BAB II
BUKU INFORMASI MENGATASI STRES

II.1 Pengertian Stres

Menurut Lazarus & Folkman (1986) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Pada umumnya orang yang mengalami stres merasakan perasaan khawatir, tekanan, letih, ketakutan, depresi, cemas dan marah. Terdapat tiga aspek gangguan seseorang yang mengalami stres yaitu gangguan dari aspek fisik, aspek kognitif (pemikiran) dan aspek emosi. Gejala fisik ditandai dengan denyut jantung yang tinggi dan tangan yang berkeringat, sakit kepala, sesak nafas, sakit punggung atau pundak, bekerja berlama lama, gangguan tidur, dan perubahan berat badan yang drastis. Secara aspek kognitif atau pikiran, stres ditandai dengan lupa akan sesuatu, sulit berkosentrasi, cemas mengenai suatu hal, sulit memproses informasi dan mengemukakan pernyataan-pernyataan yang negatif terhadap diri sendiri. Dari aspek emosi, stres di tandai dengan sikap mudah marah, cemas dan cepat panik, ketakutan, sering menangis, dan mengalami peningatan konflik interpersonal. Namun seseorang yang memiliki kesehatan fisik yang bugar akan jarang terkena stres karena otak dapat bekerja dengan jernih, sehingga dapat menghasilkan kesimpulan dan langsung menyelesaikan masalah dengan cepat.

II.1.1 Hal-Hal Penyebab Stres

Faktor faktor penyebab stres atau di sebut juga *stresor* timbul dari berbagi sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan lingkungan luar lainnya. Menurut Lazarus & Cohen (1977), tipe kejadian yang dapat menyebabkan stres yaitu:

a. Daily hassles

yaitu kejadian kecil yang terjadi berulang-ulang setiap hari seperti masalah kerja di kantor, sekolah dan sebagainya.

b. Personal stresor

yaitu ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjadi pada level individual seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan dan masalah pribadi lainnya.

II.1.2 Tingakatan Stres

a. EUSTRES

Eustres adalah stres positif yang terjadi ketika tingkatan stres cukup tinggi untuk memotivasi agar bertindak untuk mencapai sesuatu. *Eustres* adalah stres yang baik yang menguntungkan kesehatan seperti latihan fisik atau mencapai promosi.

b. DISTRES

Distres atau stres negatif terjadi ketika tingkatan stres terlalu tinggi atau terlalu rendah dan tubuh serta pikiran mulai menggapai *stresor negative*. *Distres* di lain pihak merupakan stres yang mengganggu kesehatan dan sering menyebabkan ketidakseimbangan antara tuntutan stres dan kemampuan untuk memenuhi stres.

II.1.3 Tahapan Stres

a) Tahap *Alarm Stage*

Hal yang terjadi dalam tahap ini adalah peningkatan denyut jantung, peningkatan pernafasan, penurunan suhu tubuh, dan peningkatan kecemasan.

b) Tahapan *Resistention*

Pada tahap ini tubuh mencoba untuk menyesuaikan dengan *stresor* dengan memulai memproses dan memperbaiki kerusakan yang diakibatkan oleh *stresor*. Indikator perilaku dari tahap ini adalah kurang perhatian terhadap keluarga, sekolah, kehidupan, perubahan kebiasaan makan, insomnis, hiperinsomnia dan kemarahan. Indikator kognitif meliputi kesulitan memecahkan masalah, bingung dan mimpi buruk. Indikator emosi adalah kesedihan, ketakutan, kecemasan, panik dan depresi.

c) Tahap *Exhaustion*

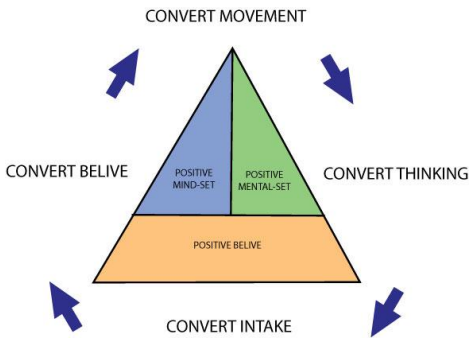
Selama tahap ini *stresor* tidak diatur dengan efektif, tubuh dan pikiran tidak mampu untuk memperbaiki kerusakan, contohnya sakit kepala, tekanan darah naik, insomnis dan lepas kendali.

II.1.4 Dampak Negatif Dari Stres yang Berkelanjutan

Dampak dari stres yang berkelanjutan akan berujung pada depresi yang bermuara kepada salah satu implikasi serius, yaitu bunuh diri. Berdasarkan suatu penelitian epidemiologi, diketahui bahwa stres yang berkepanjangan akan meningkatkan perkembangan penyakit *kardio-cerebro vaskuler* seperti serangan jantung, *stroke* dan penyakit jantung koroner sebesar 35%. Stres berkelanjutan juga menimbulkan kepikunan, meningkatnya tekanan darah, kadar gula darah, dan kanker.

II.1.5 Cara Mengatur/mengatasi Stres

Stres memiliki nilai positif, jika penderita stres menganggap itu sebuah tantangan yang harus dilewati. Jika keyakinan dalam diri menyatakan bahwa segala persoalan dapat diselesaikan dengan baik, dan selalu berfikir positif akan adanya pilihan dan solusi yang tepat, maka segala persoalan yang mengakibatkan stres akan berubah menjadi motivasi untuk terus maju. Maka dari itu mengatur dan mengendalikan stres adalah hal yang baik untuk dilakukan. Untuk dapat mengatur stres harus memiliki pemikiran yang positif, keyakinan yang positif dan mental yang positif. Namun, tidak semua orang dapat melakukannya secara mudah.



Gambar II.1 Stres Management Model Version

Sumber : Jazak Yus Afriansah (2014)

Keyakinan yang positif akan berdampak pada dua hal yang seterusnya akan mempengaruhi bagaimana kita dan manusia pada umumnya memberikan reaksi melalui sikap yang ditunjukkan dengan perilaku. Dua hal tersebut adalah *positive mindset* dan *positive mental-set*. Baik *mindset* atau pola pikir, dan *mental set* atau pola mental, harus secara seimbang ada dalam kondisi *steady* dan positif. Hal ini berguna untuk memastikan bahwa setiap sikap dan perilaku dalam menghadapi

tekanan atau stres selalu berada dalam jalur yang positif. Secara sederhana, ketiga hal tersebut dikenal sebagai *soft skill*, atau ada literasi lain yang menyebutnya sebagai *behavior skill* atau keterampilan berperilaku. Secara berkelanjutan kedua keseimbangan tersebut akan sangat menunjang kita untuk melaksanakan atau mengaplikasikan empat pendekatan sederhana dalam rangka mengatasi dan mengendalikan stres.

Secara definisi, *positive belive* dalam kajian bahasa inggris berarti "*the psychological state in which an individual holds a proposition or premise to be true*" dan jika diterjemahkan bermakna : keyakinan adalah suatu sikap yang ditujukan oleh manusia saat ia merasa cukup tahu dan menyimpulkan bahwa dirinya telah mencapai kebenaran, dengan kata lain keyakinan sangat kuat berpengaruh dalam membentuk pola pikir atau *mindset* dan pola mental atau *mental set.* Setelah *mindset* dan *mentalset* terbentuk, maka secara otomatis akan mempengaruhi perilaku, aksi, dan sikap manusia secara umum.

Ada beberapa cara untuk mendukung dan membantu membuat pikiran dan kosentrasi menjadi bertambah dan mengurangi stres diantaranya menghirup wewangian aromaterapi, melakukan liburan, memotivasi diri, melakukan pijat reffleksi, menekuni hobi, melihat kombinasi warna atau cahaya yang hangat mendengarkan musik (*healing sound*), dan lain-lain. Namun dari hal tersebut tentu harus ada keyakinan yang kuat. Dengan begitu sistem otak kita akan menjadi lebih bisa berfikir jernih, dan mengambil tindakan yang tepat.

II.2 Perihal Buku

Menurut Iyan Wb (2007) "buku merupakan kumpulan kertas yang dijilid menjadi satu". Dan setiap sisi dari sebuah lembaran kertas disebut halaman. Buku dengan menggunakan konten, gaya, format, desain, dan urutan dari berbagai komponen dapat menjadi sumber informasi yang mudah dan praktis. Berisi penjelasan singkat berupa *text* dan didukung gambar visual. Ada beberapa kategori buku yang berisi informasi murni menurut Iyan Wb, antara lain:

- Ensiklopedia

Ensiklopedia adalah serangkaian buku yang menghimpun uraian tentang berbagai cabang ilmu tertentu dalam artikel terpisah dan biasanya tersusun sesuai abjad atau menurut kategori secara singkat dan padat.

- Biografi

Biografi adalah kisah atau keterangan tentang kehidupan seseorang. Sebuah biografi lebih kompleks daripada sekedar daftar tanggal lahir atau mati dan data-data pekerjaan seseorang, biografi juga bercerita tentang perasaan yang terlibat dalam mengalami kejadian-kejadian tertentu.

- Panduan

Disebut juga sebagai buku petunjuk. Buku ini berisi tentang tahapan cara atau proses misalnya membuat kue, kiat sukses, beternak ayam, dan lain sebagainya.

- Tafsir

Tafsir adalah keterangan atau penjelasan tentang ayat-ayat Al-Qur'an agar maksudnya lebih dipahami.

Buku merupakan media informasi yang sistematis oleh karena itu dalam pembuatan buku perlu memperhatikan anatominya. Anatomi buku terdiri dari:

- Sampul Buku

Sampul buku merupakan salah satu sarana untuk memikat perhatian pembaca. Sampul buku bisa berupa ilustrasi maupun tipografi yang dilengkapi dengan judul buku, penulis, dan penerbit.

- Nomor Halaman

Nomor halaman berfungsi untuk mempermudah pembaca mencari halaman yang dibutuhkan dalam sebuah buku.

- Halaman Judul Utama

Halaman judul utama adalah sebuah halaman buku yang memuat nama penulis, judul buku, sub judul buku, dan logo penerbit.

- Halaman Hak Cipta

Halaman hak cipta adalah halaman buku yang berisi keterangan atau data singkat buku yang diterbitkan, baik data buku, tim penerbit, maupun hak cipta penerbit *(copyright).*

- Prakata

Prakata adalah sebuah pengantar dari penulis yang berisi ulasan tentang maksud dan metode yang digunakan penulis dalam penulisan bukunya.

- Daftar Isi

Daftar isi adalah tampilan semua judul bagian yang terdapat didalam buku untuk memberikan gambaran umum pada pembaca mengenai struktur dan materi yang terdapat didalam buku sehingga mudah untuk menemukan pembahasan yang diperlukan.

- Ilustrasi

Ilustrasi merupakan tambahan penjelasan teks yang diwujudkan dalam bentuk visual. Fungsi ilustrasi bagi suatu buku adalah menjelaskan dan mendukung yang tidak dapat digantikan dengan kata-kata.

- Teks

Teks merupakan kumpulan tulisan yang berisi tentang penjelasan dari isi buku.

- Daftar Pustaka

Daftar pustaka digunakan untuk mencari referensi atau bahan bacaan lanjutan yang disarankan penulis untuk mendukung pembahasan yang terdapat di dalam bukunya.

- Biografi Penulis

Biografi penulis menjelaskan tentang penulis, riwayat pendidikan, pekerjaan, dan daftar karya tulis yang telah dihasilkan.

II.3 Warna

Menurut Eiseman (2005), "warna merupakan metode paling tepat untuk menyampaikan pesan dan tujuan". Sedangkan menurut Dameria (2007), "sebuah warna sangat berkaitan dengan sisi psikologis". Contohnya adalah warna biru yang melambangkan kedamaian dan warna hitam yang berpotensi kuat menimbulkan kesan magis.

Menurut Josh (2013) dalam kutipannya pada sebuah blog pribadi menuliskan *"Pastel colours instantly evoke a calming atmosphere, their hues may not be rich, but their warmth and versatility is where this trend is successful and due to their*

complex versatility they can be used for a wide range of uses." yang berarti Warna pastel langsung membangkitkan suasana yang menenangkan, warna mereka mungkin tidak kaya, tapi kehangatan dan fleksibilitas mereka dimana tren ini berhasil dan karena fleksibilitas mereka kompleks mereka dapat digunakan untuk berbagai keperluan.

II.4 Huruf (*Typography*)

Tipografi menurut Sihombing, merupakan representasi visual dari sebuah bentuk komunikasi verbal dan merupakan properti visual yang pokok dan efektif (2001: 58), selain itu pengetahuan mengenai huruf dapat dipelajari dalam sebuah disiplin seni yang disebut tipografi (*typography*) (Sihombing, 2001:3). Sedangkan Sudiana (2001) berpendapat mengenai tipografi dalam buku Pengantar Tipografi bahwa gambar merupakan suatu unsur grafis yang paling mudah terbaca. Tetapi melalui kata-kata yang tersusun dari huruf demi huruflah yang menuntun pemahaman pembaca terhadap pesan atau gagasan.

II.5 Tata Letak

Menurut Surianto Rustan (2010:76), *layout* atau tata letak desain adalah penyusunan dari elemen-elemen desain yang berhubungan kedalam sebuah bidang sehingga membentuk susunan artistik. Hal ini bisa juga disebut manajemen bentuk dan bidang. *Layout* dibuat dengan memadukan berbagai macam unsur grafis yang meliputi warna, bentuk, ilustrasi dan tipografi menjadi satu kesatuan.

II.6 Ilustrasi

Menurut Iyan WB dalam bukunya yang berjudul Anatomi Buku (2007:30), ilustrasi merupakan tambahan penjelasan teks yang diwujudkan dalam bentuk visual. Fungsi ilustrasi bagi suatu buku adalah menjelaskan dan mendukung teks yang tidak dapat digantikan dengan kata-kata. Unsur-unsur yang termasuk ilustrasi adalah gambar, foto, bagan, diagram, kurva, grafik, skema, histogram, peta dan denah. Dalam perancangan buku informasi ini, ilustrasi yang digunakan menggunakan referensi dari salah satu komik Indonesia yaitu "Si Juki"



Gambar II.2 Referensi Ilustrasi Karakter

Sumber: http://ganlob.com/ (di akses 10 Juni 2015)

II.7 Analisa Penelitian

Khalayak sasaran berdasar 5w+1h pada penelitian sebelumnya

What : Stres yang dialami mahasiswa di kota bandung

Who : Mahasiswa di kota bandung yang mengalami stres

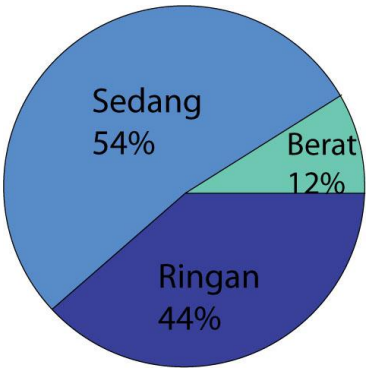
Why : Stres dapat menghambat perkembangan potensi bahkan jika mencapai tahapan lebih berat akan mengakibatkan gangguan kesehatan bahkan kehilangan akal sehat yang berujung pada bunuh diri.

Where : Wilayah Kota bandung

When : Pada Bulan Februari 2015

How : Memberikan informasi mengenai tata cara mengurangi atau mengatur stres secara efektif, Untuk membantu mahasiswa di kota bandung dalam mengurangi atau mengatur stres sehingga tidak menimbulkan efek negatif.

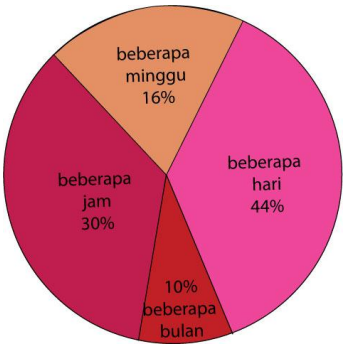
Berikut adalah hasil dari analisa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya,



Gambar II.3 tingkatan stres yang di derita mahasiswa

Sumber : Hasil penelitian tahun 2015

Dari data di atas menunjukan bahwa mahasiswa di kota bandung cenderung mengalami stres di tahapan sedang yang biasanya memiliki gejala insomnia, mudah marah, depresi, sulit menemukan solusi, panik, ketakutan, cemas berlebih. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan adanya sikap menunda nunda, hingga pada akhirnya dapat menyerah pada masalah yang dialami. Jika kondisi tersebut terus menerus dialami, maka tidak menutup kemungkinan berujung pada kegagalan dalam pendidikan.



Gambar II.4 tingkatan stres yang di derita mahasiswa

Sumber : Hasil penelitian tahun 2015

Dari gambar di atas menunjukan bahwa rata-rata mahasiswa mengatasi stres hingga beberapa jam dan beberapa hari. Jika kondisi ini lebih sering dialami, maka perkembangan potensi dalam pendidikan akan mengalami penghambatan.

Berikut adalah analisis swot dari penelitian sebelumnya.



Gambar II.5 Analisis SWOT dari penderita stres

Sumber : Hasil penelitian tahun 2015

II.8 *Target Audience*

a. Demografis :

Usia sekitar 18-22 tahun

Jenis Kelamin pria dan wanita

Mahasiswa di Kota Bandung

Status ekonomi pada semua kalangan

b. Psikografis :

Menurut Elisabeth B. Hurlock (1978) dalam bukunya *Development Psychology*, memaparkan perkembangan psikologi remaja usia 18-22 adalah sebagai berikut :

- Remaja yang secara intelektual mulai dapat berfikir secara masuk akal
- Dapat membuat rencana, strategi, membuat keputusan-keputusan, serta memecahkan masalah
- Memikirkan masa depan, perencanaan, dan mengeksplorasi alternatif untuk mencapainya
- menyadari proses berfikir efisien dan belajar berinstropeksi
- Wawasan berfikirnya yang luas, bisa meliputi agama, keadilan, moralitas, dan identitas (jati diri)

c. Geografis : Daerah Kota Bandung

II.9 Solusi

Dari penelitian yang telah dilakukan dan berdasarkan fenomena yang sudah diteliti sebelumnya maka solusi untuk mengatasinya yaitu:

- Membuat/merancang kembali sebuah media informasi dalam bentuk buku yang dapat memberikan informasi yang bermanfaat dalam mengatur dan mengatasi stres yang sedang di alami. Sehingga stres tidak menghalangi potensi dan semangat dalam pendidikan.
- Dalam media informasi tersebut akan dituliskan pula pengalaman pengalaman beberapa orang yang dapat melewati masalah terbesarnya dan tidak terlalu larut dalam tekanan masalah sebagai motivasi yang cukup baik.
- Terdapat pula lembar lembar kosong sebagai agenda atau *diary* yang bisa langsung dipakai menulisi.
- Menggunakan warna, visual, dan tipografi yang tepat untuk mendukung perancangannya.