

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stress

I. Pengertian Stress

Stres adalah suatu kondisi seseorang mengalami tekanan dari lingkungannya dan tidak dapat mengatasinya sehingga akan menjadikan seorang tersebut mengalami gangguan psikis. Stres dapat diartikan sebagai keadaan seseorang yang mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Berikut unsur - unsur yang menjadi penyebab pada individu, yaitu : stressor yang berasal dari peristiwa atau kejadian, pengalaman seseorang atau pengalaman pada suatu keadaan, individu yang mengalami stress, serta pemicu stresnya yang berhubungan dengan orang yang mengalami stress (Putri Dewi Ambarwati et al., 2019).

Menurut Selye (1980) mengatakan stres adalah respon tubuh yang bersifat non spesifik terhadap setiap tuntutan beban di atasnya. Selye juga merumuskan sebuah konsep *General Adaptation Syndrom (GAS)*, GAS berfungsi sebagai respon otomatis yang terjadi pada tubuh manusia. Respon tersebut muncul dalam 2 hal, bisa dalam respon fisik atau respon secara emosional. Model ini menyebutkan bahwa dalam keadaan stres tubuh akan terus bekerja sehingga mencapai titik lelah seseorang dan tidak semua orang dapat merasakan hal ini.

Lazarus dan Folkman (Erteka, 2018) menjelaskan bahwa stress adalah kondisi internal yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau lingkungan serta sosial yang dirasa membahayakan serta tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres bila tidak diatasi maka dapat berdampak pada fisik dan psikologis seseorang. Secara fisik dapat dilihat dari menurunnya kondisi tubuh seseorang seperti merasa sakit kepala atau gangguan pencernaan. Sedangkan secara psikologis seseorang yang mengalami stres dapat mengalami penurunan daya ingat, gangguan tidur, atau mudah terpancing emosi

Lovibond (1995) menjelaskan bahwa stres adalah kondisi hasil interaksi dirinya dengan lingkungan yang membebani, menekan dan mengancam. Kecemasan, depresi dan stress merupakan suatu *Tripartite model*, ketiga aspek kondisi tersebut memiliki keterkaitan namun memiliki dimensi yang berbeda, pengukuran kondisi stress dapat diukur dengan alat ukur *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* (Henry & Crawford, 2005)

Menurut Maramis (1995), menyebutkan bahwa stres adalah segala suatu masalah atau tuntutan untuk menyesuaikan diri dan mengakibatkan terganggunya keseimbangan individu, jika tidak mampu mengatasi maka akan menyebabkan terganggunya kejiwaan seseorang, sedangkan menurut Atkinson (2000) berpendapat bahwa stres muncul dikarenakan peristiwa yang dirasa membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Sedangkan menurut Sarafino (2008), menyatakan stres merupakan suatu kondisi sebagai bentuk akibat adanya interaksi individu dengan

lingkungan, hal tersebut akan menimbulkan ketidaksesuaian dalam tuntutan pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari individu. (Dewi et al., 2012)

Dalam dunia kerja seseorang yang mengalami stres akan berpengaruh pada kinerja. Tingkat stress yang tinggi akan mengurangi produktivitas dalam bekerja serta mengalami kondisi psikologis yang tidak puas. Sehingga akan muncul kondisi lain berupa rasa cemas, kejenuhan, dan ketegangan yang akan mempengaruhi kehidupan pribadi orang tersebut.

Menurut Larkin, (dalam Sholichatun, 2011) adanya respon stress yang terjadi pada setiap individu yang muncul akibat adanya stimulus lingkungan baik dalam segi fisiologis, segi kognitif, segi afektif, serta dalam pola perilakunya. Bentuk respon yang terjadi secara fisiologis contohnya respon pada ketegangan otot atau otot yang kaku, memiliki kondisi antibody atau imunitas rendah sehingga individu lebih mudah terkena infeksi, virus dan jamur sehingga individu tersebut lebih mudah terserang penyakit. Respon stress dalam segi kognitif ditandai dengan adanya kesulitan untuk berpikir atau konsentrasi, mudah cemas, mudah berputus asa, cenderung pesimis dan tidak memiliki harapan dalam hidup. Respon stress yang muncul dari segi perilaku yaitu adanya kecenderungan untuk melakukan agresi verbal contohnya : mudah mengungkapkan kata – kata kotor, seringkali memaki, berteriak, bahkan mengancam. Hal lain yang muncul yaitu lebih mudah tersinggung dan menarik diri dari lingkungan. Adapula agresi non verbal yang terjadi yaitu membanting, memukul, bahkan menampar. Respon stress secara afektif bisa dalam bentuk amarah, perasaan rasa bersalah dan adanya rasa takut yang berlebihan (Eko April Ariyanto, 2015)

Definisi stress secara sederhana adalah kondisi memburuknya keadaan emosi dan keadaan fisik, sehingga stress merupakan bentuk dari respon tubuh terhadap hidup ini sendiri. Dalam kehidupan yang semakin berkembang, individu akan cenderung mudah mengalami stress, hal ini bisa terjadi jika individu kurang atau tidak mampu beradaptasi pada keinginan individu dan kenyataan. Stress merupakan suatu bentuk tanggapan atau perasaan seseorang, baik secara kondisi fisik maupun kondisi mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam, menurut Anoraga, 2014:108 dalam (Sudirman, 2019)

Berdasarkan gambaran yang telah dijelaskan maka kesimpulan yang dapat diambil, stress adalah suatu kondisi sebagai bentuk akibat dari adanya interaksi individu terhadap lingkungan yang menyebabkan rasa bahaya pada kesejahteraan baik dalam kondisi fisik dan kondisi psikologis antar individu. Bersumber pada kondisi psikologis, biologis, dan sosial. Pada konsepnya stress memiliki 2 arah, yang pertama adalah stress yang menguntungkan dan yang kedua adalah stress yang merugikan. Stress yang menguntungkan dapat membuat seseorang berusaha untuk mencari kepuasan dari segi psikologis bahkan dalam kebahagiaan hidup, namun stress yang merugikan akan membuat seseorang mengalami perasaan tekanan yang berlebihan dan ketidakpuasan secara psikologis.

2. Sumber – sumber stress

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Morgan, 1986) stressor merupakan sebab dari adanya kondisi stress. Stressor tersebut bisa terjadi dalam, kondisi fisik,

lingkungan dan sosial. Istilah stressor merupakan istilah yang diungkapkan oleh Selye (Rice, 1992) yang artinya suatu situasi, keadaan, kejadian, atau objek yang menyebabkan reaksi tubuh dan merupakan suatu penyebab reaksi psikologis (Berry, 1998). Stressor dapat berupa bentuk atau kondisi fisik contohnya : polusi udara dapat menjadi stressor, dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial sebagai contoh yaitu interaksi sosial. Pola pikir ataupun perasaan dalam diri individu yang dianggap sebagai suatu ancaman (Darmawanti, 2012).

Lazarus & Cohen (dalam Berry, 1998) membagi keadaan *stressor* ke dalam tiga bagian, yaitu :

a. *Cataclysmic events (peristiwa bencana)*

Adanya suatu fenomena atau kondisi besar yang secara tiba-tiba terjadi, hal ini dapat mempengaruhi kondisi banyak orang, contohnya : gempa bumi, tsunami, angin puting beliung, dll.

b. *Personal stressors (stress pribadi)*

Keadaan yang akan berpengaruh pada sedikit individu atau sejumlah individu tertentu, contohnya : permasalahan keluarga.

c. *Background stressors (berdasarkan latar belakang)*

Pertikaian atau permasalahan pada kegiatan sehari - hari, contohnya : pertikaian dalam suatu pekerjaan, pendidikan atau kegiatan rutinitas lainnya.

Berikut adalah jenis – jenis stressor dalam segi psikologis (dalam Coleman, dkk, 1984, Folkman, 1984; serta Rice, 1992) yaitu :

a. *Pressures (Tekanan)*

Adanya suatu bentuk tuntutan dalam mencapai sasaran atau tujuan maupun tuntutan tingkah laku tertentu menyebabkan adanya tekanan pada individu. Tekanan tersebut mendorong individu untuk meningkatkan kualitas diri, meningkatkan usaha atau mengubah perilaku. Pada umumnya tekanan yang dimiliki tiap individu berbeda. Tekanan yang berlebihan dapat mengarah pada perilaku *maladaptive* sehingga dalam permasalahan tertentu dapat mempengaruhi sumber daya yang dimiliki dalam proses pencapaian sasarannya. Adanya tekanan bisa disebabkan oleh internal maupun eksternal atau bisa jadi gabungan dari internal dan eksternal. Suatu contoh dari tekanan internal adalah penilaian pada, konsep diri, *self esteem* dan komitmen personal. Sedangkan contoh dari tekanan eksternal ialah dalam bentuk tekanan peran atau waktu yang seharusnya dijalani oleh tiap individu, atau juga dapat berupa persaingan dalam pola hidup sehari-hari yaitu dalam persaingan pada pekerjaan, sekolah ataupun persaingan saat mendapatkan pasangan hidup.

b. *Frustrasi*

Keadaan frustrasi terjadi jika adanya hambatan atau hilangnya kesempatan individu untuk mencapai sasaran tertentu sehingga dapat menghambat hasil yang diinginkan. Efek dari segi psikologis terhadap situasi

atau keadaan yang mengancam merupakan pengertian lain dari frustrasi.

c. Konflik

Konflik adalah keadaan ketika individu berada dalam tekanan dan merupakan suatu bentuk respon langsung lebih dari dua dorongan, serta adanya lebih dari satu kebutuhan yang berbeda dalam waktu yang sama. Berikut adalah jenis konflik yaitu:

- 1) *Approach-approach conflict*, terjadi jika individu harus memilih satu pilihan dari dua pilihan alternatif lainnya, alternatif tersebut merupakan suatu hal yang disukai, contohnya penentuan terhadap karir di masa depan. Munculnya stress dikarenakan individu kehilangan kesempatan untuk memilih pilihan yang tidak dapat diambil. Konflik dengan kasus ini biasanya seringkali kita jumpai.
- 2) *Avoidance-avoidance conflict*, terjadi bila individu diharuskan memilih pada dua pilihan dimana kedua pilihan tersebut tidak ada yang disukai, misalnya terjadi pada remaja yang sedang hamil tanpa menikah terlebih dahulu, pilihan ini muncul ketika remaja tersebut tidak ingin melakukan aborsi terhadap bayi yang dikandungnya namun disisi lain individu tersebut tidak mampu secara finansial untuk membesarkan anak tersebut. Permasalahan yang terjadi akan jauh lebih sulit diputuskan sehingga lebih banyak membutuhkan waktu dan tenaga untuk proses penyelesaian dikarenakan pilihan tersebut tidak menyenangkan.
- 3) *Approach-avoidance conflict*, kondisi apabila individu tidak menyukai atau ingin menghindar serta merasa tertarik dari seseorang atau suatu objek yang sama ndisi internal maupun eksternal individu dapat menyebabkan sumber stress.

Perubahan dan perkembangan manusia menyebabkan sumber stres dapat berubah-ubah. menurut Hardjana, 1994 (dalam Dewi et al., 2012), menjelaskan bahwa perbedaan sumber stres sebagai berikut:

a. Sumber Stres dalam diri.

Adanya penyakit dan pertentangan (*conflict*) menyebabkan adanya sumber stress dapat dialami dari dalam diri seseorang. Penyakit tersebut dapat menyebabkan adanya tuntutan psikologis dan fisik, parahnya kondisi penyakit atau kondisi fisik tersebut dapat meningkatkan stress yang dialami. Jika terjadi hal seperti itu maka individu diminta untuk membuat suatu pilihan antara mendekat (*approach*) dan menghindar (*avoidance*) karena hal ini melibatkan dua motivasi yang sehingga rasa stres akan muncul ketika individu menentukan suatu pilihan.

b. Sumber Stres dalam Keluarga

Hubungan inti atau suatu keluarga dapat menimbulkan dapat menjadikan suatu stressor. Hal ini dikarenakan setiap individu dalam keluarga memiliki kebutuhan, kepribadian serta tingkah laku, yang berbeda-beda. Adanya interaksi antar anggota keluarga yang menyebabkan seperti perbedaan pendapat atau

- terjadinya suatu masalah perasaan saling acuh tak acuh , keuangan, keinginan dan tujuan yang berbeda, bahkan ketika kehilangan salah satu anggota keluarga.
- c. Sumber Stres dalam Lingkungan Sumber. Terdapat dua sumber stres dalam lingkungan yaitu lingkungan hidup dan lingkungan kerja di sekitar
- 1) Sumber Stres dalam lingkungan kerja bagi seseorang yang mengalami stres dalam lingkungan pekerjaan karena beberapa alasan, antara lain tanggung jawab pekerjaan, tuntutan kerja, rasa kurang memiliki pengendalian, lingkungan fisik kerja, kurang pengakuan, hubungan antar manusia yang buruk, dan peningkatan jenjang karier, rasa kurang aman dalam pekerjaan. Ketika seseorang mengalami stres karena tuntutan pekerjaan yang sulit mereka akan mencari pelarian untuk menghilangkan stres biasanya dengan perilaku negatif, misal merokok, minum-minuman beralkohol
 - 2) Sumber Stres dalam lingkungan hidup Dalam kehidupan setiap individu pasti pernah mengalami stres. Pusat kota ataupun kota besar penduduknya memiliki tingkat stres yang jauh lebih tinggi daripada penduduk dalam kota kecil, hal ini dapat diketahui dari pola hidup atau keadaan di kota besar sebagai tempat yang padat penduduk dengan berbagai aktifitas yang dilakukan dengan penuh suara bising, kekurangan tempat gerak, kemacetan, lingkungan hidup tidak aman dan polusi udara (Taylor, 2009)

Menurut Maramis 2005 (dalam Maiti, dkk 1981) menjelaskan hal lain yang dapat menyebabkan sumber stress, berikut ini :

- a. Frustrasi
Frustrasi yaitu adanya halangan, ada aral melintang yang terjadi secara mendadak dan individu tersebut berusaha mencapai kebutuhan dan tujuannya, sehingga dapat menimbulkan terjadinya stress padanya.
- b. Konflik
Terjadi bila kita tidak bisa memilih antara dua atau lebih macam pilihan kebutuhan maupun tujuan.
- c. Tekanan
Tekanan yang bertambah setiap harinya mulai dari tekanan kecil maka lama kelamaan akan menjadi besar sehingga akan menyebabkan kondisi stress yang hebat, adanya norma atau aturan yang merupakan salah satu bentuk tekanan dari dalam sedangkan dari luar misalnya adanya tuntutan berlebih dari lingkungan.
- d. Krisis
Keadaan yang mendesak atau mendadak yang dapat menjadi pemicu stress pada seseorang

3. Penggolongan Stress

Menurut Selye, stress dapat dibagi menjadi dua golongan yaitu berdasarkan persepsi individu terhadap stress yang dihadapinya. Penggolongan ini yaitu :

a. Distress (Stress Negatif)

Selye menjelaskan distress merupakan stress bersifat tidak menyenangkan atau merusak. Stress perasaan ketakutan, cemas, khawatir atau gelisah yang dialami individu. Sehingga menyebabkan individu tersebut mengalami keadaan psikologis yang negatif sehingga muncul keinginan untuk menghindarinya

b. Eustress (Stress Positif)

Selye menjelaskan bahwa eustress merupakan pengalaman yang memuaskan yang bersifat menyenangkan. Menurut Hanson adanya *frase joy of stress* dapat mengungkap hal positif yang timbul dari adanya stress. Eustress dapat meningkatkan kewaspadaan, kesiagaana mental, kognisi dan performansi individu, hal positif atau eustress juga dapat membentuk suatu motivasi individu dalam menghadapi atau menciptakan, contohnya pembuatan karya seni.

4. Faktor – faktor yang mempengaruhi stress

Lazarus dan Folkman (Dewi et al., 2012) memberikan penjelasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres, yaitu:

a. Faktor Pribadi

Faktor yang termasuk dalam faktor personal mencakup intelegensi, motivasi, dan karakteristik pribadi. Individu yang memiliki self-esteem tinggi dapat mencapai keinginan yang diharapkan, namun ketika tujuan yang akan dicapai itu semakin meningkat individu tersebut akan mengatasinya dengan lebih stress. Terkadang individu yang menginginkan kehidupan yang nyaman, aman, dan memuaskan maka hal tersebut akan memicu terjadinya stres.

b. Faktor situasi

situasi berikut dapat mempengaruhi stres, misalnya adanya tuntutan sangat tinggi dan mendesak Peristiwa yang menimbulkan tuntutan tinggi serta pemenuhan tuntutan yang mendesak akan menimbulkan stres. Tuntutan dalam lingkungan sosial bersama teman-teman maupun tuntutan keluarga, misalnya pengaruh teman, atau tugas pekerjaan baik di kantor maupun di kampus. Pemenuhan tuntutan-tuntutan ini mampu memicu timbulnya stres, terlebih apabila jika individu tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk memenuhinya.

c. Peralihan kehidupan

Setiap individu menjalani banyak peristiwa kehidupan dari satu kondisi ke kondisi lain dan menimbulkan banyak perubahan tuntutan yang baru. Adanya perubahan ini disebut sebagai peralihan kehidupan, dan hal ini akan selalu dialami individu contohnya tinggal di lingkungan baru, memulai kuliah di luar kota dan terutama jika jauh dari orang tua, memulai merintis karir, memutuskan untuk menikah, menjadi orang tua, kehilangan pasangan karena kematian atau perceraian.

d. Waktu peralihan kehidupan

Peristiwa kehidupan yang diharapkan terjadi ketidaktepatan waktu dan hanya sekali seumur hidup terjadinya peristiwa tersebut yang terlalu cepat atau pelan sehingga dapat menjadikan individu mengalami stres.

e. Ambiguitas

Ketidajelasan keadaan yang meliputi ketidakjelasan tugas dan peran yang harus dilakukan sesuai dengan tuntutan hidup mampu mempengaruhi terjadinya stres.

f. Peristiwa tidak diharapkan yang tidak sesuai dengan sumber daya individu untuk melengkapinya dan memenuhinya, misalnya kebakaran rumah.

g. Pengendalian situasi, yaitu suatu bentuk rasa mampu yang dimiliki individu yang dibayangkan sebagai bentuk rasa mampu untuk mengubah atau mengakhiri sumber stress

Dari berbagai penjelasan di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa seseorang yang mengalami stres disebabkan karena faktor-faktor disertai stimulus yang dapat menyebabkan terjadinya stres. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres yakni faktor psikologis, faktor fisiologis, dan faktor sosial sekitar individu (baik fisik maupun sosial). Namun, stresor yang merupakan faktor-faktor mempengaruhi stres tersebut dapat menimbulkan stres ataupun tidak tergantung bagaimana individu menyikapi stresor itu.

5. Aspek – Aspek Stress

Menurut Sarafino (2008) membagi aspek stress menjadi dua bagian yaitu:

a. Aspek Biologis Individu

Aspek biologis pada individu yang memiliki pengalaman yang menakutkan, contohnya : kejadian berbahaya atau peristiwa kecelakaan yang menyebabkan individu tersebut menunjukkan reaksi fisiologis seperti jantung bernapas lebih cepat, berdetak lebih cepat, otot tangan kaki menjadi tegang hal ini merupakan suatu tanda bahwa individu tersebut mengalami stres. Hal tersebut dikarenakan individu berusaha untuk mempertahankan tubuh ketika menghadapi stressor, adanya reaksi yang muncul berasal dari sistem endokrin dan sistem saraf simpatik.

b. Aspek Psikososial

1) Kognitif

Adanya gangguan pada ingatan dan pemusatan perhatian disebabkan oleh tingkat stres yang tinggi. Pada individu yang mengalami stres, juga fungsi otaknya berkurang dan perhatiannya akan menjadi kacau, contohnya terjadi pada proses mengingat.

2) Emosi

Emosi yang muncul terjadi mengiringi stres, dan seringkali individu yang mengalami stress menggunakan keadaan emosinya untuk menjelaskan kondisi yang dialami. Seseorang yang mengalami stres akan menjadi cemas ketika menghadapi stresor. Ketika seseorang merasa pada situasi berbahaya

atau frustrasi, individu akan memunculkan reaksi emosi dari stres yaitu rasa marah bahkan dari rasa marah tersebut dapat menimbulkan perilaku agresif.

3) Perilaku Sosial

ketika seseorang mengalami stres yang disertai dengan emosi, maka akan terjadi peningkatan perilaku negatif. Seseorang yang mengalami stres dapat mengubah perilaku antar individu. Situasi dan kondisi yang berpotensi menimbulkan stres dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih meningkatkan jiwa sosial atau bisa menjadi suatu konflik dan pertengkaran.

Beberapa respon dari stres juga dijelaskan oleh beberapa pendapat, respon-respon tersebut berguna sebagai suatu indikator terjadinya stres pada individu, dan dapat menjadi tolak ukur tingkat stres yang dialami individu. Respon tersebut dapat terlihat dari berbagai aspek menurut Maramis (1995) (dalam Dewi et al., 2012) yaitu:

- a. Biologik Respon biologik adalah gangguan organ tubuh atau fisik individu yang menjadi penyebab tekanan bagi individu. Contohnya detak nadi, sistem pernapasan, serangan berbagai penyakit, meningkatnya tekanan darah, detak jantung, infeksi dan cacat tubuh.
- b. Psikologik Stres adalah suatu hal yang terjadi pada individu yang sangat berpengaruh. Reaksi psikologis yang ditimbulkan adalah kecemasan, emosi, kekecewaan, depresi, kemarahan, dan gangguan kognitif
- c. Sosial Respon sosial merupakan suatu hubungan antara interaksi sosial individu dan stres yang dialami individu. Dalam segi sosial, individu mempunyai kebutuhan ketertiban, keadilan, dan keamanan untuk kelangsungan hidup individu yang bertujuan sebagai proses adaptasi dalam pergaulan serta kegiatan sosial masyarakat

Kohn P.M dan Macdonald J. E menjelaskan tentang aspek- aspek stres sebagai suatu permasalahan yang dialami individu yang dapat menjadi pemicu stress individu (Dewi et al., 2012), sebagai berikut :

- a. Kesulitan sosial dan budaya
Kesulitan sosial dan budaya yaitu suatu hubungan interpersonal yang dialami individu contohnya sulit dalam suatu ikatan persahabatan, kasih sayang , keluarga, serta hubungan antar individu dan lingkungan.
- b. Pekerjaan
Pekerjaan menjadi menjadi pemicu ketika seseorang mengalami stres. Hal ini dirasakan individu ketika individu tidak merasa puas dengan pekerjaannya, mengalami konflik dengan atasan ditempat kerja, tidak menyukai pekerjaannya, dan penilaian pekerjaan yang menurun.
- c. Tekanan waktu
Individu dapat mengalami stres karena waktu yang dimiliki tidak sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Hal ini dapat menjadi pemicu individu tertekan oleh waktu seperti terlalu banyak kegiatan yang dilakukan dalam dalam satu waktu, merasa tidak memiliki waktu luang, tanggung jawab yang banyak sehingga

menghabiskan waktu, merasa tidak cukup waktu untuk memenuhi kewajiban, bekerja keras sepanjang waktu untuk kelangsungan hidup.

d. Keuangan

Permasalahan keuangan yang dialami setiap individu dapat memicu timbulnya stres, misal ketika individu mengalami beban keuangan, konflik keuangan dengan keluarga dan teman, kesulitan keuangan.

e. Penerimaan sosial

Penerimaan sosial yang dialami individu dalam hubungan individu dengan sosial. Hal ini terjadi karena adanya isolasi sosial, ketidakpuasan dengan diri sendiri, penolakan sosial yang dialami individu, dan tidak dihiraukan oleh lingkungan sekitar.

f. Korban sosial

Korban sosial merupakan salah satu aspek stres pada individu. Hal ini berhubungan dengan individu yang mengalami penganiayaan sosial seperti dimanfaatkan orang lain, penipuan.

Stres mempengaruhi baik pada fisik maupun proses mental dan nantinya, keduanya akan mempengaruhi bagaimana berperilaku di bawah tekanan yang berat, dan mempengaruhi tingkatan di mana bisa melanjutkan peran di rumah dan di tempat kerja secara efektif dan efisien.

Dhania (dalam Baron 2000) menjelaskan bahwa kondisi stres didiagnosa berdasarkan 3 jenis gejala yaitu gejala fisik, perilaku, dan tempat kerja, dimana gejala-gejala tersebut dapat membuat waspada terhadap kenyataan bahwa kita berada di bawah pengaruh stres.

- a. Gejala Fisik, mulut dan kerongkongan kering, tubuh merasa gerah, nafas menjadi semakin cepat, kedua tangan menjadi basah oleh keringat, tubuh mengalami gangguan pencernaan, otot-otot menjadi tegang, badan terasa lelah, diare, sembelit, kepala menjadi sakit dan tegang, berkedut (kejang-kejang atau bergetarnya urat-urat pada kelopak mata, kadang dianggap sebagai pertanda atau firasat akan terjadinya sesuatu, dan perasaan sangat gelisah). Hal seperti ini dapat dialami dalam kehidupan normal sebagai reaksi gerak fisik yang biasa terjadi. Semua itu menjadi gejala stres apabila beberapa diantaranya muncul pada saat yang sama, tidak ada penyebabnya dan saat kita mengalaminya lebih sering daripada yang kita harapkan.
- b. Gejala Perilaku, adanya perasaan khawatir, terganggu, sedih, tidak berdaya, salah paham, tidak mampu mengatasi persoalan yang dihadapi, tidak termotivasi untuk bekerja, gelisah, merasa gagal. Sulit untuk berpikir jernih, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan. Hilangnya kreativitas bekerja, minat terhadap orang lain. Mengenali cara seperti itu, baik yang ada dalam diri sendiri maupun di dalam diri orang lain, tanpa menyadari bagaimana stres mempengaruhi kita. Merasa kecewa, sebentar-sebentar terbangun di malam hari karena memikirkan pekerjaan, marah dan canggung. Mendapatkan kesulitan untuk berkonsentrasi, untuk berpikir secara jernih, atau mengalami kehilangan kreativitas atau untuk

- mengambil keputusan, dan semakin kurang perhatian terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.
- c. Gejala di tempat kerja, kita menghabiskan waktu dari sebagian besar hidup kita ketika berada di tempat kerja. Apabila terkena stres, gejala-gejala itu dapat mempengaruhi kita di tempat kerja dan sering kali melalui cara sebagai berikut: menurunnya kinerja, berkurangnya kreativitas dan inovasi, hilangnya semangat dan energi, komunikasi yang tidak lancar, menurunnya kepuasan kerja, buruknya pengambilan keputusan, dan terfokusnya perhatian ke tugas-tugas yang justru tidak produktif. Dengan mengenali dan mengakui semua perubahan ini, kita dapat mencegah sekurang-kurangnya sebagian dari akibat akibat stres dalam jangka waktu yang lebih lama dalam berperilaku di tempat kerja, akibat ini dapat dilihat melalui kesehatan, prestasi dan produktivitas seseorang (Sudirman, 2019)
- Durbin (2003) mengemukakan bahwa individu yang sedang mengalami stres akan menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut:
- Fisiologis: adanya perubahan kimiawi yang terjadi pada tubuh.
 - Psikologis: seperti merasa bosan, ketegangan, lelah, cemas, dan tidak berdaya.
 - Perilaku: seperti sering menggerakkan kaki, ceroboh, perubahan pola makan dan tidur, mudah panik, kecanduan rokok.

Menurut Hiriypa (2013) stress akut yang dialami tidak terjadi dalam waktu yang sangat lama sehingga risiko muncul tidak begitu merusak pada tubuh dan pikiran. Namun stress akut mempengaruhi reaksi tubuh terhadap sumber stress. Stress akut dapat memicu terjadinya gangguan emosional, fisiologis, dan psikologis. Berikut ini adalah gangguan kesehatan yang terjadi apabila seseorang mengalami stress akut :

Tabel 2

Gangguan kesehatan stress akut menurut Hirayapa (2013)

Fisiologis	Psikologis	Perilaku
Wajah terasa panas	Nafsu makan menurun	Tidak sabar
Sakit kepala	Sedih berkepanjangan	Suka berdebat
Nyeri dada	Sulit berkonsentrasi	Menyebabkan terjadinya kecelakaan kerja
Mulut kering	Merasa tertekan	Penggunaan alkohol/obat
Napas pendek	Pesimis	Merokok lebih banyak
Tekanan darah tinggi	Merasa gagal	dari biasanya
Nyeri otot	Merasa ketakutan	Mengabaikan tanggung jawab
Kelelahan	Gelisah ketika tidur	
Insomnia	Merasa kesepian	
Mudah sakit	Mudah menangis	
Gangguan pencernaan	Tidak dapat menikmati hidup	
Jantung berdebar kencang	Berbicara lebih sedikit	
Rahang kaku	Merasa tidak disukai orang lain	
Berkeringat banyak		
Nafsu makan menurun/bertambah		
Tangan gemetar		
Sembelit atau diare		

Penjelasan mengenai aspek – aspek mengenai stress yang terdiri dari beberapa tokoh tersebut maka berikut adalah alat ukur untuk menunjukkan keadaan stress seseorang yang digunakan untuk mengukur stress pada saat penelitian

a. *Depreesion Anxiety Stress Scale (DASS)*

Lovibond, 1995 (dalam Henry & Crawford, 2005) yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia menjelaskan bahwa antara kecemasan, depresi dan stress merupakan suatu *Tripartite model*, hal ini merupakan hasil pengembangan dari skala DASS sebelumnya yang dilakukan oleh Clark & Watson, 1991 (dalam Fadilla, 2014). Dalam alat ukur ini menjelaskan bahwa komponen dari stress yaitu *difficult relaxing* (sulit untuk santai), *nerveous arousal* (memunculkan kegugupan), *easily upset / agitated* (perasaan mudah marah atau gelisah), *irritable/over reactive* (perasaan mengganggu atau lebih reaktif), *impatient* (perasaan tidak sabar). Pada faktor kecemasan terdapat indikator autonomic arousal, efek – efek otot, situasional kecemasan, pengalaman subjektif yang mempengaruhi kecemasan. Sedangkan untuk depresi indikator yang di gunakan adalah disporia, putus asa, devaluasi kehidupan, mencela diri, kurang ketertarikan, anhedonia, inersia.

b. Skala stress berdasarkan *Daily Hassles and Stress Scale (DHSS)* sesuai dengan teori menurut Kohn P.M dan Macdonald J. E. Skala tersebut enam aspek yaitu pertama perasaan kesulitan sosial budaya, kedua perasaan terhadap pekerjaan, ketiga perasaan terhadap tekanan waktu, perasaan terhadap keuangan, perasaan terhadap penerimaan sosial, dan yang terakhir perasaan subjek sebagai korban sosial. (Kohn & Macdonald, 1992)

6. Tahapan Stress

Stres juga memiliki beberapa tahapan, menurut Robert J. Van Amberg dalam (Putri Dewi Ambarwati et al., 2019) menjelaskan bahwa terdapat enam tahapan dalam stress, pada tahap awal seperti tahap pertama dan kedua adalah tingkatan stress yang paling ringan, pada stress tahap ini bagaimana seseorang mengatasi stress tersebut dapat mempengaruhi stress tersebut, dapat menjadi suatu hal yang positif maupun yang negatif, pada tahap ketiga dan keempat seseorang akan menunjukkan beberapa gejala biologis seperti gangguan pola tidur, kejang otot, dan masalah lambung, seseorang yang mengalami stress pada tahap ini disarankan untuk melakukan pemeriksaan secara medis atau psikolog sehingga dapat segera ditangani. Stress tahap kelima dan keenam tingkatan stress tertinggi yang dialami seseorang, berdampak buruk pada kesehatannya jika stress pada tahap ini tidak tertangani dengan baik bahkan seseorang dapat juga mengalami kehilangan kesadaran dirinya.

Menurut Selye adalah *General Adaptation Syndrome* atau disingkat dengan istilah GAS ada tiga tahapan stress respons (Lumban Gaol, 2016), yaitu

a. *Alarm* (tanda bahaya)

Tahap pertama munculnya stress respons pada *General Adaptation Syndrome* adalah adanya tanda bahaya atau yang disebut dengan *alarm*. *Alarm* akan muncul apabila terjadi ketika ada perbedaan antara kenyataan yang sedang terjadi dan situasi

yang diharapkan serta munculnya kondisi yang tidak diinginkan. dalam prosesnya tubuh akan menerima rangsangan dan sehingga akan mengalami reaksi *flight-or-fight* karena adanya kondisi yang dapat mengancam kestabilan kondisi tubuh. Pada tahap pertama gejala yang muncul seperti sakit pada bagian dada, disfagia (sulit untuk menelan), sakit kepala, jantung berdebar-debar, kram otot.

b. *Resistance* (perlawanan)

selanjutnya merupakan proses kedua dari *General Adaptation Syndrome* adalah *resistance* (perlawanan). Perlawanan bisa terus berlangsung ketika proses awal tidak bisa berhenti atau terus menerus berlangsung. Sebagai akibatnya, maka kekuatan fisik akan mengikuti untuk melanjutkan kerusakan karena rangsangan yang dirasa oleh individu tersebut membahayakan. Peristiwa ini terjadi karena pada tahap kedua dikarenakan pada tahap pertama belum terselesaikan dan terjadilah konflik antar tahap pertama. Sehingga pada proses ini ada kemungkinan akan munculnya penyakit, seperti peradangan pada sendi, hipertensi atau tekanan darah tinggi dan kanker (Lumban Gaol, 2016).

c. *exhaustion* (kelelahan)

Ketika stres masih terjadi, maka proses akan terus terjadi hingga terjadi pada tahap terakhir. Berdasarkan *General Adaptation Syndrome*, di tahap terakhir fisik sudah merasakan *exhaustion* (kelelahan). Hal ini karena fisik tidak sanggup lagi melawan stressor atau sumber stres, atau dengan kata lain, tubuh sudah lelah dan menyerah serta kemampuan untuk menghadapi serangan yang mengancam telah habis. Menurut Lyon (2012) dan Rice (2011) pada tahap terakhir ini organ-organ tubuh pada manusia bisa berhenti berfungsi yang berakibat pada kematian seseorang.

Menurut Robert J. Van Amberg (Ramadhani & Hendrati, 2019) Stres dibagi menjadi enam tahapan stress. Pada tahap pertama dan kedua adalah tahapan awal yaitu stres tersebut bisa menjadi suatu hal yang negatif ataupun positif tergantung cara seseorang mengatasi stres sehingga pada tahap awal ini merupakan keadaan stres yang paling ringan yang dialami oleh individu. Selanjutnya tahap ketiga dan keempat individu akan mulai mengalami gangguan biologis seperti gangguan pola tidur misalnya insomnia, kejang pada otot, dan gangguan pencernaan. Agar tertangani dengan baik, maka sebaiknya seseorang yang mengalami stres pada tahap ini segera memeriksakan dirinya ke dokter atau psikolog. Stress tahap terakhir ialah stres tahap kelima dan keenam yang merupakan puncak dari stres, hal ini akan berdampak buruk pada kesehatannya jika stres tidak tertangani dengan baik dan juga bisa mengalami kehilangan kesadaran dirinya.

Menurut Hawari 2013 (Eko April Ariyanto, 2015) menjelaskan bahwa seseorang proses stresor psikososial awalnya ditangkap melalui panca inderanya, selanjutnya melalui sistem saraf dari panca indra tersebut akan dilanjutkan ke susunan saraf pusat otak atau yang disebut dengan *limbic system*. Melewati transmisi saraf yaitu sinyal penghantar saraf atau yang disebut dengan *neurotransmitter*. Berikutnya rangsangan psikososial atau stimulus melewati susunan saraf otonom yaitu *parasimpatis* atau *simpatis* yang akan diteruskan ke kelanjut hormonal atau endokrin yang merupakan organ tubuh yang dipersyarafi dan sistem imunitas tubuh. Rangsangan psikososial tersebut yang mengakibatkan adanya produksi hormon

meningkat yaitu hormon adrenalin yang kemudian masuk dalam peredaran darah dan dapat berpengaruh pada asam lambung meningkat, jantung yang sering berdebar-debar, emosi tidak terkendali, tekanan darah meningkat, dan akan dapat merubah sikap dalam kondisi tertentu. Apabila individu tidak mampu mengatasi ketegangannya maka lama kelamaan mengalami stress, imunitas fisik yang dimilikinya akan menurun dan juga mental yang dimiliki akan menurun sehingga individu akan mudah terserang penyakit atau jatuh sakit secara fisik maupun mental.

7. Dampak dari Stress

Dampak dari stress menurut Olpin dan Hesson (2010), menjelaskan bahwa dampak stress yang ditimbulkan dalam jangka pendek yaitu stress akut. Stress akut bisa memberikan akibat yang positif jika terjadi dalam tingkat yang rendah serta dapat direspon sebagai hal yang menantang oleh individu yang mengalaminya. Namun, jika stress akut ini terjadi pada tingkat yang tinggi maka bisa memberikan dampak yang negatif bagi individu tersebut. Lain halnya jika stress tersebut dibiarkan dalam jangka waktu yang lama serta tidak mampu untuk dikendalikan, maka hal tersebut bisa menyebabkan stress kronis. Stress kronis ini dapat terjadi dikarenakan adanya situasi yang mengganggu dan situasi tersebut dirasa sulit untuk dihadapi. Dampak yang akan ditimbulkan yaitu kerusakan bagian tubuh, pikiran dan pola hidup pada individu tersebut (Ribeiro, 2014)

Menurut NIOSH, beberapa penyakit seperti diabetes, TBC, asma, tekanan darah tinggi, insomnia, gastritis, hernia, penyakit jantung, stroke, anemia, rematik, epilepsi, glukoma, paralysis, gangguan ginjal, gangguan pada sistem pernapasan, ulkus lambung, sakit punggung, gangguan hati atau pancreas, gangguan kelenjar tiroid, colitis, dan alergi adalah penyakit yang akan muncul ketika terkena stress kronis. Namun hal ini bukan menjadi satu – satunya penyebab munculnya penyakit tersebut, namun bisa saja disebabkan oleh kondisi orang tersebut (Ribeiro, 2014)

8. Tingkatan Stress

Tingkat stres terdiri dua kata yaitu tingkat dan stres. Tingkat ialah suatu keadaan yang menunjukkan tinggi rendahnya sesuatu. Sedangkan stres menurut Sarafino (2008) ialah suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menyebabkan perbedaan persepsi tuntutan yang berasal dari berbagai situasi baik secara psikologis, biologis dan kondisi sosial. Jadi yang dimaksud dengan tingkat stres adalah tinggi rendahnya suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menyebabkan perbedaan persepsi tuntutan yang berasal dari berbagai situasi baik secara psikologis, biologis dan kondisi sosial (Dewi et al., 2012)

Menurut pendapat Robert J. Van Ambreg dalam Hawari (2001), menjelaskan terdapat enam tingkatan stress. Setiap tingkatan tersebut terdapat sejumlah gejala yang dirasakan oleh individu tersebut (Dewi et al., 2012). Berikut ini adalah enam tingkatan stress menurut Robert J. Van Amberg sebagai berikut:

a. Stres tingkat I

Tingkat pertama adalah tahapan stres yang paling ringan, dan individu akan mengalami hal berikut:

- 1) Terlalu berlebihan terhadap semangat bekerja atau *over acting*.
- 2) Penglihatan tidak sebagaimana mestinya.
- 3) Merasa dirinya mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari apa yang biasanya dilakukan, namun energi dihabiskan atau *all out* dan juga disertai perasaan gugup yang berlebihan dan hal tersebut tanpa disadari oleh individu.
- 4) Merasa senang dengan pekerjaan yang dilakukan semangat bertambah, namun cadangan energi semakin menipis dan hal ini tanpa disadari oleh individu tersebut.

b. Stres tingkat II

Pada stress tingkat dua maka keluhan yang sering terjadi pada seseorang adalah sebagai berikut :

- 1) Saat bangun pagi tubuh yang seharusnya merasa segar namun merasa letih.
- 2) Setelah makan siang tubuh masih merasa letih.
- 3) Menjelang sore hari tubuh juga merasa letih.
- 4) Sistem pencernaan, misalnya lambung atau bagian perut tidak nyaman atau biasa yang disebut *bowel discomfort*
- 5) Detak jantung yang berdebar lebih dari biasanya.
- 6) Otot pada bagian tengkuk dan punggung akan terasa tegang.
- 7) Tidak bisa *rilex*.

c. Stres tingkat III

Jika seseorang yang tetap memaksakan diri pada suatu hal yang membuat stres dan membiarkan keluhan yang telah dijelaskan pada tahap sebelumnya, maka keluhan tersebut akan semakin meningkat, yaitu

- 1) Gangguan pencernaan yang akan terus meningkat, misalnya terjadi sakit maag atau gastritis.
- 2) Ketegangan otot-otot yang meningkat.
- 3) Merasa tidak tenang, tidak nyaman dan mengalami tegangan emosi yang semakin meningkat.
- 4) Adanya gangguan pada pola tidur atau insomnia.
- 5) Kondisi tubuh yang terganggu sehingga individu tersebut mengalami keadaan dimana ia merasa dirinya akan pingsan.

d. Stres tingkat IV

Gejala stres selanjutnya muncul apabila individu yang sudah mengalami keluhan sebelumnya, tetapi ketika dilakukan pemeriksaan serta tidak ditemukan keluhan fisik maka akan mengalami :

- 1) Terasa sangat sulit untuk bertahan sepanjang hari

- 2) Kegiatan atau aktivitas pada pekerjaan yang awalnya dirasa menyenangkan akan berubah menjadi pekerjaan yang membosankan dan dirasa sangat sulit.
- 3) Kemampuan merespon situasi secara memadai akan berkurang atau hilang.
- 4) Kegiatan rutin sehari-hari tidak mampu untuk dilakukan.
- 5) Mengalami mimpi -mimpi menegangkan atau mimpi buruk dan pola tidur terganggu.
- 6) Tidak bersemangat sehingga sering menolak ajakan dari teman atau orang terdekat.
- 7) Menurunnya daya ingat dan daya konsentrasi.
- 8) Adanya perasaan cemas dan takut namun individu tidak mengeti penyebab dari perasaan tersebut.

e. Stres tingkat V

Pada tahap kelima maka akan muncul hal – hal berikut ini:

- 1) Mengalami *physical and psychological exhaustion* atau adanya perasaan lelelahan terhadap fisik dan mental yang semakin mendalam.
- 2) Merasa tidak mampu untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari.
- 3) *Gastro-intestinal disorder* atau mengalami gangguan sistem pencernaan semakin berat
- 4) Timbul kepanikan yang disebabkan oleh perasaan takut dan cemas yang meningkat dari tahapan sebelumnya.

f. Stres tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan akhir atau tahap klimaks, seseorang mengalami *panik attack* atau serangan panik dan disertai dengan perasaan takut mati. Dengan kondisi sebagai berikut:

- 1) Jantung berdetak atau berdebar teramat keras.
- 2) Kesulitan bernafas atau sesak nafas.
- 3) Badan terasa dingin, gemetar, disertai dengan keringat yang bercucuran.
- 4) Tidak memiliki tenaga untuk melakukan hal ringan
- 5) *Collapse* atau pingsan

B. Inferioritas

1. Pengertian Inferioritas

Alfred Adler (Alwisol, 2016). menyebutkan bahwa kondisi manusia bergantung pada individu lain hal ini dikarenakan manusia lahir dalam keadaan yang lemah, tak berdaya sehingga memunculkan perasaan inferior. Perasaan inferior merupakan perasaan yang menggerakkan orang untuk menjadi superior atau menjadi seseorang yang sukses. Sehingga tingkah laku ditentukan utamanya oleh pandangan mengenai masa depan, tujuan dan harapan kita. Seseorang akan berusaha untuk hidup sesempurna mungkin karena ada dorongan rasa inferior dan ditarik oleh keinginan untuk menjadi seorang yang superior.

Inferioritas bagi Alfred Adler (Alwisol,2016) artinya perasaan lemah dan tidak terampil dalam menghadapi tugas baru yang harus diselesaikan dan berjuang untuk menjadi superiorita yang berarti terus menerus berusaha menjadi lebih baik sehingga menjadi lebih dekat dengan tujuan final hidup seseorang. Perasaan inferiorita dimiliki oleh semua orang karena manusia mulai hidup sebagai makhluk yang lemah. Rasa inferioritas akan terus berkembang dan muncul ketika individu menghadapi tugas baru sesuai dengan perkembangan dan tugas tersebut belum dikenal dan harus di selesaikan.

Menurut Suadirman (1986), inferioritas merupakan suatu kondisi atau keadaan individu yang merasakan dirinya dalam keadaan yang kekurangan, tertinggal dan merasa di bawah dan membandingkan dirinya dengan kemampuan orang lain. Menurut Suryabrata (1990) *inferiority feeling* adalah rasa diri yang menganggap kurang berharga atau kurang mampu dalam menyelesaikan berbagai bidang kehidupan. Misalnia seseorang yang mengalami cacat fisik ia akan berusaha menggantikan kelemahan tersebut untuk memperkuat dirinya dengan cara melalui latihan intensif, perasaan inilah yang dimaksud tidak lengkap atau tidak sempurna dalam setiap bidang kehidupan (Aryati, 2017)

Apabila tidak mampu mengatasi kelemahan mereka di mata orang lain dalam memaksimalkan apa yang mereka anggap baik dan cantik, merasa diremehkan terhadap kemampuan yang dimiliki, dan adanya perasaan ditolak oleh lingkungan sosial, maka individu akan mudah memiliki kecenderungan untuk mengalami . Perbedaan antara rasa minder yang dengan inferiority complex bisa terlihat dari cara seseorang untuk mengambil tindakan. Orang yang memiliki rasa minder yang normal justru akan bersifat konstruktif atau menjadikan mindernya itu menjadi pemacu untuk menjadi lebih baik. Orang yang mengidap inferiority complex akan menjadikan dirinya untuk bersifat destruktif atau masuk ke dalam rasa keputusasaan dan menjadikan dirinya mengalami kemunduran dari sebelumnya (Munawarah R.A., 2017). Kejadian tersebut yang membuat dirinya tidak mampu melakukan apapun, sehingga akan muncul rasa inferior. Namun jika semakin dalam dia merasakan dan memikirkannya maka membuat perasaan normal akan ketidakmampuan menjadi berlebihan, yang mengakibatkan individu merasa tidak mungkin meraih tujuan yang diharapkan dan akhirnya tidak mau lagi mencoba.

Inferioritas merupakan suatu perasaan yang sudah ada sejak lahir dari setiap individu. Individu tersebut dapat berkembang dengan maksimal jika individu dapat mengendalikan diri serta mengatasi kelemahan dan kekurangan yang ada di dalam dirinya. Begitu pula sebaliknya, ketika individu tidak mampu mengatasi kelemahan dan mengendalikan diri yang ada di dalam dirinya maka sudah dipastikan proses perkembangannya akan terganggu.

2. Aspek Inferiority

Fleming dan Courtney menjabarkan Inferiority Feelings dalam alat ukur *Feeling of Inadequacy Scale* (Munawarah R.A., 2017) yaitu perasaan ketidakmampuan seseorang berdasarkan dalam lima aspek berikut ini

1) *Social confidence*

Perasaan individu yang merasa dirinya kurang bisa diandalkan, serta kurangnya rasa percaya pada kemampuan seseorang untuk melakukan interaksi sosial.

2) *School Abilities*

Perasaan tidak mampuan atau rasa tidak berdaya terhadap daya kompetensi, kualitas, keahlian, keterampilan, kesanggupan dalam melakukan tugas.

3) *Self Regards*

Rendahnya penghormatan terhadap dirinya dan kurangnya persepsi terhadap diri serta kurangnya perhatian dan pertimbangan terhadap minatnya sendiri atau kepentingannya.

4) *Physical Appearance*

Individu yang mengalami hal ini akan menjadikan fisiknya sebagai bentuk kompensasi inferiority feelings. Individu tersebut akan benar - ebnar memperhatikan penampilannya sehingga akan berusaha untuk memperhatikan gaya penampilan tubuhnya.

5) *Physical Abilities*

Perasaan yang lebih lemah dalam hal fisik yang dimiliki, serta potensi individu untuk melakukan perubahan yang berkaitan dengan fisi dibandingkan dengan lingkungan, teman atau kelompok sebayanya

Lauster (1978) (dalam Aryati, 2017) menyebutkan karakteristik seseorang yang mengalami *inferiority feeling* adalah sebagai berikut:

- a. Individu tersebut cenderung merasa dirinya tidak aman, ragu-ragu, membuang waktu untuk mengambil keputusan, tidak bebas untuk melakukan suatu tindakan, memiliki perasaan rendah diri dan pengecut, kurang memiliki rasa tanggung jawab, cenderung menyalahkan pihak lain, serta pesimis dalam menghadapi persoalan.
- b. Individu yang merasa bahwa dirinya tidak diterima oleh orang lain atau suatu kelompok. Mereka akan cenderung menghindari dari situasi komunikasi karena ada perasaan takut untuk disalahkan atau juga direndahkan, dan juga ada perasaan malu jika berhadapan dengan orang.
- c. Individu yang tidak mempercayai dirinya sendiri serta individu yang mudah gugup. Perasaan cemas yang dialami dalam mengemukakan pendapat serta membanding - bandingkan keadaan yang dialami dengan keadaan orang lain.

3. Bentuk Kompensasi

Inferiority Kompensasi merupakan cara untuk mengatur Inferiority Feelings, dan ada tiga kecenderungan dalam kompensasi untuk melindungi diri sendiri dari perasaan malu akibat Inferiority Feelings, yaitu

a. *Excuses* (Sesalan)

Hal yang paling umum dalam mengamankan diri terhadap perasaan inferiority adalah. Berikut ada 2 cara excuses yaitu :

- 1) “Ya tetapi (yes but)” orang tersebut akan mengatakan hal yang sesungguhnya mereka senang untuk dikerjakan, hal tersebut akan terdengar bagus untuk orang lain namun akan diikuti dengan pernyataan sebuah sesalan. Sesalan “ya tetapi” ini digunakan untuk mengatasi harga diri yang dirasa jatuh dikarenakan telah melakukan suatu hal yang dirasa berbeda dengan orang lain.
- 2) “Sesungguhnya kalau (if-only)” sesalan ini diungkapkan dengan cara berbeda. Hal ini bertujuan untuk melindungi atau menjaga perasaan lemah dari harga dirinya, dan membujuk orang lain agar percaya bahwa sesungguhnya dirinya lebih superior dari kenyataan.

b. Agresi

Agresi digunakan untuk melindungi harga dirinya yang rentan hal ini juga digunakan untuk pengamanan kompleks superior yang terlalu berlebihan, berikut ini macam – macam dari agresi yaitu:

1) Merendahkan (*depreciate*)

Kecenderungan individu untuk menilai tinggi prestasi atau kemampuan sendiri namun menilai rendah prestasi dan kemampuan orang lain dan. Perilaku ini bisa dilihat pada tingkah laku agresi contohnya : penyebaran gosip, rasa cemburu, sadisme, dan tidak toleran pada orang lain. Maksud dibalik perlakuan ini adalah untuk mengecilkan harga diri orang lain sehingga kalau dibandingkan maka dirinya akan merasa lebih baik dibandingkan orang lain.

2) Menuduh (*accusation*)

Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain pada kegagalan diri yang telah didapat, serta mencari target untuk membalas dendam, hal ini juga bertujuan untuk mengamankan harga dirinya yang lemah.

3) Menuduh diri sendiri (*self-accusation*)

Hal ini bisa diketahui dengan menyiksa diri sendiri dan perasaan berdosa atau rasa bersalah. Pada seseorang yang mengalami masokisme, penyiksaan terhadap diri sendiri bisa terjadi. Hal ini bertujuan untuk mengamankan agar tidak menyakiti orang lain.

4) Menarik diri (*withdrawal*)

Merupakan langkah untuk melarikan diri dari suatu kesulitan yang dihadapi, yaitu dengan membatasi atau mengambil jarak.

Berikut adalah empat jenis bentuk dari menarik diri untuk mempertahankan harga dirinya yaitu :

a) Mundur (*moving backward*)

Mundur yang dimaksud bertujuan untuk memperoleh simpati, biasanya sikap ini akan muncul anak yang kehidupannya dimanjakan oleh orang tuanya. Langkah lain yaitu mencoba untuk bunuh diri atau mundur dari kehidupan adalah langkah atau usaha untuk menarik perhatian orang lain, memaksa orang lain untuk memberikan perhatian khusus atau mengasihani dan melindungi dirinya untuk tetap hidup.

b) Diam ditempat (*standing-still*)

Orang yang tidak bergerak kemanapun atau diam ditempat, merupakan orang yang menolak tanggung jawab dengan cara menarik diri dari semua ancaman dan risiko kegagalan. Mereka akan menjaga dirinya dengan tidak melakukan apapun bertujuan supaya tidak terbukti bahwa mereka tidak dapat ataupun tidak mampu untuk mencapai tujuan tersebut. Misalnya orang yang tidak pernah mengikuti ujian masuk perguruan tinggi, orang tersebut tidak akan pernah merasakan kegagalan tes, anak yang malu dan menjauhi temannya tidak pernah mengalami ditolak temannya/ atau dengan tidak mengerjakan apapun, orang mengamankan harga dirinya dan melindungi diri dari kegagalan.

c) Ragu-ragu (*hesitation*)

Seseorang yang ragu-ragu atau bimbang ketika menghadapi masalah yang sulit akan mencoba untuk kompulsi, mengulur waktu, menjadi cara efektif pengamanan dengan membuang waktu, sehingga dirasa tidak perlu lagi menghadapi masalah. Dapat dilihat dari tingkah laku yaitu sikap yang sangat teratur, merusak pekerjaan yang baru dimulai, melangkah bolak balik, meninggalkan pekerjaan yang belum selesai.

d) Membangun penghalang (*constructing obstacle*)

Bentuk penarikan diri yang paling ringan yaitu membangun penghalang “sesungguhnya-kalau”. Orang tersebut akan mengkhayal suatu penghalang, dan keberhasilan mengatasi permasalahan tersebut sebagian dari hambatan itu sudah melindungi harga diri orang tersebut.

Alfred Adler (dalam Hall dan Gaedener, 1993) menjelaskan bahwa ada dua sumber inferioritas yaitu fisik dan psikologis. Inferioritas fisik adalah perasaan kurang dan rasa tidak lengkap sedangkan inferioritas psikologis adalah perasaan inferioritas karena ketidak sempurnaan dalam satu atau beberapa hal dalam kehidupan. Adler juga mengungkapkan bahwa inferioritas bukan berarti keadaan abnormal, justru inferioritas adalah suatu proses penyempurnaan dalam rentan kehidupan manusia. Kartika (2017) juga menjelaskan bahwa perasaan inferior merupakan salah satu alasan setiap manusia untuk melakukan perubahan dan perbaikan terhadap tingkah lakunya, sebagai suatu pendorong ataupun motivasi dan menggapai kesuksesan dan kesempurnaan (Ariyanto, 2017)

Individu akan melakukan kompensasi ketika mengalami inferior sebagai salah satu bentuk usaha untuk mengatasi yang dirasakannya. Kompensasi yang dilakukan sudah dijelaskan sebelumnya yaitu bisa dengan cara bersikap agresif, dan menarik diri, membuat alasan,. Pada dasarnya juga akan menimbulkan suatu sikap atau perasaan peka sehingga merasa tidak senang terhadap kritikan orang lain, kurang senang berkompetensi, mencela orang lain, ataupun bisa jadi sangat senang terhadap pujian dan penghargaan, senang dalam mengkritik orang lain, dan cenderung menyendiri, pemalu, dan penakut (Ariyanto, 2017)

4. Cara Mengatasi Inferiority

Alwisol (2016) menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi inferioritas yang terjadi pada diri individu, yaitu:

a. Dorongan Maju

Bagi Adler, kehidupan manusia dimotivasi oleh satu dorongan utama yaitu dorongan untuk menjadi superior (berkuasa). Dengan mendorong individu untuk terus maju, menjadikan inferior sebagai penyemangat untuk berubah menjadi superior untuk diri sendiri maka efek dari inferior yang berlebihan akan bisa diminimalisir

b. Pengamatan Subjektif

Selanjutnya adalah pengamatan subjektif yaitu bagaimana individu tersebut memandang tentang diri sendiri serta tentang masa depannya. Individu menjadi sehat ketika kekurangan yang dimiliki oleh individu dijadikan pemicu berjuang mencapai kesempurnaan, bukan untuk menundukkan diri, menarik diri dari lingkungan, serta melakoni gaya hidup yang kurang tepat.

c. Kesatuan Kepribadian

Adler menjelaskan bahwa bentuk pikiran, bentuk perasaan, dan kegiatan semuanya akan ditunjukkan ke satu tujuan tunggal dan mengejar satu tujuan tersebut. Superioritas akan tercapai ketika bentuk pikiran, bentuk perasaan, dan perilaku semuanya diarahkan untuk mencapai kesempurnaan, maka Begitu juga sebaliknya, apabila bentuk pikiran, bentuk perasaan, dan perilaku tersebut tidak sinkron atau selaras antara satu dengan yang lainnya, maka pencapaian kesempurnaan tersebut akan terhalang oleh hal yang tidak konsisten tersebut (Alwisol, 2016)

C. Dewasa Awal

1. Pengertian Dewasa Awal

Kata Dewasa yang merupakan istilah dari kata *adult* atau juga seperti istilah *adolescene* dan *adolescre* yang merupakan kata kerja latin yang artinya “tumbuh menjadi kedewasaan”. Namun kata *adult* merupakan bentuk dari kata kerja yaitu *adultus* yang berarti “telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran sempurna (Hurlock, Psikologi Perkembangan, Edisi kelima) Oleh karena itu orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya

Dalam penjelasan pada buku Psikologi Perkembangan Hurlock, Pembagian masa dewasa dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu masa dewasa dini atau dewasa awal rentan usia 18 hingga 40 tahun. Pada masa dewasa awal terjadi perubahan - perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Di usia dewasa madya dimulai pada usia 40 hingga usia 60 tahun, pada tahap ini manusia mengalami penurunan kemampuan fisik dan psikologis yang jelas nampak pada setiap orang. Dewasa lanjut atau usia lanjut dimulai pada usia 60 tahun hingga kematian. Pada tahap ini kemampuan fisik dan psikologis akan menurun. Tetapi dengan adanya teknik pengobatan modern, serta upaya dalam hal berpakaian, berpenampilan,

bertindak dan berperasaan seperti kala mereka masih muda (Hurlock, Psikologi Perkembangan , Edisi kelima).

Pada masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola kehidupan baru dan harapan – harapan sosial baru. Dalam tahap dewasa awal setiap orang akan memainkan peran baru misalnya siap memiliki peran sebagai suami atau istri, orang tua, mencari nafkah sehingga berusaha mengembangkan sikap – sikap baru, keinginan serta nilai baru sesuai dengan tugas dan peran yang akan dihadapinya. Sehingga dalam tahap ini, setiap manusia membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri. Dalam periode ini bisa dikatakan periode sulit karena dalam tahap perkembangan sebelumnya mereka memiliki orang tua, guru, teman yang akan menolong mereka. Sebagai seorang dewasa mereka akan diharapkan melakukan penyesuaian diri secara mandiri

Santrock (2011) menerangkan jika rentang usia dewasa awal berkisar antara 18 tahun sampai 25 tahun. Usia dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja atau masa muda mengarah ke masa dewasa (Hurlock, Psikologi Perkembangan , Edisi kelima). Perubahan peran dari masa ketergantungan hingga ke masa mandiri baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan pilihan untuk kehidupan kedepan, serta menentukan pandangan masa depan yang sesuai. Dalam perspektif hukum usia dewasa awal saat menginjak usia 21 tahun

Menurut Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) usia dewasa awal adalah usia yang berkisar 20 tahun sampai 30 tahun. Usia dewasa awal menurut Erikson bertugas dalam pencarian, pemantapan dan penemuan masa reproduktif. Maksud dari masa reproduktif pada dewasa awal yaitu suatu masa yang penuh dengan emosional atau masalah, kebutuhan dalam segi sosial, komitmen terhadap pasangan dan ketergantungan. penyesuaian diri pada pola hidup yang baru yang diikuti oleh perubahan nilai – nilai dalam kehidupan pribadi. Peran dan tanggung jawab pada usia dewasa awal akan semakin besar dan bertambah, karena seseorang akan berusaha melepaskan rasa ketergantungan terutama pada orang tua, dalam segi ekonomis, sosiologis maupun psikologis. Mereka akan lebih mengupayakan untuk menjadi orang yang lebih mandiri lagi, segala upaya akan dilakukan agar tidak bergantung lagi kepada orang lain. Pada tahap ini manusia akan menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat, pada tahap ini pula hubungan intim mulai berlaku dan berkembang yang menyebabkan peran serta tanggung jawab yang bertambah besar. Sehingga diharapkan individu tidak bergantung secara ekonomis, sosiologis maupun fisiologis pada orang tuanya (Putri, 2018).

2. Ciri – ciri dewasa awal

Dalam buku Elizabeth B. Hurlock yang berjudul Psikologi Perkembangan – Suatu Kedekatan Sepanjang Rentang Kehidupan menjelaskan secara ringkas ciri – ciri yang menonjol pada dewasa awal. Berikut ciri – ciri perkembangan masa dewasa awal

a. Masa pengaturan

pada masa ini berarti seseorang akan membentuk bidang pekerjaan yang akan ditangani. Seseorang akan mencoba berbagai pekerjaan untuk menentukan pekerjaan yang paling sesuai agar dapat memenuhi kebutuhan mereka dan pekerjaan yang akan

memberikan kepuasan secara permanen. Sementara itu banyak juga yang mendekati lawan jenis dan menentukan pilihan lawan jenis tersebut bisa dijadikan pendamping seumur hidup. Sehingga dalam ciri – ciri pengaturan ini seseorang cenderung bergonta ganti pekerjaan atau pasangan, dan hal tersebut memerlukan waktu. Keputusan seseorang untuk memulai berumah tangga bergantung pada 2 faktor. Faktor pertama kemampuan individu untuk menemukan pola hidup di masa depan. Faktor kedua yang menentukan pilihan individu dalam hal pekerjaan serta tanggung jawab yang ditanggungnya. Ketika seseorang telah menemukan pola hidup yang telah diyakininya dapat memenuhi kebutuhannya, maka ia akan mengembangkan pola pola perilaku sikap nilai – nilai yang cenderung menjadi idealnya selama hidupnya.

b. Usia Reproduksi

Pada proses ini menjadi orang tua merupakan peran yang paling penting. Beberapa orang memilih menikah muda atau kisaran awal dua puluh tahunan dan sudah menjadi kakek nenek sebelum masa dewasa berakhir, orang yang belum menikah hingga menyelesaikan masa pendidikannya atau memulai kehidupan karirnya tidak akan menjadi orang tua sebelum ia merasa bahwa ia mampu berkeluarga. Demikian pula jika wanita ingin berkarir sesudah menikah, maka akan menunda hingga siap. Dengan demikian, baginya hanyalah dasa warsa terakhir dari masa dewasa dini yang merupakan usia reproduktif. Bagi orang yang cepat mempunyai anak dan mempunyai keluarga besar pada masa dewasa awal

c. Masa bermasalah,

Masa bermasalah ini pada umumnya permasalahan yang muncul akan berbeda dengan permasalahan yang telah terjadi sebelumnya. Perkembangan baru akan membentuk permasalahan baru begitu juga dengan masa dewasa. Penyesuaian diri dengan masa dewasa ini menjadi intensif sebab masa transisi untuk menjadi dewasa sangat pendek sehingga tidak mempunyai cukup waktu untuk beralih dari masa anak – anak ke dewasa. Dalam konteks bermasalah disini, biasanya seseorang dewasa awal akan berusaha menyesuaikan diri dalam kehidupan pernikahannya, peran sebagai orang tua dan karir. Dalam usia 30 hingga 40 tahun penyesuaian diri lebih dipusatkan dalam hubungan keluarga, karena pada umumnya pada usia ini orang lebih cenderung sulit untuk menemukan pekerjaan lain atau mencoba mengembangkan kemampuan baru. Berbagai penyesuaian diri ini tidak akan dilakukan secara bersamaan begitu pula bentuk akhir penyesuaiannya tidak berakhir secara bersamaan. Hal ini dikarenakan sedikit sekali orang muda yang mempunyai persiapan untuk menghadapi jenis – jenis masalah yang perlu dihadapi sebagai orang dewasa, berusaha menguasai dua hal atau serempak biasanya menyebabkan kedua-duanya kurang berhasil, orang – orang muda tidak memperoleh bantuan dalam menghadapi dan memecahkan masalah – masalah mereka.

d. Masa ketegangan emosional

pada masa ini ketika seseorang berada di wilayah yang baru maka orang tersebut akan berusaha untuk memahami hal tersebut. Ketika seseorang mampu memecahkan masalah dengan baik maka mereka menjadi tenang dan stabil secara emosional begitu pula sebaliknya, apabila ketegangan emosi berlanjut hal tersebut menimbulkan keresahan tergantung dari masalah penyesuaian diri yang harus dihadapi.

e. Masa keterasingan sosial

Dengan berakhirnya masa pendidikan formal dan terjunnya seseorang ke dalam pola kehidupan dewasa yaitu karir, perkawinan, rumah tangga maka hubungan kelompok akan menjadi renggang sehingga keterlibatan dengan kelompok luar akan terus berkurang. Akibatnya individu akan mengalami keterpencilan sosial atau yang disebut krisis keterasingan dalam teori Erikson. Keterasingan yang dimaksud adalah semangat bersaing dengan hasrat kuat untuk maju dalam karir serta sebagian besar mereka harus mencurahkan waktu dan tenaga mereka untuk bekerja sehingga mereka hanya dapat menyisihkan waktu sedikit untuk bersosialisasi yang diperlukan agar membina hubungan yang akrab dengan pihak luar.

f. Masa komitmen

mengalami perubahan komitmen dan tanggung jawab sehingga menjadi orang dewasa yang mandiri. Maka mereka akan menentukan pola hidup yang baru, memikul tanggung jawab dan membuat komitmen – komitmen baru. Meskipun hal tersebut mampu berubah namun hal tersebut mampu menjadi landasan yang membentuk pola hidup, tanggung jawab dan komitmen lain di kemudian hari.

g. Masa ketergantungan

tidak semua orang yang menginjak di usia dewasa awal akan terbebas dari masa ketergantungan. Ketergantungan pada orang lain pada umumnya setiap orang memiliki jangka waktu yang berbeda. Ketergantungan ini bisa terjadi pada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa.

h. Masa perubahan nilai

ada beberapa alasan yang menyebabkan perubahan nilai pada masa dewasa dini diantaranya adalah : pertama, jika orang dewasa ingin diterima oleh anggota kelompok orang dewasa maka orang tersebut harus menerima nilai dalam kelompok tersebut. Kedua, orang-orang muda akan segera menyadari bahwa kebanyakan kelompok sosial berpedoman pada nilai konvensional dalam hal keyakinan dan perilaku serta penampilan. Ketiga, orang – orang yang lebih cepat menikah akan mengubah nilai – nilai lebih cepat dibanding mereka yang belum menikah dan memiliki anak.

i. Masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru, dalam penyesuaian ini maka adanya perubahan gaya - gaya hidup baru misalnya perubahan cara hidup setelah menikah, setelah mendapatkan kerja atau bahkan setelah memiliki anak. Begitu pula ketika wanita karir yang memutuskan menikah serta memiliki anak maka wanita tersebut akan berusaha untuk melakukan penyesuaian diri dengan pola hidup yang baru.

j. Masa kreatif, bentuk kreatifitas yang akan terlihat setelah dewasa akan tergantung pada minat dan kemampuan individual kesempatan untuk mewujudkan keinginan dan kegiatan yang memberikan kepuasan yang besar. Ada pula yang menyalurkan kegiatan kreatif tersebut melalui hobi, pekerjaan maupun ekspresi kreatifitas.

Sedangkan menurut Anderson (dalam Mappiare) ada beberapa ciri-ciri orang dewasa awal adalah:

- a. berorientasi pada tugas, bukan pada diri atau ego, minat orang matang berorientasi pada tugas-tugas yang dikerjakannya, dan tidak condong pada perasaan-perasaan diri sendiri atau untuk kepentingan pribadi.
- b. tujuan-tujuan yang jelas dan kebiasaan-kebiasaan yang efisien, seseorang yang matang melihat tujuan-tujuan yang ingin dicapainya secara jelas dan tujuan-tujuan itu dapat didefinisikannya secara cermat dan tahu mana yang pantas dan yang tidak serta bekerja secara terbimbing menuju arahnya.
- c. mengendalikan perasaan pribadi, seseorang yang matang dapat menyetir perasaan-perasaan sendiri yang tidak dikuasai oleh perasaan-perasaannya dalam mengerjakan sesuatu atau berhadapan dengan orang lain.
- d. keobjektifitas, orang matang memiliki sikap objektif yaitu berusaha mencapai keputusan dalam keadaan yang bersesuaian dengan kenyataan.
- e. menerima kritik dan saran, orang matang memiliki kemauan yang realistis, paham bahwa dirinya tidak selalu benar, sehingga terbuka terhadap kritik-kritik dan saran-saran orang lain demi peningkatan dirinya.
- f. pertanggungjawaban terhadap usaha-usaha pribadi, orang yang matang mau memberi kesempatan pada orang lain membantu usaha-usahanya untuk mencapai tujuan.
- g. penyesuaian yang realistis terhadap situasi-situasi baru.

Dari pengertian dewasa awal yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti akan mengacu pada subyek dewasa awal Menurut Sarafino (2008). hal ini dikarenakan aspek – aspek yang diungkap baik secara biologis dan psikososial yang terkandung dalam stress sehingga lebih mudah dipahami dan lebih jelas untuk dijabarkan atau diamati dalam mengungkapkan adanya indikator-indikator dalam stress.

3. Tugas perkembangan Dewasa Awal

Dalam menjalani kehidupannya orang dewasa awal sangat perlu dan penting dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, agar dalam kehidupannya tidak mengalami masalah yang berarti dan merasa bahagia menjalani kehidupan yang akan dijalani selanjutnya. Menurut Hurlock (2009) dalam Jurnal yang berjudul Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya yang diteliti oleh Alifia Fernanda Putri membagi tugas perkembangan dewasa awal, antara lain, sebagai berikut:

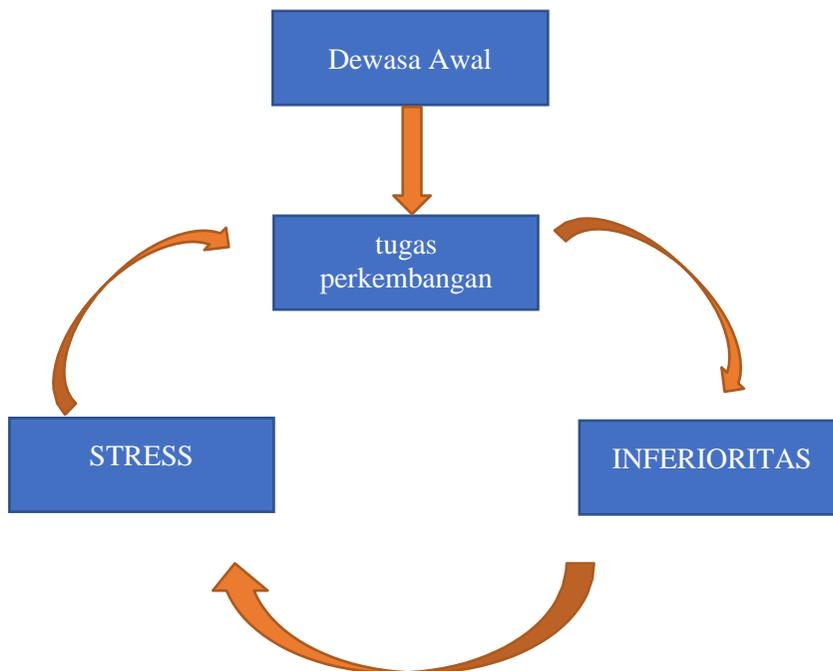
- a. mendapatkan suatu pekerjaan
- b. memilih seorang teman hidup
- c. belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga
- d. membesarkan anak-anak
- e. mengelolasebuah rumah tangga
- f. menerima tanggung jawab sebagai warga negara
- g. bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Adapun tugas perkembangan orang dewasa awal menurut R. J. Havighurs, (1953) (Hurlock, Psikologi Perkembangan , Edisi kelima) sebagai berikut:

- a. memilih teman hidup, pada umumnya, pada masa dewasa awal ini individu sudah mulai berfikir dan memilih pasangan yang cocok dengan dirinya, yang dapat mengerti pikiran dan perasaannya, untuk kemudian dilanjutkan dengan pernikahan.
- b. belajar hidup bersama suami istri, masing-masing individu mulai menyesuaikan baik pendapat, keinginan, dan minat dengan pasangan hidupnya.
- c. mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga, dalam hal ini masing-masing individu sudah mulai mengabaikan keinginan atau hak-hak pribadi, yang menjadi kebutuhan atau kepentingan yang utama adalah keluarga.
- d. dituntut adanya kesamaan cara serta paham, hal ini dilakukan agar anak tidak merasa bingung harus mengikuti cara ayah atau ibunya. Maka dalam hal ini pasangan suami istri harus menentukan bagaimana pola asuh dalam mendidik anak-anaknya.
- e. mengelola rumah tangga, dalam mengelola rumah tangga harus ada keterusterangan antara suami istri, hal ini untuk menghindari percetakan dan konflik dalam rumah tangga.
- f. mulai bekerja dalam suatu jabatan, seseorang yang sudah memasuki masa dewasa awal dituntut untuk dapat memenuhi kebutuhannya sendiri, yaitu dengan jalan bekerja. Sehingga ketika individu tersebut bekerja maka diminta untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan kerja.
- g. Bertanggung jawab sebagai dalam suatu kewarganegaraan, sehingga dapat menentukan dan memilih kehidupan atau cara hidupnya sendiri, serta dalam hak dan kewajibannya sebagai warga dari suatu negara.
- h. mendapatkan golongan sosial yang sefrekuensi dengan nilai atau yang satu paham dengan individu tersebut. setiap Individu mempunyai nilai-nilai atau sudut pandang yang berbeda satu sama lain. Individu akan mulai mencari orang atau kelompok yang sefrekuensi atau memiliki pemahaman yang sama.

Dari kriteria Dewasa Awal yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti akan mengacu pada dewasa awal di usia 20 hingga 30 tahun menurut Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001). Hal ini disesuaikan dengan tugas perkembangan pada dewasa awal. Di Indonesia rentang usia 20-30 tahun penduduk Indonesia mulai menata hidupnya dengan mencari pekerjaan, menikah dan membentuk keluarga baru, serta memiliki keturunan

D. Kerangka Berpikir



Pada usia dewasa awal individu memiliki tugas perkembangan baru sehingga akan dituntut untuk menyesuaikan diri dengan tugas perkembangannya. Tugas perkembangan usia dewasa awal antara lain : a) mendapatkan suatu pekerjaan, b) memilih seorang teman hidup, c) belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, d) membesarkan anak-anak, e) mengelola sebuah rumah tangga, f) menerima tanggung jawab sebagai warga negara, g) bergabung dalam suatu kelompok sosial. Individu akan berusaha untuk menyelesaikan tugas perkembangan tersebut. Hambatan eksternal yang terjadi dalam hal pekerjaan adalah lapangan kerja sedikit, persaingan ketat, kurangnya pendidikan atau batasan pendidikan, Kesulitan mencari lowongan kerja. harapan untuk calon pekerja terlalu tinggi, pemutusan hubungan kerja (PHK) dapat yang menjadi penyebab hambatan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas perkembangan. Contoh lain , Usia dewasa awal juga merupakan usia yang reproduktif artinya individu tersebut siap untuk membina rumah tangga atau menikah, namun dalam prosesnya mengalami hambatan – hambatan yang tidak bisa digeneralisasikan setiap individu.

Individu mengalami hambatan dan belum selesai dalam menyelesaikan tugas perkembangannya maka akan muncul perasaan rendah diri, perasaan tertinggal, dan ketidakmampuan. Perasaan ini yang dinamakan sebagai inferioritas. Adanya perasaan

inferioritas akan menimbulkan tekanan pada individu. Folkman (1984) Tekanan merupakan suatu penyebab yang muncul dari adanya tuntutan dalam mencapai sasaran atau tujuan tertentu. Dari tekanan – tekanan tersebut maka hal tersebut dapat menjadikan individu mengalami stress. Penelitian ini bermaksud untuk mengungkapkan bahwa individu yang memiliki inferioritas dapat menjadikan individu menjadi stress.

E. Hipotesis

Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah “Ada hubungan Positif antara Inferioritas dan Stress pada Dewasa Awal”