekerja berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari (Ilmi et al., 2017).

2.3.3 Indikasi dan Kontra Indikasi Relaksasi Otot Progresif

Setyoadi (2011) menyatakan bahwa indikasi dari teknik relaksasi otot progresif yaitu:

- a. Klien yang mengalami insomnia



- b. Klien yang mengalami stres
- c. Klien yang mengalami kecemasan
- d. Klien yang mengalami depresi dan
- e. Klien yang mengalami tekanan darah dan kadar gula tinggi

Adapun beberapa hal yang bisa menjadi kontraindikasi dalam relaksasi otot progresif, yakni:

- a. Cedera akut atau ketidaknyamanan muskuloskeletal
 - b. Infeksi atau inflamasi
 - c. Penyakit jantung berat atau akut, serta tidak dilakukan pada sisi otot yang sakit
- (Nuwa, 2018).

2.3.4 Fisiologi Kontraksi dan Relaksasi Otot Progresif

Pada latihan relaksasi otot progresif melibatkan sembilan kelompok otot yang ditegangkan dan dilemaskan, meliputi kelompok otot tangan, kaki, dahi, mata, otot-otot bibir, lidah, rahang, dada dan leher. Gunawan (2001), Setiadi (2007), dan Wibowo (2008) berpendapat pada anggota gerak bagian atas terdapat sekumpulan otot yang terlibat dalam kontraksi dan relaksasi yaitu:

- a. Musculus latissimus dorsi
- b. Musculus deltoideus
- c. Musculus trapezius
- d. Musculus biceps brachii
- e. Musculus triceps brachii
- f. Musculus extensor carpi radialis
- g. Musculus extensor carpi ulnaris



- h. Musculus pronator teres
- i. Musculus palmaris ulnaris
- j. Musculus feksor digitorum profundus

Musculus iliopsoas, musculus tensor fasciae latae, musculus rectus femoris, musculus vastus, musculus peroneus, musculus tibialis, musculus ekstensor digitorum communis, musculus peroneus, musculus gracilis, musculus soleus, musculus adductor magnus, musculus gluteus maximus, musculus biceps femoris, dan musculus plantaris merupakan jenis otot anggota gerak bagian bawah yang akan terlibat dalam kontraksi dan relaksasi. Sedangkan pada bagian kepala, wajah, dan mulut otot-otot yang terlibat pada saat kontraksi dan relaksasi meliputi musculus frontalis, musculus okcipitalis, musculus orbicularis oculi, musculus orbicularis oculi, musculus levator palpebrae, musculus triangularis, musculus orbicularis oris, musculus quadratus labii, musculus buccinator, musculus zygomaticus, musculus masseter, musculus temporalis, musculus pterigoideus, musculus genioglossus, dan musculus stiloglossus.

Pada bagian leher dan bahu, jenis otot yang terlibat meliputi musculus platysma, musculus sternocleidomastoideus, musculus longissimus capitis, musculus deltoid, musculus subscapularis, musculus supraspinatus, musculus supra-infraspinatus, dan musculus teres. Sedangkan pada bagian dada otot yang terlibat adalah musculus pectoralis major, musculus pectoralis minor, musculus subclavius, dan musculus serratus anterior. Selain itu pada saat melakukan pemfasihan dalam juga melibatkan otot-otot bagian perut yang meliputi musculus abdominalis internal, musculus abdominalis eksternal, musculus obliquus



abdominalis, dan musculus transversus abdominalis (Erliana, 2010 dalam Hastuti & Baiti, 2019).

Kontraksi dan relaksasi otot dikendalikan oleh susunan syaraf pusat melalui serabut syaraf motoriknya, tempat lekat cabang-cabang syaraf motorik adalah neuromuscular junction yang merupakan penghantar kimiawi (neuro transmitter) asetil kolin maupun adrenalin untuk eksitasi serabut otot. Impuls syaraf yang tiba pada sebuah neuromuscular akan dihantar langsung kepada tiap-tiap sarkomer oleh sistem tubula transversar yang mengelilingi miofibril. Semua sarkomer pada otot akan menerima sinyal untuk berkontraksi sehingga otot dapat berkontraksi sebagai satu kesatuan yang utuh. Sinyal elektrik itu dihantar menuju retikulum sarkoplasmik, yaitu suatu sistem dari vesicles yang bersifat membran dan berasal dari retikulum endoplasma yang membungkus myofibril (Kuntarti dan Setiadi, 2007).

2.3.5 Teknik Relaksasi Otot Progresif

Pada umumnya, stres menyebabkan ketegangan otot pada kelompok otot di daerah tengkuk, leher, bahu, dan rahang. Ketegangan otot di sekitar tengkuk akan mengganggu suplai darah ke otak, akibatnya kepala terasa nyeri karena kekurangan suplai darah. Jika kondisi seperti itu berlangsung lama maka akan membahayakan kesehatan individu. Untuk itu, diperlukan relaksasi otot progresif pada kelompok otot yang relatif mudah tegang akibat stres tersebut (Sukadiyanto, 2015).

Teknik relaksasi otot progresif (Setyoadi & Kushariyadi, 2011):

1. Persiapan



- 1) Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang hindari posisi berdiri
- 2) Lepaskan aksesoris yang digunakan seperti kaca mata, jam dan sepatu
- 3) Longgarkan ikatan dasi, ikatan pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat

2. Tahap-tahap gerakan otot progresif

- 1) Gerakan 1 dan 2: ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang dan mulut)



Gambar 1 : Gerakan 1 dan 2

- a) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput
 - b) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan di sekitar mata dan otot yang mengendalikan gerakan mata
- 2) Gerakan 3: ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. katupkan rahang diikuti dengan menggigit-gigit sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.



Gambar 2 : Gerakan 3



- 3) Gerakan 4: ditujukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.



Gambar 3 : Gerakan 4

- 4) Gerakan 5: ditujukan untuk merelaksasikan otot leher bagian depan maupun belakang.
- a) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan
 - b) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat
 - c) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi demikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas



Gambar 4 : Gerakan 5

- 5) Gerakan 6: ditujukan untuk melatih otot punggung.
- a) Angkat tubuh dari sandaran kursi
 - b) Punggung di lengkungkan
 - c) Busungkan dada, tahan kondisi tegang, sehingga rileks



- d) Saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas



Gambar 5 : Gerakan 6

- 6) Gerakan 7: ditujukan untuk melemaskan otot dada.
- a) Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya
 - b) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas
 - c) Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega
 - d) Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks



Gambar 6 : Gerakan 7

- 7) Gerakan 8: ditujukan untuk melatih otot perut
- a) Tarik dengan kuat perut ke dalam
 - b) Tahan sampai menjadi kencang dan keras, lalu dilepaskan bebas
 - c) Ulangi kembali seperti gerakan awal perut ini





Gambar 7 : Gerakan 8

2.3.6 Mekanisme kerja Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan tingkat Stres

Mekanisme kerja relaksasi otot progresif dalam mempengaruhi tingkat stres disebabkan karena adanya gerakan kontraksi dan relaksasi otot yang dapat merangsang respon relaksasi baik fisik maupun psikologis. Ketika gerakan dilakukan, sel saraf juga mengeluarkan peptida opiate dan dialirkan ke seluruh tubuh. Sehingga merasakan sensasi nikmat dan relaksasi. Adanya respon tersebut akan merangsang sistem saraf. Dimana fungsi dari sistem saraf ini berlawanan dengan fungsi sistem saraf simpatis sehingga tercapai keadaan rileks dan tenang. Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk hipotalamus menghasilkan *corticotropin releasing faktor* (CFR). CFR ini akan merangsang kelenjar pituitari sehingga akan meningkatkan produksi beberapa hormon, seperti endorfin, enkefalin, dan serotonin. Respon relaksasi akan terjadi karena adanya aktifitas sistem saraf otonom parasimpatis *nuclei rafe*. Hal ini akan menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas sistem saraf otonom berupa penurunan fungsi oksigen, frekuensi napas, denyut nadi, ketegangan otot, tekanan darah, serta gelombang alfa dalam otak sehingga mudah untuk tertidur. (Brunelli et al., 2015).

Menurut (Feldman, Greeson, dan Senville, 2010) Relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres karena pada saat dilakukan ROP dapat



menimbulkan respon relaksasi yang menstimulasi semua fungsi yang mana cara kerjanya berlawanan dengan sistem saraf simpatis untuk mencapai keadaan relaks dan tenang. Perasaan rileks akan menghasilkan *corticotropin releasing factor* (CRF) sehingga meningkatkan produksi berbagai hormon, seperti endorphen, enkephalins dan serotonin (Praptini K.D, 2014).

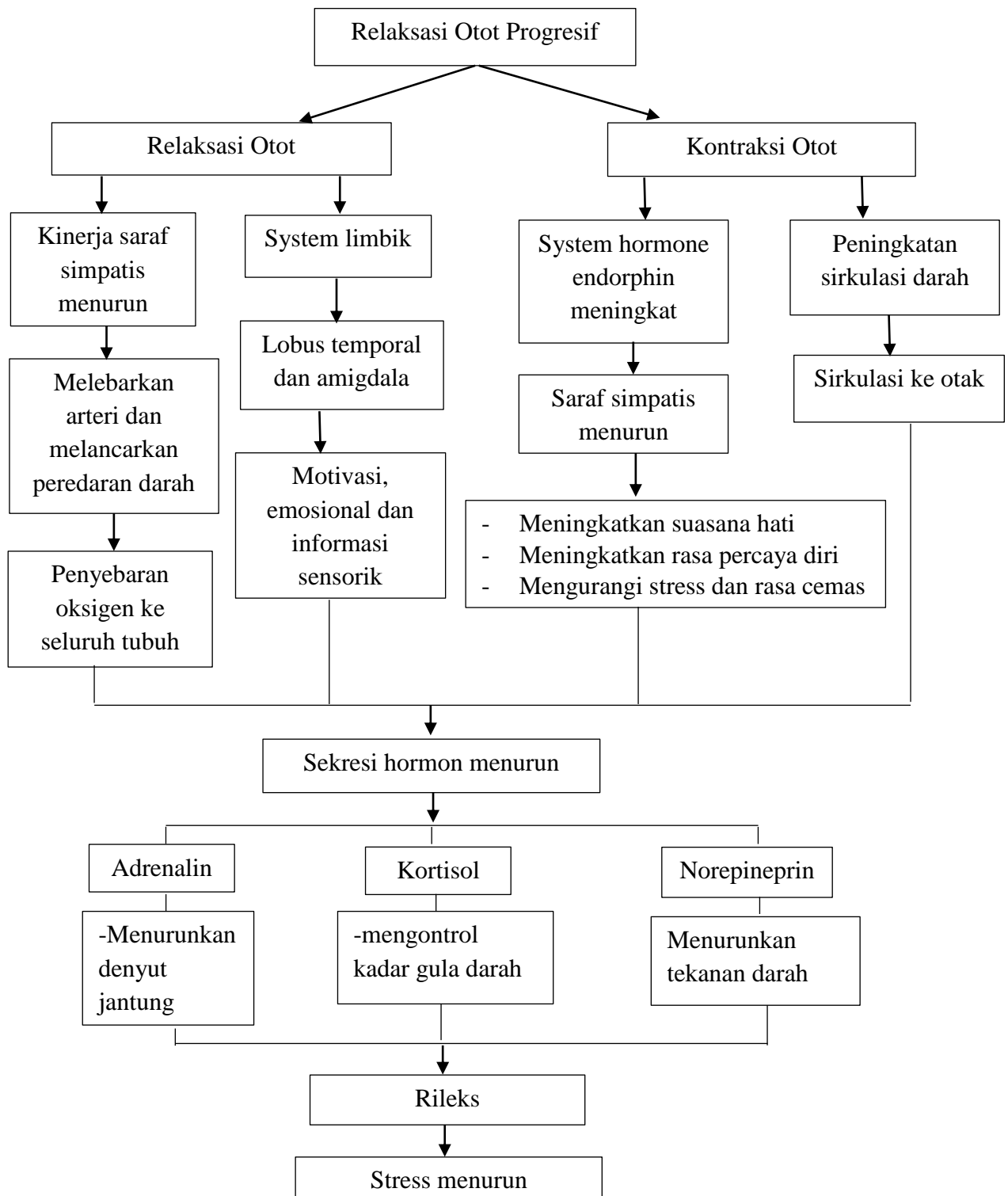
Dengan meregangkan dan mengendurkan otot, maka dapat mengurangi input dan output neuron motorik, yaitu pada pre sinap, kontrol refleks H (proprioseptif) akan menurun pada post sinap, yang akan menurunkan kontrol refleks E (eksteroseptif). Penurunan proprioception dan exteroception akan mengakibatkan penurunan motor evoked potential (MEP) yang selanjutnya akan menurunkan aktivitas sistem motorik skeletal, sistem saraf otonom (simpatis dan parasimpatis) dan jaras kortikal (Mustikawati, 2015). Penurunan aktifitas skeletal-motor system dapat merileksasikan sistem fisik seperti otot-otot tubuh. Pada sistem saraf otonom akan melibatkan sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis. Terdapat beberapa organ dipengaruhi oleh kedua sistem saraf ini, aktivitas sistem saraf simpatis disebut juga erotropic atau respon fight or flight dimana efek dari saraf simpatis yaitu peningkatan denyut jantung, tekanan darah, hiperglikemia dan dilatasi pupil, peningkatan pernapasan dan terjadi ketegangan otot. Aktivitas sistem saraf parasimpatis ini yang akan memanipulasi hipotalamus sehingga menimbulkan perasaan rileks dan lebih nyaman secara fisiologis dan emosional, serta dapat menimbulkan perasaan ingin istirahat dan perbaikan fisik dalam tubuh. Aktivitas ini merupakan dasar respon relaksasi dimana respon parasimpatis meliputi penurunan denyut jantung dan tekanan darah, perubahan fungsi neuroendokrin, dan peningkatan aliran darah. Oleh karena itu, melalui



latihan relaksasi memunculkan respon relaksasi untuk mencapai keadaan tenang. Penurunan jalur kortikal dan hipotalamus dapat menyebabkan perasaan relaksasi dan ketenangan psikologis emosional (Kasron & Susilawati, 2017).



2.4 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Tingkat Stress Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn

