

## BAB. IV

### LANDASAN TEORI

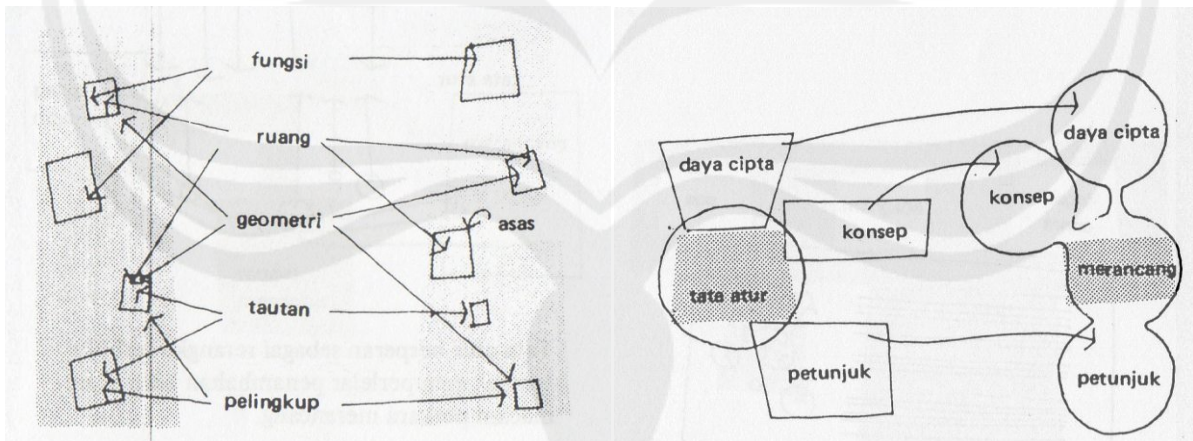
#### 4.1 Teori arsitektur

##### 4.1.1 Tata atur

White(1973) mengatakan bahwa dalam mendesain bangunan harus melibatkan kelima elemen tata atur. Kelima elemen tersebut adalah:

- a. Fungsi
- b. Ruang
- c. Geometri
- d. Tautan
- e. Pelingkup

Merancang adalah proses dari mengatur, dan membentuk tautan yang membuat pekerjaan merancang selanjutnya menjadi berarti. Sehingga untuk menampung keragaman dalam pengaturan, pengetahuan merancang harus disajikan sebagai informasi yang dipelajari, masuk akal dan dapat dinalar.

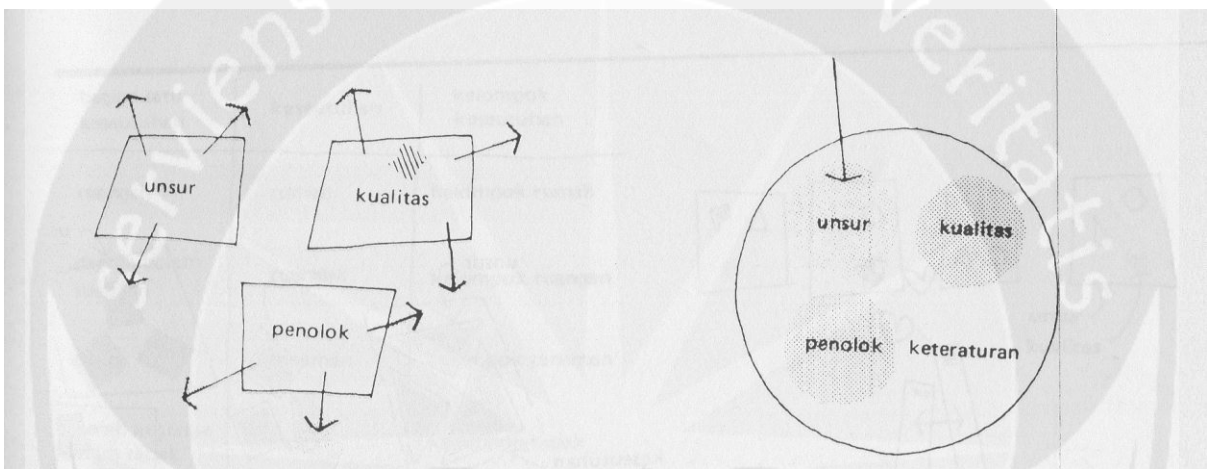


Gambar 4.1 Lima elemet tata atur

(Sumber:Tata Atur )

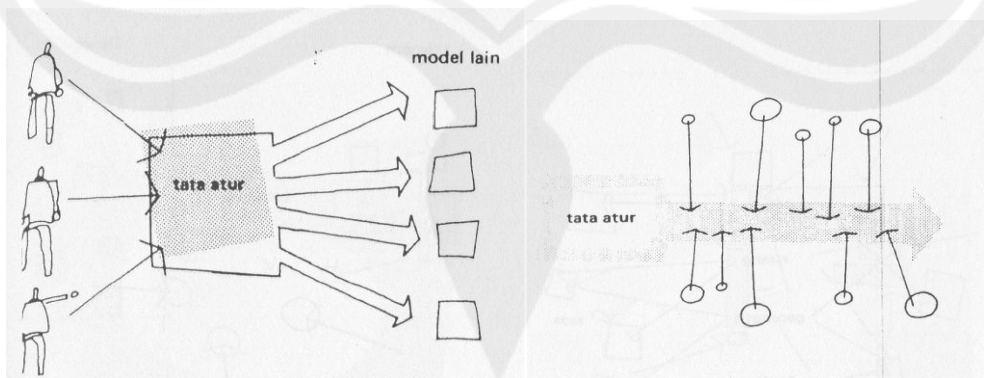
Dalam proses belajar merancang, model atau susunan organisasi sering bermanfaat sebagai tempat mengelompokkan informasi tentang bagaimana cara merancang beberapa

pokok bahasan yang berhubungan. Karena merancang itu sering kali membingungkan, maka penggunaan contoh/model adalah tindakan yang sesuai untuk mengawali pengenalan dengan permasalahan merancang. Namun sebuah contoh/model tidak akan dapat menyampaikan semua kemungkinan, informasi, sikap dan nilai secara lengkap. Sehingga seringkali kelengkapan bukan menjadi tujuan utama, melainkan kejelasan dan kemudahan untuk dimengerti menjadi tujuan dasar dari adanya model. Agar dengan memahami model yang sederhana tumbuh percaya diri dalam individu sehingga lebih mampu dalam mencoba, mengolah, dan menyajikan ide perancangan.



Gambar 4.2 Unsur, kualitas, ponolok

(Sumber:Tata Atur )



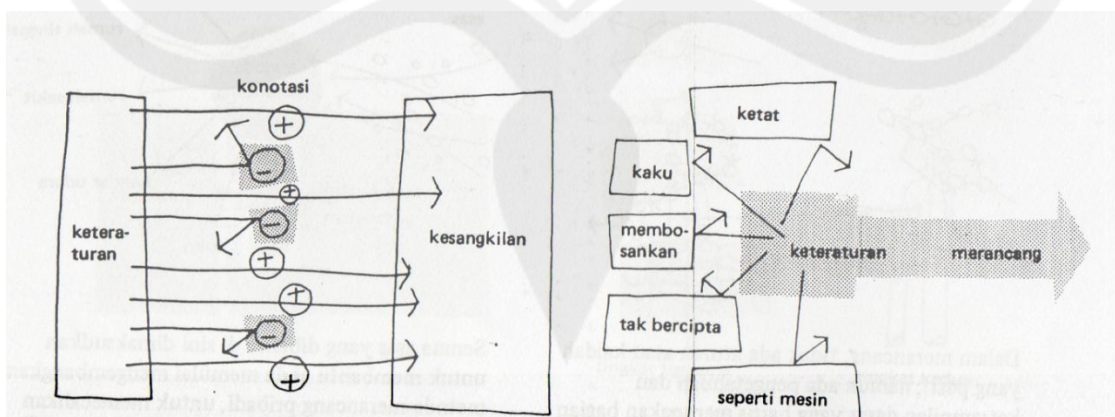
Gambar 4.3 Sifat tata atur yang terbuka

(Sumber:Tata Atur )

Dalam perancangan terdapat banyak model yang dapat menjadi media untuk membantu memahami masalah, namun model tata aturlah yang dianggap paling mampu memenuhi berbagai tujuan. Karena tata atur mampu menarik pengalaman perancang dan mengalihkannya ke dalam kegiatan merancang, serta tata atur juga dapat dijadikan acuan untuk memperkenalkan model merancang yang lain. Selain itu tata atur bersifat terbuka, sehingga dalam proses mengatur dapat menambahkan berbagai proses, masalah dan ide ke dalam perancangan.

Tata atur membentuk tautan sebagai tempat untuk mempelajari pembuatan alternatif rancangan, alat merancang, dan sikap serta pola pikir yang optimal dalam merancang. Dengan memandang merancang sebagai rangkaian tata atur, pada hakikatnya kita menganggap kegiatan merancang sebagai kegiatan mengenali dan merakit element bangunan. Karena pada dasarnya merancang adalah proses penyusunan unsur sehingga menjadi suatu hubungan yang bermakna. Sehingga dapat diartikan model tata atur merupakan sarana untuk membahas apa yang harus dirakit, dan mengapa unsur bangunan harus berhubungan menurut pola tertentu.

Tata atur merupakan katalis dalam proses belajar dan mengajar metodologi perancangan. Metodologi akan menjadi bagian yang paling penting dari pengetahuan dan keterampilan yang harus dimiliki seorang individu. Sehingga metodologi perancangan merupakan modal dasar seorang perancang dalam profesi arsitektur. Karena dalam merancang tidak ada aturan yang pasti, melainkan didasari oleh pengetahuan dan keterampilan dasar yang menjadi bagian dari metoda perancangan. Tata atur sebagai konsep juga bertujuan agar konsep merancang tidak dianggap ketat, kaku, membosankan, tak bercrepta, dan seperti mesin.



Gambar 4.4 Tata atur bukanlah konsep yang kaku, ketat dan membosankan

(Sumber:Tata Atur )

#### 4.1.2 Bentuk dasar [Sumber D.K Ching (1943)]

##### Lingkaran

Ching (1943) mengatakan, Lingkaran memiliki orientasi ditengah, berupa figure introvert dan biasanya setabil serta terpusat. Seperti contoh meletakkan lingkaran pada sebuah bidang akan memperjelas pust ruangan.

##### Segitiga

Ching (1943) mengatakan, segitiga menunjukkan kesetabilan. Bertumpu pada setiap sisinya, segitiga merupakan figur yang sangat stabil. Disaat berdiri disalah satu sisinya, segitiga dapat menjadi seimbang dalam suatu situasi ekuilibrium atau tidak stabil dan jatuh pada sisi lainnya.

##### Persegi

Ching (1943) mengatakan, persegi melambangkan kemurnian dan rasional. Bentuk ini merupakan bentuk yang simetris karena memiliki dua garis potong yang sama besar. Semua bentuk kubus merupakan variasi dari persegi, dengan penambahan lebar atau tinggi. Seperti pada segitiga persegi pun akan stabil bila berdiri pada salah satu sisinya, dan dimanis bila berdiri pada salah satu ujungnya. Disaat diagonal persegi adalah garis vertikal dan horizontal, persegi berada pada situasi seimbang di ekuilibrium.

#### 4.1.3 Proporsi [Sumber D.K Ching (1943)]

Teori proporsi menurut Ching (1943):

1. *Golden section*
2. *Classical order*
3. *Renaissance theories*
4. *Modular*
5. *Ken*
6. *Anthropometry*
7. *Scale*

##### **Golden section**

*Golden section* ialah sistem proporsi yang berdasar pada sistem matematika, dan mempercayai bahwa hubungan angka membentuk alam semesta yang harmonis. Bangsa

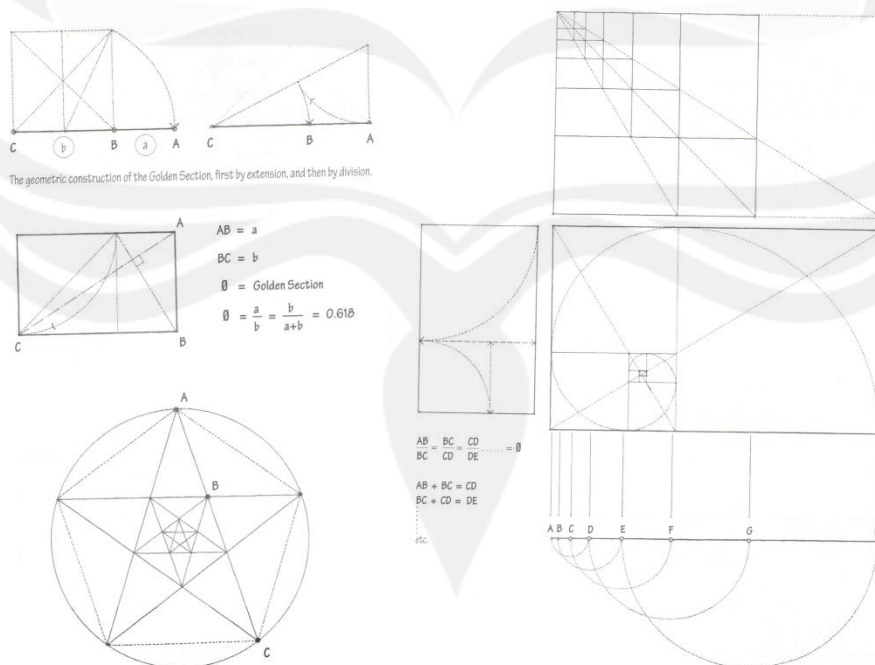
Yunani menyadari bahwa *golden section* mendominasi dalam penentuan proporsi pada tubuh manusia. Hal ini didasari oleh kepercayaan bahwa manusia dan kuil tempat dewa tinggal harus memiliki tatanan yang lebih tinggi, bangsa ini menerapkan proporsi tersebut pada kuil mereka. Arsitek pada zaman *renaissance* juga masih menggunakan teori *golden section* ini. Pada zaman yang lebih modern, Le Corbusier juga menggunakan teori ini.

*Golden section* dapat diartikan sebagai rasio yang berada ditengah garis, atau bidang dua dimensi. Hal ini dapat dituliskan dalam rumus aljabar sebagai berikut:

$a/b = b/(a+b)$
-----------------

*Golden section*, memiliki sejumlah properti aljabar dan geometri yang ada pada arsitektur serta struktur kehidupan dalam berbagai makhluk hidup. Perkembangan yang ada pada *golden section* adalah penambahan dan geometris.

Sebuah persegi yang memiliki proporsi sisi sesuai dengan *golden section* disebut *golden rectangle*. Bila sebuah persegi disusun oleh bagian yang lebih kecil, maka sisa porsi dari proporsi awal akan lebih kecil tetapi sesuai dengan *golden section*. Metoda ini dapat dilakukan secara berulang kali untuk membentuk gradasi dari *square* dan *golden rectangle*. Pada proses transformasi, setiap bagian memiliki kesamaan satu dengan yang lain, dan kesamaan secara keseluruhan. Diagram dibawah menunjukkan tambahan dan perkembangan pola geometris berdasarkan *golden section*.



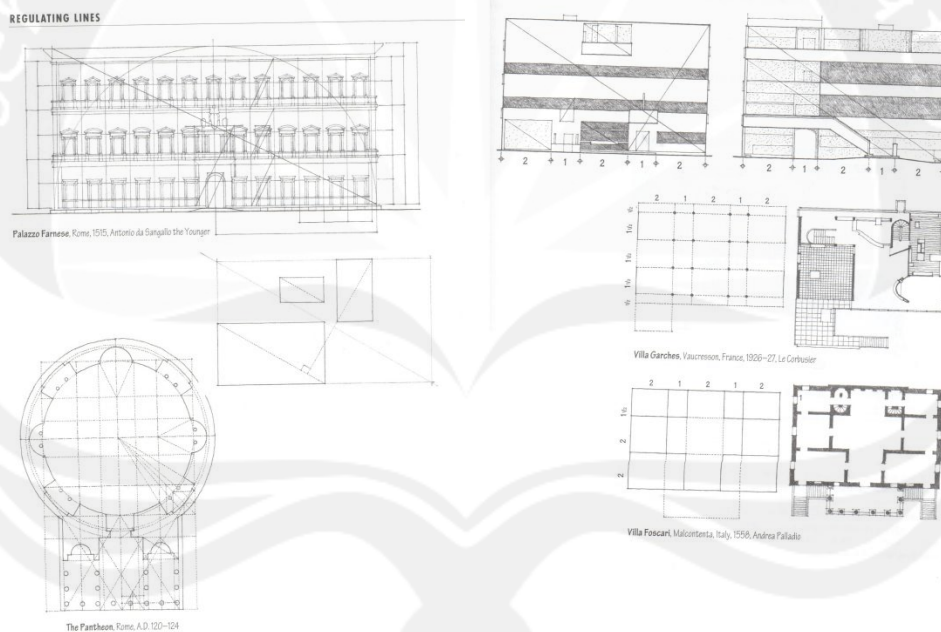
Gambar 4.5 Golden section

(Sumber: Architectur form, space, and order)

## ***Regulating lines***

Bila bidang diagonal dalam dua bidang persegi saling berparalel atau tegak lurus satu dengan yang lain, maka kedua persegi itu memiliki proporsi yang sama. Bidang diagonal tersebut, juga jajaran garis dari elemen bidang disebut *regulating lines*. *Regulating lines* telah terlihat pada bahasan sebelumnya yaitu *golden section*, tetapi *regulating lines* juga dapat digunakan untuk mengatur proporsi dan penempatan elemen pada sistem proporsi yang berbeda. Le Corbusier (1923), mengatakan:

*"A regulating line is an assurance against capriciousness; it is a means of verification which can ratify all work created in fervour... it confers on the work the quality of rhythm. the regulation line brings in this tangible form of mathematics which gives the reassuring perception of order. The choices of a regulaiting line fixes the fundamental geometry of the work... it is a means to an end; it is not a recipe."*



Gambar 4.6 Regulation lines

(Sumber:Architectur form, space, and order)

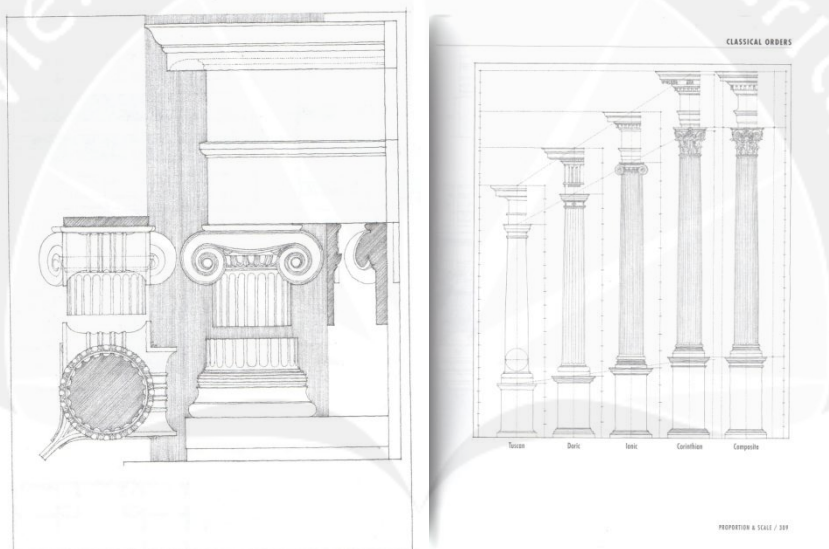
Dalam esainya Collin Rowe mengatakan kesamaan antara subdivisi spasial dari Palladian villa dan struktur grid dari vila Le Corbusier. Walaupun kedua vila memiliki sistem proporsi yang mirip dan hubungan dengan tatanan matematika yang tinggi, vila Palladio terdiri dari ruang yang memiliki bentuk yang tetap serta harmonisasi yang baik. Sedangkan vila Le Corbusier terdiri dari ruang bebas yang disusun secara horizontal yang dijelaskan oleh

lantai dan atap slab. Ruangannya memiliki bentuk yang bervariasi dan tidak simetris pada setiap levelnya.

### ***Classical order***

Menurut bangsa Yunani dan Romawi kuno, pengaturan merepresentasikan proporsi elemen kesempurnaan dari keindahan dan harmoni. Satuan dasar dari dimensi ini adalah diameter kolom. Dari modul tersebut mendasari dimensi *the shaft*, bangunan pusat, hingga detail-detail kecil pada kolom. Sistem jarak antar kolom juga ditentukan dari diameter kolom.

Karena ukuran kolom bervariasi berdasarkan lebar bangunan, pengaturan tidak berdasarkan pada satu satuan yang pasti. Karena tujuannya adalah untuk memastikan semua bagian dalam bangunan memiliki proporsi yang harmonis satu dengan yang lain.



Gambar 4.7 Classical Order

(Sumber: *Architectur form, space, and order*)

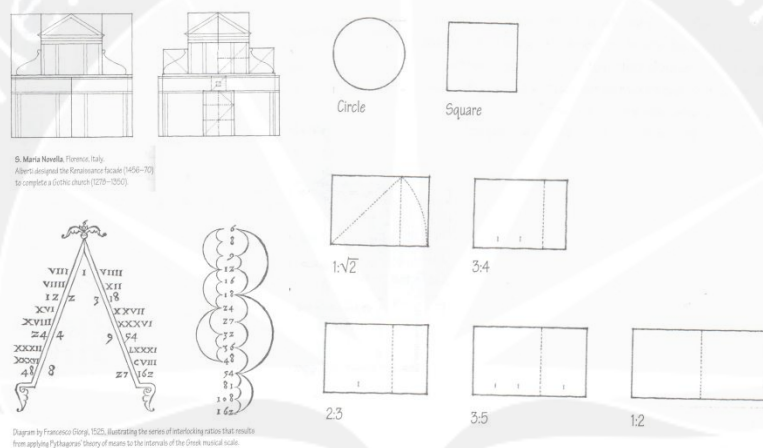
### ***Renaissance theories***

Arsitek pada sama *renaissance*, percaya bahwa bangunan mereka memiliki peraturan yang lebih tinggi, dan kembali kepada proporsi berdasarkan sistem matematika Yunani. Seperti bangsa Yunani menyanyikan musik, geometri dibahasakan sebagai suara. Arsitek pada zaman ini percaya bahwa arsitektur adalah matematika yang dibahasakan menjadi satuan spasial. Mengaplikasikan teori pitagoras kedalam interval skala musik Yunani, mereka mampu menciptakan arsitek berbasis progres rasio yang tidak terelakan. Serial dari rasio ini

menunjukkan diri bukan hanya dalam dimensi ruang atau fasade, namun juga pada hubungan proporsi urutan ruang atau keseluruhan desain.

*Seven ideal plan shapes for rooms*, Palladio (1508-80) adalah salah satu arsitek yang paling mempengaruhi *Italian renaissance*. Dalam bukunya yang diliris tahun 1570 dia mengikuti pendahulunya, Alberti dan Serlio sehingga dapat menghasilkan ketujuh "ruang yang paling indah dan proporsional".

*Determining the height of rooms*, Palladio juga mengajukan beberapa metoda dalam menentukan tinggi sebuah ruangan. Tinggi dari ruang dengan plafon datar akan sama dengan lebar ruang tersebut. Tinggi dari ruang berbentuk persegi dengan plafon kubah adalah satu sepertiga dari lebarnya. Untuk ruang lain, Palladio menggunakan teori pitagoras untuk menentukan tinggi.



Gambar 4.8 Renaissance theories

(Sumber:Architectur form, space, and order)

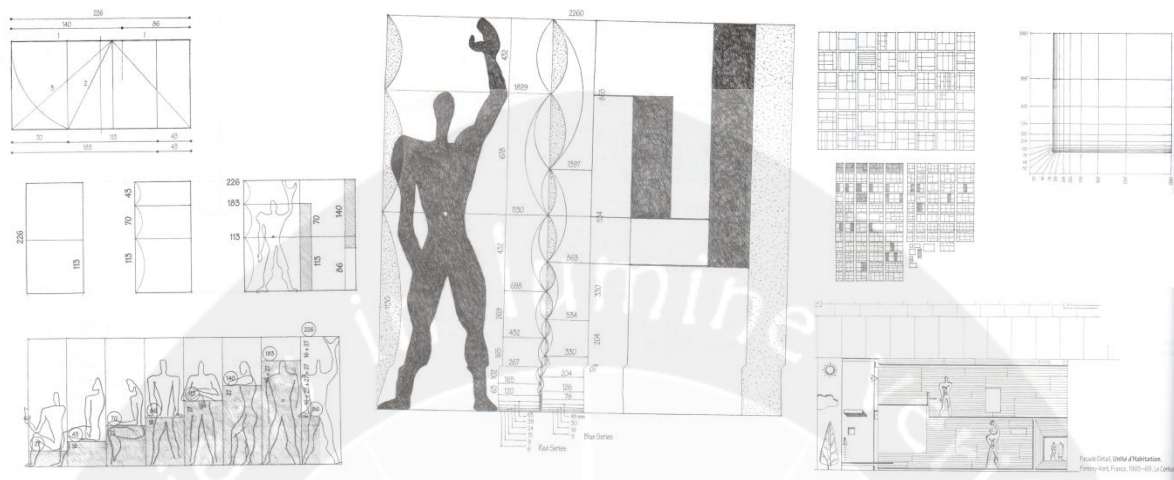
## Modular

Le Corbusier mengembangkan sistem proporsi modular, untuk mengatur dimensi yang mengandung atau terkandung. Dia melihat alat pengukur dari Yunani, Mesir dan peradaban lainnya sebagai "sangat kaya dan halus karena mereka merupakan bagian dari matematika yang berdasarkan tubuh manusia, ramah, elegan dan *firm*, sumber dari harmoni yang menggerakkan kita, keindahan." Maka dari itu berdasar alat ukurnya, *the modular* diterapkan pada matematika dan ukuran tubuh manusia.

Le Corbusier melihat *modular* bukan hanya sebagai angka yang mengadopsi harmoni, namun juga sebagai alat pengukur yang dapat menghitung jarak, permukaan, dan volume. serta "menjaga skala manusia dimanapun." Menurutnya modular bisa, "mewujudkan dirinya



kedalam kombinasi yang tak terbatas; menghasilkan kesatuan dengan keragaman...keajaiban dari angka."



Gambar 4.9 Modular

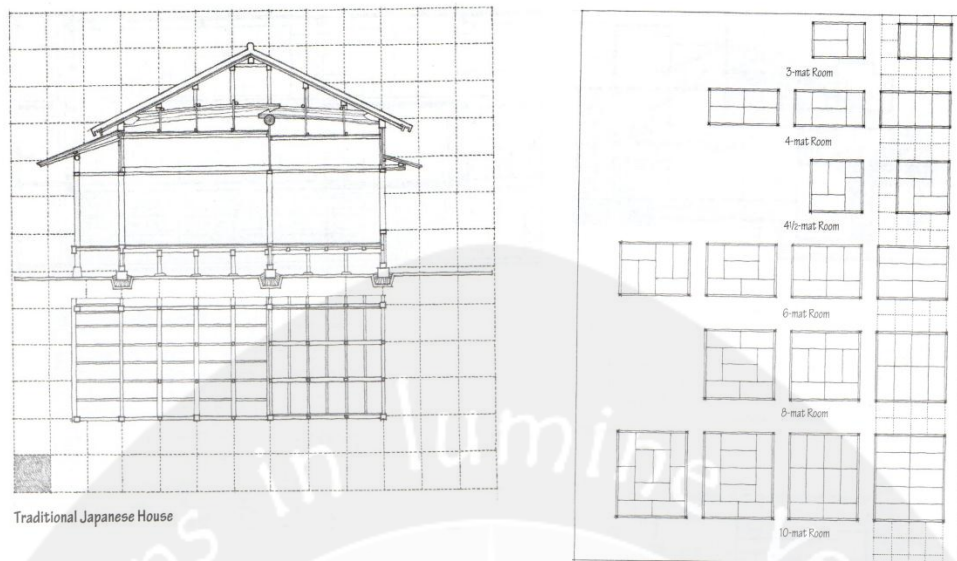
(Sumber: Architectur form, space, and order)

### Ken

Ukuran tradisional Jepang, shaku. Diperkenalkan pada jaman pertengahan Jepang. Dahulu hanya digunakan sebagai desain interval antar dua kolom, dan variasi ukuran, namun sekarang sudah menjadi standar ukuran arsitek. Tidak seperti pengaturan pada jaman klasik yang berdasarkan pada diameter kolom dan variasi ukuran bangunan, *ken* merupakan ukuran yang absolut. Namun *ken* bukanlah ukuran untuk konstruksi bangunan. *Ken* berkembang menjadi modul estetika yang mengatur struktur, material, dan ruang pada arsitektur Jepang.

Ada dua cara mendesain dengan *ken modular grid* yang berkembang dengan mempengaruhi dimensi. Dalam metoda Inakama, *the grid ken of 6 shaku* menentukan jarak pusat ke pusat antar kolom. Maka dari itu, standar untuk lantai *tatami* (3x6 *shaku* atau 0,5x1 *ken*) sedikit bervariasi untuk memperbolehkan adanya ketebalan pada kolom. Dan dalam metoda Kyo-ma, lantai berukuran tetap (3,15x6,30 *Shaku*) dan jarak antar kolom bervariasi tergantung dari ukuran ruangan (berkisar 6,4-6,7 *Shaku*).

Karena ukurannya yang memiliki perbandingan 1:2 maka lantai bisa disusun dengan berbagai cara menurut ruang yang disediakan. Dan untuk setiap ukuran ruang, ketinggian plafon dibedakan menurut: diukur dari atas papan dekorasi = jumlah *tatami* dikalikan 0,3.



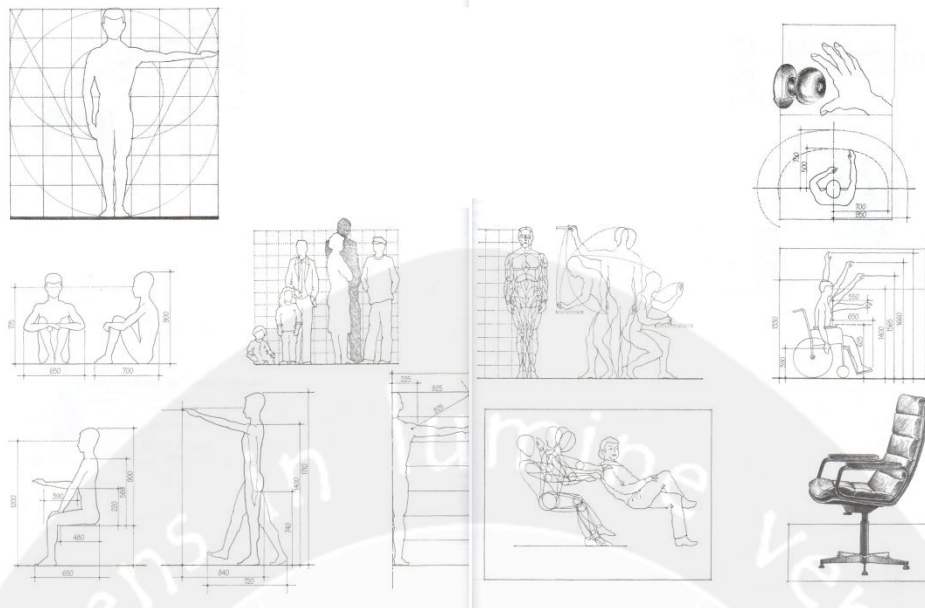
Gambar 4.10 Ken

(Sumber: *Architectur form, space, and order*)

### ***Anthropometry***

*Anthropometry* memiliki ukuran dan proporsi berdasarkan tubuh manusia. Saat arsitek *Renaissance* melihat penegasan kembali bahwa rasio matematika berefleksi pada keharmonisan, metida proporsi *anthropometry* tidak menggunakan rasio abstrak atau simbol, tetapi menggunakan sesuatu yang fungsional. Ada predikat teori dalam bentuk dan ruang pada ilmu arsitektur yang mengatakan mereka adalah pengembangan dari tubuh manusia dan seharusnya bentuk dan ruang ditentukan dari ukuran tubuh manusia.

Kesulitan dari penggunaan proporsi ini adalah kebutuhan data untuk kegunaannya. Contoh, ukuran pada satuan milimeter adalah satuan rata-rata dan menjadi dasar untuk memuaskan kebutuhan pengguna yang spesifik. Dimensi *anthropometry* harus diperhatikan baik-baik karena terpengaruh pada jenis kelamin, umur, dan suku-ras dari satu individu kepada yang lain.



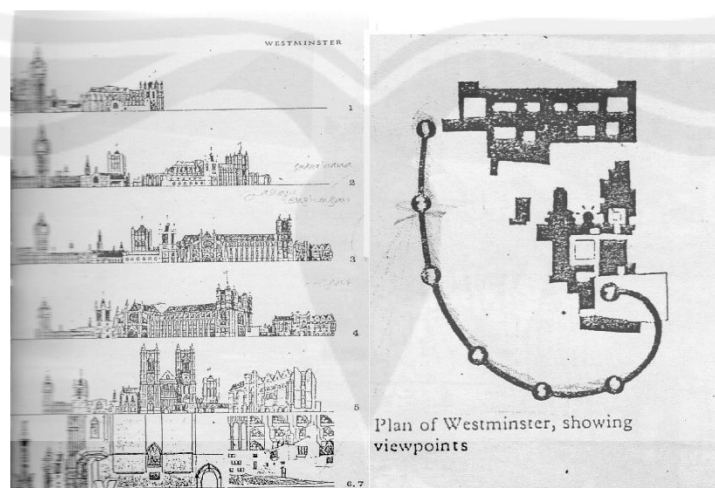
Gambar 4.11 Anthropometry

(Sumber:Architectur form, space, and order)

#### 4.1.4 Townscape

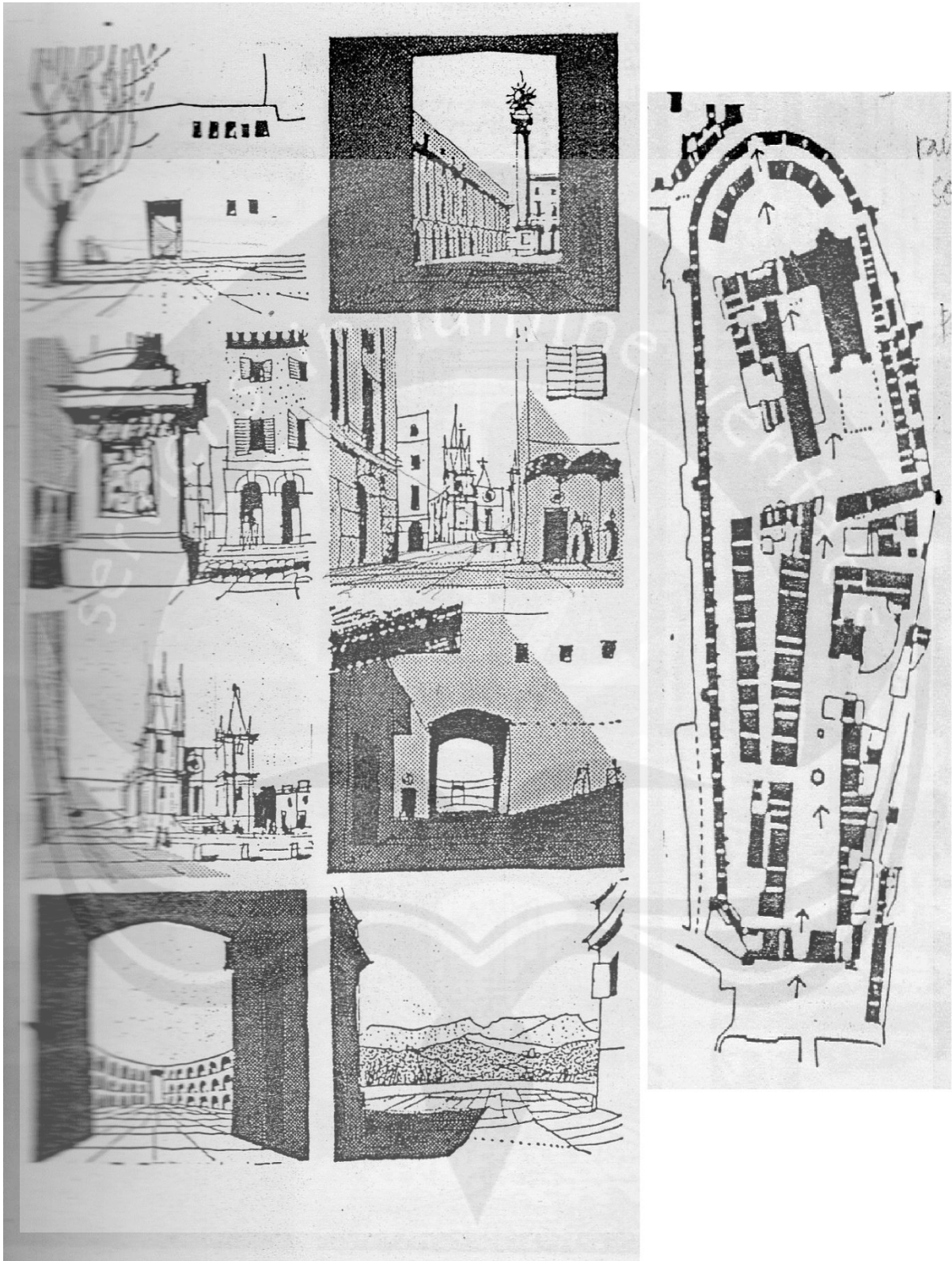
Cullen(1961) dalam bukunya berkata saat seseorang berjalan pada kecepatan tertentu di pedestrian kota, pemandangan akan lingkungan disekitarnya sering memperlihatkan kualitas ruang yang berkelanjutan. Hal inilah yang disebut *serial vision*. Tujuan dari *serial vision* tersebut adalah untuk memanipulasi elemen kota agar dapat memberikan sebuah rasa/perasaan.

Sudut pandang kita terbagi menjadi dua yaitu, *existing view & emerging view*.



Gambar 4.12 Contoh serial vision

(Sumber:The concise townscape)



*Gambar 4.13 Contoh serial vision*

*(Sumber: The concise townscape)*

#### **4.1.5 Environmental Behavior**

Terkadang kegagalan dalam desain lingkungan terjadi akibat kurangnya pengertian akan ruang perilaku manusia. Hal ini disebabkan karena kebanyakan desainer hanya mengasumsi perilaku manusia berdasarkan perkiraan pribadi tanpa melakukan penelitian lebih lanjut. Masalah ini akan terus berkembang di zaman ini karena saat ini desain harus dapat memenuhi kebutuhan dari berbagai latar belakang yang berbeda.

Terdapat banyak penelitian yang sudah dilakukan untuk mempelajari perilaku manusia, dan dari penelitian tersebut dikatakan manusia secara sadar atau tidak bereaksi pada lingkungan sekitar. Lingkungan sekitar yang alami maupun buatan memiliki pengaruh pada perasaan, perilaku, kesehatan, dan efektifitas kerja manusia. Hanya dengan melihat keadaan secara sosial, biologis dan faktor lingkungan, pengertian akan perilaku dapat dimengerti. Tujuan dari pembelajaran perilaku lingkungan adalah untuk menyelesaikan permasalahan interaksi manusia dengan lingkungan dan menciptakan, memanager, melindungi, serta memperbaharui lingkungan yang mampu meningkatkan kualitas hidup.

### **4.2 Teori *Healing Landscape***

#### **4.2.1 Research System**

Dalam setiap penerapan desain dibutuhkan data/refrensi sebagai dasar yang valid, sehingga diperlukan sebuah metoda yang berguna sebagai media untuk mendapatkan data tersebut. Metoda tersebut dapat diterapkan dengan berbagai cara seperti, observasi lapangan, studi refrensi, dan pengalaman dalam bidang sejenis. Penerapan dalam setiap metoda akan berbeda, namun memiliki satu tujuan yang sama.

#### **Observasi Lapangan**

Metoda yang pertama adalah dengan mengamati keadaan ruang yang akan didesain, mengerti akan kebutuhan dan masalah dari isu desain. Metoda ini dilakukan dengan datang pada lokasi desain dan melakukan pengukuran, sosialisasi, ataupun bertanya-jawab dengan narasumber untuk mendapatkan data primer yang dibutuhkan. Dalam pelaksanaannya metoda akan mendapatkan data yang paling relevan (karena berdasarkan tempat dan waktu yang aktual), namun juga metoda yang menggunakan banyak waktu dan tenaga.

#### **Studi Refrensi**

Desain tidak hanya terbentuk dari data dan informasi tentang kebutuhan ruang, namun juga akan peraturan dan eksistensi bangunan sejenis. Metoda ini bertujuan mempelajari

desain melalui tipologi sejenis dan latar belakang lingkungan. Mempelajari lingkungan sekitar akan memberikan desain yang dibutuhkan, hal ini dapat dijelaskan dari bagaimana sejarah ruang tersebut atau bagaimana eksisting site digunakan oleh komunitas sekitar. Dengan mempelajari sejarah atau kebutuhan yang dibutuhkan warga, desain akan menciptakan harmonisasi antara kawasan dengan hubungan mutualisme. Metoda ini akan semakin efektif dengan tingginya detail informasi yang diberikan akan obyek studi.

Mempelajari referensi desain akan membuka wawasan dan pola pikir kearah yang lebih baik, karena dengan banyaknya pengetahuan dan pilihan desain yang dapat digunakan desain akan mampu meningkatkan kualitas serta memperkecil kesalahan. Metoda ini juga dapat digunakan untuk mengerti bagaimana sebuah desain sejenis akan berhasil. Dengan mempelajari contoh desain, seorang arsitek akan tahu apa yang akan dibutuhkan untuk desain, apa yang baik dan tidak serta bagaimana harmonisasi ruang yang terbentuk dari desain. Maka dapat disimpulkan metoda ini bertujuan memperluas pengetahuan pendesain akan bidang yang akan dibangun dan mempelajari kekuatan serta kekurangan desain untuk menciptakan sebuah ide yang mampu menjawab tuntutan desain.

## **Pengalaman**

Dalam mendesain pengalaman merupakan sebuah faktor yang penting. Pengalaman dalam mendesain akan memberikan pengetahuan akan kebutuhan, kekuatan/kekurangan, dan metoda yang paling efektif dalam menyelesaikannya. Dengan mengerti efektifitas kerja tersebut, proses pekerjaan dapat berlaku dengan lebih baik sehingga menghasilkan produk yang berkualitas tinggi dengan waktu dan tenaga yang minimal.

### **4.2.2 Individual Needs**

Sebuah desain tidak akan mampu memenuhi segala jenis kebutuhan individu, maka dari itu dibutuhkan penekanan untuk siapakah ruang ini didesain? Apakah ruang akan didesain untuk pengunjung, pekerja, atau keluarga? Dengan memfokuskan pengguna maka desain akan mampu menjawab kebutuhan secara efektif (walau kebutuhan difokuskan kepada satu jenis pengguna, desain tidak eksklusif kepada satu jenis pengguna tersebut dan masih terbuka untuk semua). Setelah mengerti pengguna dan masalah yang akan dihadapi, desain perlu melakukan studi akan kebutuhan dan bagaimana pelaku beraktivitas dalam desain ruang terbuka tersebut,

### **4.2.3 Determining Characteristic Behavior**

Tidak ada sebuah diskripsi yang dapat menjelaskan sebuah perilaku semua pengguna ruang, terlebih untuk mereka yang memiliki kelainan fisik dan mental. Maka dari itu dibutuhkan data yang kritis akan pengertian masalah yang akan dihadapi dalam ruang terbuka. Kriteria ini sering digunakan adalah, "*special needs*", "*general malfunction of mental, physical, or psychological processes*", "*disturbance in normal functioning*". Untuk mempermudah penjelasan akan kriteria tersebut dapat menggunakan sebuah contoh pengguna kursi roda, dalam sebuah ruang rekreasi terbuka keterbatasan fisik dari pengguna kursi roda akan sulit melewati berbagai batasan fisik yang ada dalam ruang. Maka perlu diperhatikan perilaku dan kebutuhan akan mereka yang lebih membutuhkan, sehingga desain dapat menjawab permasalahan tersebut dan memberikan respon positif.

Memahami perilaku yang terhubung dengan ilmu medis adalah tahap awal mengembangkan tujuan terapikal untuk desain. Maka sangatlah penting mengerti pola perilaku dari mereka yang menggunakan ruang, sehingga respon yang diberikan akan memberikan kemampuan untuk memperbaiki kondisi mental ataupun fisik dari pelaku. Untuk mendukung perilaku tersebut, pengguna harus mampu/mudah beradaptasi dengan lingkungan atau lingkungan (secara fisik) disesuaikan dengan kebutuhan dari pengguna.

Perilaku juga ditentukan oleh keadaan fisik lingkungan. Perilaku dipengaruhi oleh banyak hal, termasuk faktor sensorik individu. Sensorik individu mengetahui batasan fisik yang berada pada ruang dan secara logika pelaku akan bertindak sesuai dengan keadaan, hal ini adalah contoh setting perilaku. Hal ini membuktikan bahwa faktor fisik dalam desain akan menentukan perilaku pengguna yang ada didalamnya. Maka setelah mengerti siapa dan bagaimana perilaku dari pengguna dibutuhkan penerapan batasan fisik yang optimal untuk pelaku tanpa membuat batas yang menekan. Kondisi ini menciptakan hubungan yang optimal antara pelaku dan lingkungan.

Pola dalam sebuah ruang yang luas akan membuat seorang individu menggambar sebuah *mind-map* yang berfungsi menjelaskan sirkulasi, informasi dan daerah tujuan dalam pikiran seorang individu (Lynch, 1960).

### **4.2.4 Formulating Therapeutic Goal**

Dalam mengesintesakan tujuan dari desain kita harus kembali melihat respon dari kebutuhan individu dan cara mengembangkan hubungan antara manusia dan lingkungan.

Tujuan dari metoda ini adalah untuk membantu menciptakan kondisi terbaik bagi fisik dan mental dan kesejahteraan secara umum (Carsten, 1995; Cohen and Weisman, 1991).

## 4.3 Teori Stress

### 4.3.1 Pengertian Stress

Sarafino (2006) mengatakan stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidak sesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut.

Agolla dan Ongori (2009) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya.

Menurut Santrock (2003) stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping).

Baron dan Byrne (1997) menyatakan bahwa stres merupakan respon terhadap persepsi kejadian fisik atau psikologis dari individu sebagai sesuatu yang potensial menimbulkan bahaya atau tekanan emosional.

Selye (dalam Munandar, 2001) menyatakan bahwa stres adalah tanggapan menyeluruh dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang datang atasnya. Jadi stres bersifat subyektif tergantung bagaimana orang tersebut memandang kondisi penyebab stress (stressor).

### 4.3.2 Jenis dan Penyebab Stress

Berdasarkan dari *timesofindia.com* terdapat 3 jenis stress, yaitu:

1. Stres kimia: merupakan jenis stres yang ditimbulkan oleh beberapa reaksi dari konsumsi alkohol, rokok, makanan dan minuman berpengawet yang dikonsumsi secara rutin.
2. Stres fisik: stres jenis ini terjadi karena berbagai keadaan. Seperti kecelakaan, posisi yang tidak tepat saat tidur, atau terlalu lama beraktivitas di depan komputer.
3. Stres emosional: stres ini tidak bisa disembuhkan dengan obat medis. Karena stres ini berhubungan dengan rasa marah atau frustrasi yang seringkali menimbulkan stres.

Quick dan Quick (1984) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:

1. *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan



juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi.

2. *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa.

### **Berikut ini adalah jenis-jenis stress:**

#### 1. Stres baik

Stres tidak hanya dipicu sepenuhnya oleh pengalaman negatif. Bahkan, pengalaman positif juga dapat membawa stres, seperti upacara kelulusan atau pernikahan. Namun, tipe stres seperti ini dalam dosis kecil sebenarnya baik untuk sistem imun kita. Selain itu, tipe stres ini juga dapat membuat banyak orang lebih mudah untuk menciptakan tujuan dan menikmati proses mencapainya dengan penuh energi.

#### 2. Distres internal

Ini adalah tipe stres yang buruk. Distres merupakan tipe stres negatif hasil dari pengalaman buruk, ancaman, atau perubahan situasi yang tidak terduga dan tidak nyaman. Pada dasarnya, tubuh kita menginginkan rasa aman sehingga apabila rasa tersebut terusik, tubuh pun mengalami distres.

#### 3. Distres akut

Distres akut terjadi ketika seseorang mengalami distres yang dipicu oleh peristiwa buruk yang berlalu dengan cepat. Sementara stres kronik terjadi ketika seseorang harus menahan stres dalam waktu yang lama. Kedua tipe stres ini akan memicu timbulnya hiperstres.

#### 4. Hipostres

Ternyata hari-hari tanpa kekhawatiran dan tantangan juga dapat memicu tipe stres lainnya, yaitu hipostres. Hipostres merupakan “ketidakadaan” stres, tetapi bisa juga diartikan kebosanan yang ekstrem. Seseorang yang mengalami hipostres mungkin merasa tidak tertantang, tidak memiliki motivasi untuk melakukan apa pun. Hipostres dapat memicu perasaan depresi dan kesia-siaan.

## 5. Eustres

Eustres merupakan stres yang sangat berguna lantaran dapat membuat tubuh menjadi lebih waspada. Eustres membuat tubuh dan pikiran menjadi siap untuk menghadapi banyak tantangan, bahkan bisa tanpa disadari. Tipe stres ini dapat membantu memberi kekuatan dan menentukan keputusan, contohnya menemukan solusi untuk masalah.

### **Penyebab Stress**

Stress merupakan bagian dari hidup manusia, namun stress tidak akan datang tanpa suatu penyebab. Artinya penyebab, gejala dan penyembuhan stress dapat dipelajari secara ilmiah. Sehingga untuk mendapatkan hidup yang nyaman dan bahagia, seseorang harus mengerti apa penyebab stress dan menjauhinya.

Dari penjelasan pada poin 3.4.1 terdapat banyak penyebab stress, ada yang dari dalam dan ada yang dari luar individu. Adanya perbedaan antara harapan dan kenyataan dapat menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga muncullah stress. Beberapa pemicu stress adalah: perasaan cemas akan hasil yang dicapai, aktivitas yang tidak seimbang, tekanan pada diri sendiri, ketidakpastian, perasaan bersalah, dan kondisi hidup (sosial, ekonomi).

Perasaan cemas akan hasil yang dicapai akan menimbulkan stress. Contoh, bila seorang mahasiswa memiliki banyak beban studi yang harus dikerjakan disaat bersamaan maka mahasiswa tersebut dapat terkena stress. Hal ini disebabkan karena mahasiswa cemas akan hasil yang dicapai atau cemas akan selesai tidaknya studi yang dilakukan.

Aktivitas yang tidak seimbang dapat memicu stress. Hal ini terlihat jelas pada aktivitas yang sangat berat dan padat sehingga individu tidak memiliki waktu beristirahat, dengan begitu individu akan mengalami penurunan kemampuan fisik dan mental. Sehingga dapat dengan mudah terkena stress. Selain pekerjaan yang berat, pekerjaan yang sedikit berinteraksi dengan orang luar, keluarga dapat menimbulkan stress. Karena dengan sedikitnya interaksi, berbagi cerita dengan orang-orang yang dicintai, kejenuhan akan kerja akan semakin meningkat.

Tekanan pada diri sendiri, setiap manusia ingin menjadi sempurna. Sehingga dalam hidup bila sesuatu hal tidak sesuai dengan kehendak/harapan, individu cenderung meluangkan waktu dan tenaga untuk memperbaikinya. Namun dalam hidup banyak hal yang tidak dapat diperkirakan sehingga banyak juga kemungkinan sesuatu hal berada diluar harapan. Semakin banyak kejadian yang diluar harapan, makin banyak pula tenaga dan waktu yang dibutuhkan. Sehingga pada akhirnya dapat memicu stress.

Kondisi ketidakpastiaan adalah kondisi dimana individu merasa tidak aman dan takut. Sebagai contoh, terdapat kondisi dimana seorang pelajar sedang mendaftar ujian masuk universitas ternama di Yogyakarta. Keadaan saat universitas meneliti dan menyeleksi pendaftar yang akan diterima atau tidak, dapat menimbulkan stress bagi pelajar yang mendaftar di universitas tersebut. Keadaan stress dipicu oleh situasi dimana terdapat ketidakpastian akan hasil tes masuk.

Perasaan bersalah adalah salah satu penyebab stress yang paling sering ditemui. Keadaan dimana seorang individu tertekan karena perasaan bersalah, sehingga merasa takut perbuatan yang telah dilakukan akan diketahui oleh orang lain dapat memicu stress. Karena dengan perasaan tertekan dan takut yang berkelanjutan, seorang individu akan mudah terkena stress.

Kondisi kehidupan juga merupakan salah satu penyebab stress. Banyak orang yang mengalami stress karena kondisi ekonomi yang serba kekurangan. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti, PHK. Dengan adanya PHK, seseorang akan merasa tertekan dan akan merasakan perasaan takut akan masa depan yang kurang baik. Sehingga dari perasaan takut dan tertekan akan keadaan hidup dapat memicu stress.

#### **4.3.3 Cara mengurangi stress**

Untuk mengurangi stress yang muncul pada setiap individu dapat dimulai dengan mengerti penyebab stress. Karena dengan tahu apa penyebab stress, seorang individu dapat mengatasi permasalahan tanpa memicu stress.

Beberapa cara untuk mengurangi stress ialah melalui pola makan yang teratur, memelihara kesehatan fisik, latihan pernafasan, melakukan aktivitas yang dapat membahagiakan, berlibur, menjalin hubungan yang harmonis, menghindari kebiasaan jelek, merencanakan kegiatan harian secara rutin, meluangkan waktu untuk diri sendiri, dan menghindari kesendirian.

Pola makan yang teratur dengan gizi yang cukup adalah salah satu cara mengatasi stress. Pada umumnya pola makan yang sehat minimal 3 kali sehari, dengan gizi yang didapat dari menu 4 sehat 5 sempurna. Hal ini harus diperhatikan, terutama pada asupan gizi yang diterima tubuh. Karena dengan asupan gizi yang tidak seimbang, seseorang juga dapat terkena stress. Contohnya dengan terlalu banyak mengkonsumsi lemak dapat memicu stress. Selain itu bila sudah terkena stress, tubuh akan lebih sering melakukan pemecahan lemak sehingga kandungan lemak dalam tubuh meningkat. Maka dari itu penting untuk mengatur pola makan dan gizi dalam menghindari stress.

Individu yang memiliki kesehatan fisik akan terhindar dari stress, karena dengan kondisi fisik yang bugar dan sehat memiliki resistansi yang tinggi akan stress. Sebab landasan yang kuat bagi kondisi psikologis individu adalah makanan yang sehat dan bergizi, waktu istirahat yang cukup, dan kebugaran jasmani yang baik (Loehr, 1993:149). Maka dari itu kegiatan jasmani yang dilakukan secara teratur setiap pagi/hari dapat menurunkan potensi terkena stress. Olahraga ringan dengan durasi 20 menit, dengan frekuensi 3 kali seminggu adalah cara yang baik untuk memelihara kebugaran jasmani.

Pernafasan yang baik adalah dengan cara menarik nafas secara perlahan dan dalam dengan menggunakan diafragma dan sesaat ditahan diperut, selanjutnya dikeluarkan secara perlahan. Cara bernafas yang baik dapat mengurangi potensi terkena stress, karena dengan pernafasan yang baik seseorang akan lebih tenang dan dapat berpikir jernih. Dengan keadaan tenang juga dapat menekan perasaan tertekan dan takut yang merupakan pemicu stress.

Melakukan aktivitas yang dapat membahagiakan akan membantu individu terhindar dari perasaan stress. Sebab melalui aktivitas yang menggembirakan, individu akan terlepas dari masalahnya. Maka dari itu mulai muncul terapi dengan cara tertawa, yang bertujuan mendorong hormon endorphen dari dalam diri individu. Cara ini dikombinasikan dengan latihan kebugaran jasmani sehingga dapat mendorong hormon endorphen secara maksimal. Dengan munculnya hormon endorphen tersebut individu akan mendapat rangsangan berupa perasaan bahagia.

Berlibur merupakan aktivitas yang sangat baik untuk mengurangi stress, karena berlibur adalah tindakan untuk melepas segala kelelahan dan kejenuhan yang dialami oleh tubuh. Dengan berlibur dapat digunakan untuk berinteraksi dengan orang lain dan meningkatkan harmonisasi. Sehingga dengan berlibur dapat menimbulkan perasaan rileks yang mampu melepaskan beban pikiran atau pekerjaan. Dan dengan terbebas dari perasaan tertekan, seseorang akan merasa hidup lebih indah dan harmonis.

Menjalin hubungan yang harmonis, hubungan dan komunikasi dengan pihak lain terutama keluarga akan membantu menurunkan potensi stress. Sebagai contoh seorang individu yang tidak memiliki orang lain untuk berbagi cerita akan lebih mudah terserang stress dibandingkan dengan individu yang memiliki interaksi harmonis dengan orang lain. Maka dari itu penting untuk menjalin hubungan yang baik dan harmonis antar individu/kelompok.

Menghindari kebiasaan yang jelek. Pada umumnya individu akan menyalurkan stress dalam kegiatan merokok, makan secara berlebihan, minum-minuman keras, dan narkoba. Perbuatan diatas adalah cara yang digunakan untuk lari dari kenyataan. Karena dengan

melakukan kegiatan diatas dapat mengatasi stress dalam waktu singkat, namun memiliki dampak negatif dalam jangka waktu yang panjang. Maka penting untuk menyalurkan stress secara positif sehingga dapat benar-benar mengatasinya.

Merencanakan kegiatan harian secara rutin, dengan melakukan perencanaan kegiatan dapat menurunkan kemungkinan terkena stress. Karena dengan hidup yang teratur faktor ketidakpastiaan dapat ditekan sehingga perasaan aman dan nyaman akan lebih sering dirasakan. Sehingga dengan mengetahui secara pasti jadwal kegiatan dari hari ke hari maka individu akan dapat mengurangi resiko dirinya terkena stress.

Meluangkan waktu untuk diri sendiri, adalah tindakan yang dilakukan untuk individu mencapai ketenangan fisik dan mental. Dengan memiliki waktu untuk diri sendiri, seseorang dapat melakukan kegiatan yang diinginkannya. Dan dengan melakukan kegiatan yang diinginkan, seorang individu dapat merasakan bahagia dan terlepas dari beban pikiran serta perasaan tertekan. Maka dari itu sebaiknya seseorang individu meluangkan waktu dalam kegiatan yang padat agar terhindar dari stress.

Menghindari kesendiriaan, bila seseorang merasa tertekan atau stress maka sebaiknya melakukan interaksi dengan orang lain. Karena seperti yang sudah dibahas diatas, dengan adanya pihak lain untuk berbagi cerita akan mengurangi beban pikiran dan membuat perasaan tertekan berkurang. Sebaliknya bila perasaan tertekan disimpan dalam diri sendiri maka akan semakin meningkat dan berakibat buruk. Maka dari itu perlunya melakukan interaksi dengan orang lain agar dapat membantu mengurangi stress.