

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. TINJAUAN TEORI**

##### **1. Stres**

###### **a. Pengertian Stres**

Stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Menurut Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010).

Hawari (dalam Yusuf, 2007) berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari *distress* dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan *distress*. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dan energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana diperlukan

Sarafino (2008) mendefinisikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada system biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*aninternal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*).

Ardani (2007) mendefinisikan stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis. Menurut Richard (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif (misalnya merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh: kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (*stressful event*) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu terhadapnya.

Compas (dalam Preece, 2011) berpendapat bahwa stres adalah suatu konsep yang mengancam dan konsep tersebut terbentuk dari perspektif lingkungan dan pendekatan yang ditransaksikan. Baum (dalam Yusuf, 2004) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai dengan perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah

laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasikan dampak-dampaknya. Menurut Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010) stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik.

Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negatif sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

#### **b. Etiologi stres**

Stres dapat terjadi karena terdapat suatu perubahan dalam ruang lingkup pekerjaan, tanggung jawab, pengambilan keputusan, tempat tinggal, hubungan pribadi, dan kesehatan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan stres disebut sebagai stressor. Setiap individu dapat mengalami stres, baik stress

jangka panjang maupun stress jangka pendek. Stres yang dialami seseorang mengakibatkan munculnya konsep stressor, yaitu stressor internal dan stressor eksternal (Selye, 1976 dalam Potter & Perry, 2007). Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya: demam, penyakit infeksi, trauma fisik, malnutrisi, kelelahan fisik, kekacauan fungsi biologik yang berkelanjutan. Berbagai konflik dan frustrasi yang berhubungan dengan kehidupan *modern* atau suatu keadaan emosi seperti keadaan bersalah dan perasaan rendah diri (*self devaluation*) akibat kegagalan mencapai sesuatu yang diidam-idamkan. Kondisi kekurangan yang dihayati sebagai sesuatu cacat yang sangat menentukan seperti penampilan fisik, jenis kelamin, usia, intelegensi dan lain-lain akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dari individu, sehingga juga mempengaruhi tingkat stres seseorang.

Siagian (2000 dalam Krisdarlina, 2009) menyebutkan bahwa semakin lanjut usia seseorang semakin meningkat pula kedewasaan teknis dan tingkat kedewasaan psikologisnya yang menunjukkan kematangan jiwa, dalam arti semakin bijaksana, mampu berfikir secara rasional, mengendalikan emosi dan bertoleransi terhadap orang lain. Sedangkan, Stuart dan Laraia (2008) menyatakan usia berhubungan dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi berbagai macam stressor, kemampuan memanfaatkan sumber dukungan dan keterampilan dalam mekanisme

koping. Stresor eksternal berasal dari luar diri seseorang. Perubahan bermakna dalam suhu lingkungan, perubahan peran dan sosial, proses pembelajaran, pekerjaan, serta hubungan interpersonal. Perubahan kondisi keuangan dan segala akibatnya (menciutnya anggaran keuangan, keterbatasan uang). Berdasarkan penjabaran singkat tentang stresor, setiap individu harus beradaptasi dengan stresor yang terjadi pada dirinya dalam rangka bertahan hidup terhadap stresor yang datang dari internal dan eksternal.

### **c. Gejala Stres**

Menurut Robert S. Fieldman (2008) Stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Taylor (2009) menyatakan, stres dapat menghasilkan berbagai respon. Berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu, dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu:

- 1) Respon fisiologis, dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.
- 2) Respon kognitif, dapat terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi,

pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.

- 3) Respon emosi, dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah, dan sebagainya.
- 4) Respon tingkah laku, dapat dibedakan menjadi *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan, dan *flight*, yaitu menghindari situasi yang menekan.

Gejala-gejala lain yang dapat dilihat dari orang yang sedang mengalami stres antara lain:

- 1) Cemas
- 2) Depresi
- 3) Makan berlebihan
- 4) Berpikiran Negatif
- 5) Tidur Berlebihan
- 6) Diare
- 7) Konstipasi atau sembelit
- 8) Kelelahan yang terus menerus
- 9) Sakit kepala
- 10) Kehilangan Nafsu Makan
- 11) Marah
- 12) Tegang

13) Mudah Tersinggung

14) Gatal-gatal

15) Alergi

16) Merokok

17) Nyeri persendian

18) Berdebar-debar

19) Sesak napas

Apabila seseorang mengalami satu atau lebih dari gejala-gejala di atas, maka kemungkinan orang tersebut mengalami stres. Stres juga dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada anggota tubuh, diantaranya:

1) Rambut

Warna rambut yang semula hitam pekat, lambat laun mengalami perubahan warna menjadi kecoklat-coklatan serta kusam. Ubanan (rambut memutih) terjadi sebelum waktunya, demikian pula dengan kerontokan rambut.

2) Mata

Ketajaman mata seringkali terganggu misalnya kalau membaca tidak jelas karena kabur. Hal ini disebabkan karena otot-otot bola mata mengalami kekenduran atau sebaliknya sehingga mempengaruhi fokus lensa mata.

3) Telinga

Pendengaran seringkali terganggu dengan suara berdenging (*tinnitus*).

4) Daya pikir

Kemampuan berpikir dan mengingat serta konsentrasi menurun. Orang menjadi pelupa dan seringkali mengeluh sakit kepala pusing.

5) Ekspresi wajah

Wajah seseorang yang stres nampak tegang, dahi berkerut, mimik nampak serius, tidak santai, bicara berat, sukar untuk senyum atau tertawa dan kulit muka kedutan (*tic facialis*).

6) Mulut dan bibir

Terasa kering sehingga seseorang sering minum. Selain daripada itu pada tenggorokan seolah-olah ada ganjalan sehingga ia sukar menelan, hal ini disebabkan karena otot-otot lingkaran di tenggorokan mengalami spasme (*muscle cramps*) sehingga serasa “tercekik”.

7) Kulit

Pada orang yang mengalami stres reaksi kulit bermacam-macam, pada kulit dari sebahagian tubuh terasa panas atau dingin atau keringat berlebihan. Reaksi lain kelembaban kulit yang berubah, kulit menjadi lebih kering. Selain daripada itu perubahan kulit lainnya adalah merupakan penyakit kulit, seperti munculnya eksim, *urtikaria* (biduran), gatal-gatal dan pada kulit muka seringkali timbul jerawat (*acne*) berlebihan; juga sering dijumpai kedua belah tapak tangan dan kaki

berkeringat (basah).

#### 8) Sistem Pernafasan

Pernafasan seseorang yang sedang mengalami stres dapat terganggu misalnya nafas terasa berat dan sesak disebabkan terjadi penyempitan pada saluran pernafasan mulai dari hidung, tenggorokan dan otot-otot rongga dada. Nafas terasa sesak dan berat dikarenakan otot-otot rongga dada (otot-otot antar tulang iga) mengalami spasme dan tidak atau kurang elastis sebagaimana biasanya. Sehingga ia harus mengeluarkan tenaga ekstra untuk menarik nafas. Stres juga dapat memicu timbulnya penyakit asma (*asthma bronchiale*) disebabkan karena otot-otot pada saluran nafas paruparu juga mengalami spasme.

#### 9) Sistem Kardiovaskuler

Sistem jantung dan pembuluh darah atau kardiovaskuler dapat terganggu faalnya karena stres. Misalnya, jantung berdebar-debar, pembuluh darah melebar (*dilatation*) atau menyempit (*constriction*) sehingga yang bersangkutan nampak mukanya merah atau pucat. Pembuluh darah tepi (*perifer*) terutama di bagian ujung jari-jari tangan atau kaki juga menyempit sehingga terasa dingin dan kesemutan. Selain daripada itu sebahagian atau seluruh tubuh terasa “panas” (*subfebril*) atau sebaliknya terasa “dingin”.

#### 10) Sistem Pencernaan

Orang yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan pada sistem pencernaannya. Misalnya, pada lambung terasa kembung, mual dan pedih; hal ini disebabkan karena asam lambung yang berlebihan (*hiperacidity*). Dalam istilah kedokteran disebut gastritis atau dalam istilah awam dikenal dengan sebutan penyakit maag. Selain gangguan pada lambung tadi, gangguan juga dapat terjadi pada usus, sehingga yang bersangkutan merasakan perutnya mulas, sukar buang air besar atau sebaliknya sering diare.

#### 11) Sistem Perkemihan.

Orang yang sedang menderita stres faal perkemihan (air seni) dapat juga terganggu. Yang sering dikeluhkan orang adalah frekuensi untuk buang air kecil lebih sering dari biasanya, meskipun ia bukan penderita kencing manis (*diabetes mellitus*).

#### 12) Sistem Otot dan tulang

Stres dapat pula menjelma dalam bentuk keluhan-keluhan pada otot dan tulang (*musculoskeletal*). Yang bersangkutan sering mengeluh otot terasa sakit (keju) seperti ditusuk-tusuk, pegal dan tegang. Selain daripada itu keluhan-keluhan pada tulang persendian sering pula dialami, misalnya rasa ngilu atau rasa kaku bila menggerakkan anggota tubuhnya. Masyarakat awam sering mengenal gejala ini sebagai keluhan "pegal-linu".

### 13) Sistem Endokrin

Gangguan pada sistem endokrin (*hormonal*) pada mereka yang mengalami stres adalah kadar gula yang meninggi, dan bila hal ini berkepanjangan bisa mengakibatkan yang bersangkutan menderita penyakit kencing manis (*diabetes mellitus*); gangguan hormonal lain misalnya pada wanita adalah gangguan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit (*dysmenorrhoe*).

#### **d. Sumber Stres**

Stresor adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya jumlah semua respons fisiologik nonspesifik yang menyebabkan kerusakan dalam sistem biologis. *Stres reaction acute* (reaksi stres akut) adalah gangguan sementara yang muncul pada seorang individu tanpa adanya gangguan mental lain yang jelas, terjadi akibat stres fisik dan atau mental yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari. Kerentanan dan kemampuan koping (*coping capacity*) seseorang memainkan peranan dalam terjadinya reaksi stres akut dan keparahannya. Empat variabel psikologik yang dianggap mempengaruhi mekanisme respon stres :

- 1) Kontrol: keyakinan bahwa seseorang memiliki kontrol terhadap stresor yang mengurangi intensitas respon stres.
- 2) Prediktabilitas: stresor yang dapat diprediksi menimbulkan respons stres

yang tidak begitu berat dibandingkan stresor yang tidak dapat diprediksi.

- 3) Persepsi: pandangan individu tentang dunia dan persepsi stresor saat ini dapat meningkatkan atau menurunkan intensitas respon stres.
- 4) Respons koping: ketersediaan dan efektifitas mekanisme mengikat ansietas, dapat menambah atau mengurangi respon stres.

Sumber stres yang dapat menjadi pemicu munculnya stres pada individu yaitu :

- 1) Stressor atau *Frustrasi Eksternal* (Frustrasi = kekecewaan yang mendalam).

Stressor eksternal : berasal dari luar diri seseorang, misalnya perubahan bermakna dalam suhu lingkungan, perubahan dalam peran keluarga atau sosial, tekanan dari pasangan.

- 2) Stressor atau *Frustrasi Internal*

Stressor internal : berasal dari dalam diri seseorang, misalnya demam, kondisi seperti kehamilan atau menopause, atau suatu keadaan emosi seperti rasa bersalah).

#### **e. Aspek-Aspek Stres**

Pada saat seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Sarafino, 2007) yaitu :

- 1) Aspek fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.

## 2) Aspek psikologis

Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik di kampus.

Berdasarkan teori yang diuraikan di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek stres terdiri dari aspek fisik dan aspek psikologis, aspek-aspek tersebut dijadikan sebagai indikator alat ukur skala stres akademik.

## **f. Faktor-faktor Stres**

Setiap teori yang berbeda memiliki konsepsi atau sudut pandang yang berbeda dalam melihat penyebab dari berbagai gangguan fisik yang berkaitan dengan stres. Di bawah ini akan dijelaskan beberapa sudut pandang tersebut.

### 1) Sudut pandang psikodinamik

Sudut pandang psikodinamik mendasarkan diri mereka pada asumsi bahwa gangguan tersebut muncul sebagai akibat dari emosi yang direpres. Hal-hal yang direpres akan menentukan organ tubuh mana yang terkena penyakit. Sebagai contoh, apabila seseorang merepres kemarahan, maka berdasarkan pandangan ini kondisi tersebut dapat memunculkan *essensial hypertension*.

### 2) Sudut pandang biologis

Salah satu sudut pandang biologis adalah *somatic weakness model*. Model ini memiliki asumsi bahwa hubungan antara stres dan gangguan psikofisiologis terkait dengan lemahnya organ tubuh individu. Faktor biologis seperti misalnya genetik ataupun penyakit yang sebelumnya pernah diderita membuat suatu organ tertentu menjadi lebih lemah daripada organ lainnya, hingga akhirnya rentan dan mudah mengalami kerusakan ketika individu tersebut dalam kondisi tertekan dan tidak fit.

### 3) Sudut pandang kognitif dan perilaku

Sudut pandang kognitif menekankan pada bagaimana individu mempersepsi dan bereaksi terhadap ancaman dari luar. Seluruh persepsi individu dapat menstimulasi aktivitas sistem simpatetik dan pengeluaran hormon stres. Munculnya emosi yang negatif seperti perasaan cemas, kecewa dan sebagainya dapat membuat sistem ini tidak berjalan dengan

berjalan lancar dan pada suatu titik tertentu akhirnya memunculkan penyakit.

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa bagaimana seseorang mengatasi kemarahannya ternyata berhubungan dengan penyakit tekanan darah tinggi (Fausiah dan Widury, 2007), Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Dalam hal hambatan, ada beberapa macam hambatan yang biasanya dihadapi oleh individu seperti :

- 1) Hambatan fisik : kemiskinan, kekurangan gizi, bencana alam dan sebagainya.
- 2) Hambatan sosial : kondisi perekonomian yang tidak bagus, persaingan hidup yang keras, perubahan tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan. Hal-hal tersebut mempersempit kesempatan individu untuk meraih kehidupan yang layak sehingga menyebabkan timbulnya frustrasi pada diri seseorang.
- 3) Hambatan pribadi : keterbatasan-keterbatasan pribadi individu dalam bentuk cacat fisik atau penampilan fisik yang kurang menarik bisa menjadi pemicu frustrasi dan stres pada individu.

Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang terjadi secara berbenturan juga bisa menjadi penyebab timbulnya stres. Seringkali individu mengalami dilema saat diharuskan memilih diantara

alternatif yang ada apalagi bila hal tersebut menyangkut kehidupan di masa depan. Konflik bisa menjadi pemicu timbulnya stress atau setidaknya membuat individu mengalami ketegangan yang berkepanjangan yang akan mengalami kesulitan untuk mengatasinya.

Yusuf (2007) faktor pemicu stres itu dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut :

- 1) Stressor fisik-biologik, seperti : penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah yang tidak cantik atau ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti : terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).
- 2) Stressor psikologik, seperti : *negative thinking* atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan), hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.
- 3) Stressor Sosial, seperti iklim kehidupan keluarga : hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal (suka melawan kepada orang tua, sering membolos dari sekolah, mengkonsumsi minuman keras, dan menyalahgunakan obat-obatan terlarang) sikap dan perlakuan orang tua yang keras, salah seorang anggota mengidap gangguan jiwa dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah, lalu ada faktor pekerjaan : kesulitan mencari pekerjaan,

pengangguran, kena PHK (Pemutusan Hubungan Kerja), perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan dan penghasilan tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari, kemudian yang terakhir ada iklim lingkungan : maraknya kriminalitas (pencurian, perampokan dan pembunuhan), tawuran antar kelompok (pelajar, mahasiswa, atau warga masyarakat), harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas atau dingin, suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor (bau sampah dimana-mana), atau kondisi perumahan yang buruk, kemacetan lalu lintas bertempat tinggal di daerah banjir atau rentan longsor, dan kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.

Ada dua macam stres yang dihadapi oleh individu yaitu :

- 1) Stres yang *ego-envolved* : stres yang tidak sampai mengancam kebutuhan dasar atau dengan kata lain disebut dengan stres kecilkecilan.
- 2) Stres yang *ego-involved* : stres yang mengancam kebutuhan dasar serta integritas kepribadian seseorang. Stres semacam *ego involved* membutuhkan penanganan yang benar dan tepat dengan melakukan reaksi penyesuaian agar tidak hancur karenanya. Kemampuan individu dalam bertahan terhadap stres sehingga tidak membuat kepribadiannya “berantakan” disebut dengan tingkat toleransi terhadap stres. Setiap individu memiliki tingkat toleransi yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Individu dengan kepribadian yang lemah bila

dihadapkan pada stres yang kecil-kecil sekalipun akan menimbulkan perilaku abnormal. Berbeda dengan individu yang berkepribadian kuat, meskipun dihadapkan pada stres yang ego involved kemungkinan besar akan mampu mengatasi kondisinya (Ardani, 2013).

Menurut Greenwood III dan Greenwood Jr (dalam Yusuf, 2007) faktor-faktor yang mengganggu kestabilan (stres) organisme berasal dari dalam maupun luar. Faktor yang berasal dari dalam diri organisme adalah:

- 1) Faktor Biologis, stressor biologis meliputi faktor-faktor genetik, pengalaman hidup, ritme biologis, tidur, makanan, postur tubuh, kelelahan, penyakit.
- 2) Faktor Psikologis, stressor psikologis meliputi faktor persepsi, perasaan dan emosi, situasi, pengalaman hidup, keputusan hidup, perilaku dan melarikan diri.
- 3) Faktor Lingkungan (luar individu), stressor lingkungan ini meliputi lingkungan fisik, biotik dan sosial.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres seseorang dilihat dari tiga sudut pandang yaitu sudut pandang psikodinamik, sudut pandang biologis dan sudut pandang kognitif dan perilaku, kemudian ada faktor tambahan berupa hambatan-hambatan yang dialami individu seperti hambatan fisik, sosial dan pribadi.

#### **g. Jenis Stres**

Jenis-jenis stres menurut 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 *destructive* (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. Dalam hal ini, gejala stres yang akan diteliti merupakan gejala stres yang bersifat *distress*, sebagai akibat dari sebuah stres akut yang berkepanjangan dihitung mulai dari 3 bulan pasca kejadian (*stressor*) muncul

#### **h. Faktor Pemicu Stres**

Menurut Greenwood III dan Greenwood Jr (dalam Yusuf, 2007) faktor-faktor yang mengganggu kestabilan (stres) organisme berasal dari dalam maupun luar. Faktor yang berasal dari dalam diri organisme adalah:

- 1) Faktor Biologis, stressor biologis meliputi faktor-faktor genetik,

pengalaman hidup, ritme biologis, tidur, makanan, postur tubuh, kelelahan, penyakit.

- 2) Faktor Psikologis, stressor psikologis meliputi faktor persepsi, perasaan dan emosi, situasi, pengalaman hidup, keputusan hidup, perilaku dan melarikan diri.
- 3) Faktor Lingkungan (luar individu), stressor lingkungan ini meliputi lingkungan fisik, biotik dan sosial. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres seseorang dilihat dari tiga sudut pandang yaitu sudut pandang psikodinamik, sudut pandang biologis dan sudut pandang kognitif dan perilaku, kemudian ada faktor tambahan berupa hambatan-hambatan yang dialami individu seperti hambatan fisik, sosial dan pribadi.

Menurut Lumongga (dalam Sukoco, 2014) jenis stres tersebut dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu: *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan jenis stress negatif yang sifatnya mengganggu individu yang mengalaminya, sedangkan *eustress* adalah jenis stres yang sifatnya positif atau membangun. Individu yang mengalami stres memiliki beberapa gejala atau gambaran yang dapat diamati secara subjektif maupun objektif. Hardjana (dalam Sukoco, 2014) menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres memiliki gejala sebagai berikut :

- 1) Gejala Fisikal, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik

atau tubuh dari seseorang.

- 2) Gejala Emosional, gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang.
- 3) Gejala Intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang.
- 4) Gejala Interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah.

**i. Tingkat stres**

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

1) Stres normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Seperti dalam situasi: kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas (Crowford & Henry, 2008). Stres normal alamiah dan menjadi penting, karena setiap orang pasti pernah stres ringan, stres ringan adalah stresor yang dihadapi secara teratur yang dapat

berlangsung beberapa menit atau jam. Situasi seperti banyak tidur, kemacetan atau dimarahi dosen. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain bibir sering kering, kesulitan bernafas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa goyah, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperatur tidak panas dan tidak setelah beraktivitas.

## 2) Stres ringan

Bernafas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa goyah, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperature tidak panas dan tidak setelah beraktivitas, takut tanpa alasan yang jelas, menyadari denyut jantung walaupun tidak setelah melakukan aktivitas fisik, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega jika situasi berakhir (*Psychology Foundation of Australia*, 2010). Dengan demikian, stresor ringan dengan jumlah yang banyak dalam waktu singkat dapat meningkatkan risiko penyakit bagi mahasiswa.

## 3) Stres sedang

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

dilakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu hal, tugas kuliah (*Psychology Foundation of Australia*, 2010).

#### 4) Stres berat

Stres berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti perselisihan dengan dosen atau teman secara terus-menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik jangka panjang. Makin sering dan lama situasi stres, makin tinggi risiko stres yang ditimbulkan. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain merasa tidak dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat. Semakin meningkat stres yang dialami mahasiswa secara bertahap maka akan menurunkan energi dan respon adaptif (*Psychology Foundation of Australia*, 2010).

#### 5) Sangat berat

Stres sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang

mengalami stres sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan cenderung pasrah. Seseorang dalam tingkatan stres ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat.

#### **j. Tahapan Stres**

Martaniah dkk, (dalam Rumiani, 2007) menyebutkan bahwa stres terjadi melalui tahapan :

- 1) Tahap 1 : stres pada tahap ini justru dapat membuat seseorang lebih bersemangat, penglihatan lebih tajam, peningkatan energi, rasa puas dan senang, muncul rasa gugup tapi mudah diatasi.
- 2) Tahap 2 : menunjukkan kelelahan, otot tegang, gangguan pencernaan.
- 3) Tahap 3 : menunjukkan gejala seperti tegang, sulit tidur, badan terasa lesu dan lemas.
- 4) Tahap 4 dan 5 : pada tahap ini seseorang akan tidak mampu menanggapi situasi dan konsentrasi menurun dan mengalami insomnia.
- 5) Tahap 6 : gejala yang muncul detak jantung meningkat, gemetar sehingga dapat pula mengakibatkan pingsan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan tahapan stres terbagi menjadi 6 tahapan yang tingkatan gejalanya berbeda-beda di setiap tahapan.

#### **k. Strategi Menghadapi Stres**

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

1) Strategi menghadapi stres dalam perilaku.

Memecahkan persoalan secara tenang. Yaitu mengevaluasi kekecewaan atau stres dengan cermat kemudian menentukan langkah yang tepat untuk diambil, setelah itu mereka mempersiapkan segala upaya dan daya serta menurunkan kemungkinan bahaya.

2) Agresi.

Stres sering berpuncak pada kemarahan atau agresi. Sebenarnya agresi jarang terjadi namun apabila hal itu hanyalah berupa respon penyesuaian diri. Contohnya adalah mencari kambing hitam, menyalahkan pihak lain dan kemudian melampiaskan agresinya kepada sasaran itu.

3) Regresi

Yaitu kondisi ketika seseorang yang menghadapi stres kembali lagi kepada perilaku yang mundur atau kembali ke masa yang lebih muda (memberikan respons seperti orang dengan usia yang lebih muda).

4) Menarik diri.

Merupakan respon yang paling umum dalam mengambil sikap. Bila seseorang menarik diri maka dia memilih untuk tidak mengambil tindakan apapun. Respon ini biasanya disertai dengan depresi dan sikap apatis.

5) Mengelak.

Seorang yang mengalami stres terlalu lama, kuat dan terus menerus maka ia akan cenderung mengelak. Contoh mengelak adalah mereka melakukan perilaku tertentu secara berulang-ulang. Hal ini sebagai pengelakkan diri dari masalah demi mengalihkan perhatian. Dalam usaha mengelakkan diri, orang Amerika biasanya menggunakan alkohol, obat penenang, heroin dan obat-obatan dari bahan kimia lainnya.

6) Strategi menghadapi stres secara kognitif

a) Represi

Adalah upaya untuk menyingkirkan frustrasi, stres dan semua yang menimbulkan kecemasan.

b) Menyangkal kenyataan

Menyangkal kenyataan mengandung unsur penipuan diri. Bila seseorang menyangkal kenyataan maka ia menganggap tidak adanya pengalaman yang tidak menyenangkan dengan maksud untuk melindungi dirinya sendiri.

c) Fantasi

Dengan berfantasi orang sering merasa dirinya mencapai tujuan dan dapat menghindarkan dari frustrasi dan stres. Orang yang sering melamun kadangkala menemukan bahwa kreasi lamunannya itu lebih menarik daripada kenyataan yang sesungguhnya. Bila fantasi dilakukan secara sedang-sedang dan dalam pengendalian kesadaran yang baik, maka frustrasi menjadi cara yang sehat untuk mengatasi

stres.

d) Rasionalisasi

Rasionalisasi ini dimaksudkan segala usaha seseorang untuk mencari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilakunya yang buruk. Rasionalisasi juga bisa muncul ketika seseorang menipu dirinya sendiri dengan pura-pura menganggapnya buruk adalah baik atau sebaliknya.

e) Intelektualisasi

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

f) Pembentukan reaksi

Seseorang dikatakan berhasil menggunakan metode ini bila dia berusaha menyembunyikan motif dan perasaan sesungguhnya baik represi atau supresi dan menampilkan wajah yang berlawanan dengan kenyataan yang dihadapi.

g) Proyeksi

Seseorang yang menggunakan teknik ini biasanya sangat cepat dalam

memperlihatkan ciri pribadi orang lain yang tidak ia sukai dengan sesuatu yang dia perhatikan itu akan diperbesar-perbesarnya lagi. Teknik ini mungkin dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan karena dia harus menghadapi kenyataan akan keburukan dirinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan ada dua strategi menghadapi stres, yaitu strategi menghadapi stres dalam perilaku yang terdiri dari memecahkan persoalan secara tenang, agresi, regresi, menarik diri dan mengelak. Sedangkan strategi yang kedua adalah strategi menghadapi stres secara kognitif yang terdiri dari represi, menyangkal kenyataan, fantasi, rasionalisasi, intelektualisasi, pembentukan reaksi dan proyeksi.

## **I. Stres Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis kelamin adalah perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seorang lahir, efeknya pada perkembangan selanjutnya yaitu/pra lahir yaitu jenis dan fisik anak laki-laki dan perempuan, selain itu jenis kelamin juga mempengaruhi bagaimana perlakuan lingkungan terhadap anak sesuai jenis kelaminnya. (Hurlock, 2012)

### **1) Stres pada Wanita**

Fluktuasi estrogen dalam tubuh wanita dapat membuat parasannya berubah-ubah. Selama periode stres, kadar estrogen menurun. Kelenjar adrenalin menghasilkan hormon stres lebih banyak dari pada estrogen.

Selama fase ini, ketika kadar estrogen menurun, terjadi pembentukan plak pembuluh darah yang meningkatkan resiko terjadinya penyakit jantung. Setelah mencapai masa menopause, kadar estrogen pada wanita menurun hingga 80%. Ini adalah masa titik balik yang penting pada kehidupan wanita. Banyak perubahan besar yang terjadi seperti muka kemerahan dan terasa panas, masa tulang yang rendah hingga mengalami osteoporosis. Selain itu estrogen melindungi sistem jantung dan pembuluh darah sampai pada masa menopause. Setelah menopause, wanita menjadi rentan terhadap masalah jantung, yang kemungkinan sama dengan pria.

## 2) Stres pada Laki-Laki

Penurunan kadar testosteron berpengaruh pada stres fisik dan psikologis. Testosteron adalah hormon yang memberi tanda maskulinitas pada pria, seperti rambut, suara yang berat, dan figure tubuh. Testosteron berkaitan dengan dominan pria. Hormon ini juga berkaitan dengan pola pikir sifat mereka dengan wanita. Cara mereka belajar, rasionalitas, dan keengganan untuk menunjukkan perasaannya merupakan ciri khas pria. Kedua jenis kelamin ini memang benar-benar berbeda, baik secara fisik maupun mental.

## 2. Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah orang yang

belajar di perguruan tinggi. Sarlito Wirawan (dalam Mayudia, 2011) menjelaskan mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya dalam ikatannya dengan perguruan tinggi. Tidak ada seorangpun yang dinamakan mahasiswa kalau tidak terikat pada salah satu perguruan tinggi. Dapat juga dikatakan bahwa mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran-pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia antara 18-25 tahun. Sebagian mahasiswa masuk ke dalam kategori remaja akhir yaitu 18 tahun, dan sebagian yang lain masuk dalam kategori dewasa awal periode pertama yaitu 21-24 tahun (Monks, 1989).

Untuk sebagian besar mahasiswa, mereka berada pada masa peralihan dari remaja ke dewasa. Sebagai masa peralihan, mereka sudah tidak pantas dan tidak mau dianggap remaja yang kekanak-kanakan, terutama dari segi fisiknya, tetapi dari segi kepribadian, baik dalam emosi, cara berpikir, dan bertindak, mereka sering menampilkan diri ketidakdewasaan, seperti mereka masih sering terombang-ambing, terpengaruh dan tergantung kepada orang lain. Masa yang tanggung tersebut perlu dipedulikan oleh lingkungan agar mereka dapat melewati peralihan mencapai kedewasaan dengan sempurna. Dalam perspektif ini, ciri kedewasaan seseorang tampak dari emosi, tindakan, dan pikirannya yang mandiri, yang berorientasi pada kemampuan diri sendiri (*self oriented*) daripada kepada orang lain (Nurhayati, 2011).

Mahasiswa mengalami stres akademik dengan karakteristik stresor yang kompleks. Agolla dan Ongori (2009) mengemukakan bahwa sumber stres

akademik meliputi: manajemen waktu, tuntutan akademik, dan lingkungan akademik. Sumber stres tersebut dijabarkan dan diperoleh berupa: tugas-tugas akademik, penurunan motivasi, ketidakadekuatan peran akademik, jadwal perkuliahan yang padat dan tidak jelas, serta kecemasan tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah. Sedangkan menurut Davidson (2007), mengemukakan sumber stres akademik meliputi: situasi yang monoton, kebisingan, orang-orang atau tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan.

Berdasarkan uraian teori di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang duduk dibangku perguruan tinggi dan rata-rata usia mahasiswa adalah 18 sampai 24 tahun yang masuk dalam kategori dewasa awal.

#### a) Mahasiswa penulis Skripsi

##### 1) Kewajiban dan Konsekuensi Menyusun Skripsi

Menurut peraturan akademik Universitas Sahid Surakarta, untuk menyelesaikan studi mahasiswa wajib menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi (pasal 45 (ayat) 4 Peraturan pemerintah No 4 tahun 2014). Skripsi merupakan karya ilmiah asli hasil penelitian yang ditulis dengan metode dan prosedur yang benar sebagai salah satu syarat untuk memperoleh

gelar serjana pendidikan. Skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya (Yulianto, 2008). Skripsi tersebut adalah bukti kemampuan akademi mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya. Skripsi disusun dan diperhatikan untuk mencapai gelar serjana. dalam penyusunan skripsi, mahasiswa wajib dibimbing oleh seorang dosen pembimbing yang ditugaskan oleh dekan berdasarkan usulan kaprodi.

Skripsi yang dibuat oleh mahasiswa tidak boleh merupakan hasil jiplakan (plagiat) dari skripsi yang dibuat orang lain, dengan kata lain setiap mahasiswa wajib membuat skripsi sesuai kemampuannya masing-masing. jika mahasiswa ada yang melanggar menjiplak skripsi orang lain, pihak prodi akan memberikan konsekuensi sesuai peraturan yang sudah di tetapkan. Adapun beberapa hukuman bagi yang melanggar adalah, yang pertama dipaksa kembali membuat skripsi lagi dari awal hingga selesai, kemudian yang kedua akan ada konsekuensi dari prodi sendiri, dan yang ketiga bias saja mahasiswa tidak, diluluskan oleh prodi.

## 2) Kendala yang dialami mahasiswa menyusun skripsi

Skripsi menjadi momok bagi mahasiswa, karena mahasiswa yang bersangkutan harus harus menyediakan waktu khusus untuk mengerjakannya sampai selesai, bahkan mahasiswa yang sedang dalam

proses penyusunan skripsi ini juga mengalami kendala. Slamet (2007) mengemukakan kendala yang sering dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi, diantaranya adalah banyak mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada suatu penelitian.

Ahli lain menyebutkan bahwa kegagalan dalam penyusunan skripsi disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing (Riewanto, 2007). Hasil penelitian Mujiah, dkk, (2007) menyebutkan beberapa kendala yang dihadapi mahasiswa penyusun skripsi, yaitu motivasi rendah, sulit mencari buku literatur, sulit menentukan judul, kurangnya pengetahuan mengenai suatu penelitian dan kesulitan menganalisis data.

### 3) Upaya mengatasi stres dalam menyusun skripsi

Menurut Saparia & Saputra (dalam Rice 2007) memberikan penjelasan mengenai upaya yang bias dilakukan ketika menghadapi stres.

Adapun penjelasan yang disampaikan yaitu:

- a) Mempertahankan kesehatan fisik melalui olahraga teratur.
- b) Menerapkan metode-metode yang efektif untuk mengatasi dampak

stres.

- c) Mampu menerima diri apa adanya, baik kekurangan berguna sebagai dukungan sosial dan sumber perhatian kita.

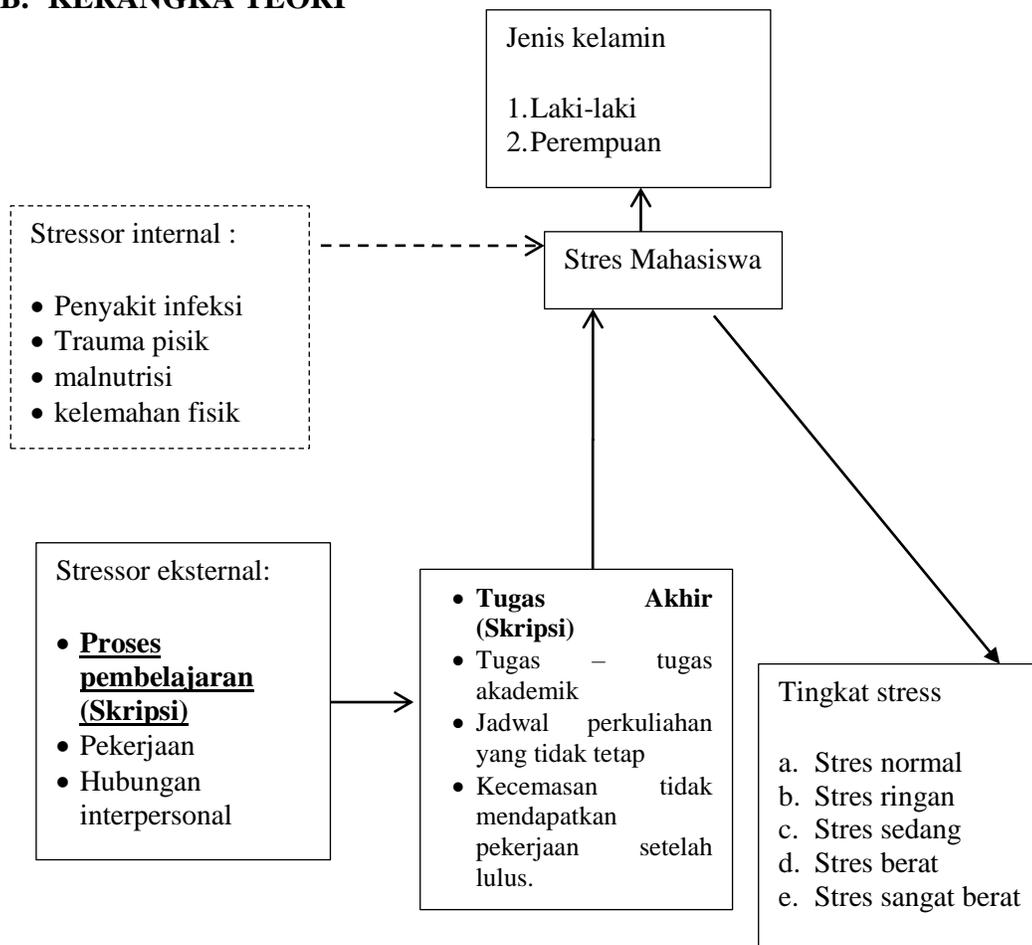
Stres akademik menjadi topik yang menarik untuk dicermati. Karena jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semester (Govaerst & Gregoire, 2007). Kegagalan mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan akademik, penundaan dalam penyelesaian tugas, prestasi akademik yang rendah dan masalah kesehatan merupakan indikator bahwa stres akademik sering dialami mahasiswa. Seiring berjalannya waktu, jika stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut tidak diatasi dengan baik, terjadi akumulasi stres yang dapat menyebabkan penurunan adaptasi, gagal bertahan, dan akhirnya menyebabkan kematian. Mahasiswa mengasumsikan kesehatan diri mereka sendiri berdasarkan perasaan sejahtera, kemampuan berfungsi secara normal, dan tidak adanya gejala penyakit (Potter & Perry, 2007).

Indikator stres merupakan ukuran kuantitatif dan kualitatif yang dapat menggambarkan tingkat stres individu, termasuk pada mahasiswa. Stres memberikan dampak langsung terhadap psikologis yang secara tidak konstruktif membantu mahasiswa menerima tantangan untuk menyelesaikan konflik, sedangkan perilaku destruktif akan mempengaruhi orientasi realitas, kemampuan penyelesaian masalah, kepribadian, situasi yang sangat berat, dan kemampuan untuk berfungsi. Perilaku adaptif psikologis dapat disebut

sebagai mekanisme koping. Mekanisme ini berorientasi pada tugas yang mencakup penggunaan teknik pemecahan masalah secara langsung untuk menghadapi ancaman, mekanisme ini cenderung ditemukan pada perempuan. Sedangkan laki-laki lebih sering menggunakan mekanisme koping berupa pertahanan ego, untuk mengatur distress emosional dan dapat memberikan perlindungan terhadap ansietas dan stres (Potter & Perry, 2007). Sehingga perempuan lebih mudah diidentifikasi jika mengalami stres dari pada laki-laki.

Walker (2007) & Goff (2011) menemukan bahwa tingkat stres pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki untuk semua tipe stresor. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Misra & Mc. Kean (2007) yang menyatakan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki.

## B. KERANGKA TEORI



Gambar 2. 1  
Kerangka Teori

Sumber:

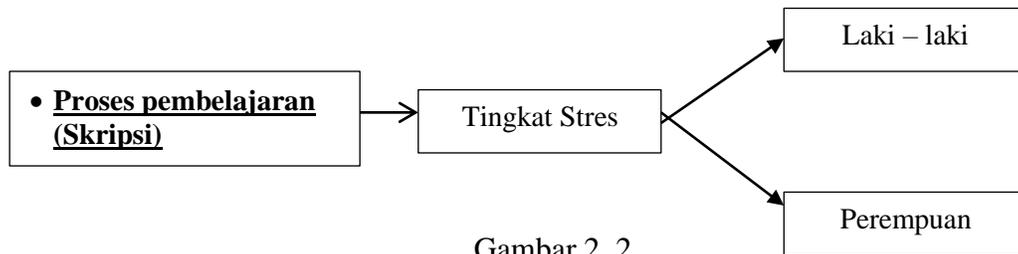
- Selye (dalam Potter & Perry, 2007)
- Psychology Foundation of Australia* (2010)
- Agolla dan Ongori (2009)

Keterangan:

————— : diteliti

----- : tidak diteliti

### C. KERANGKA KONSEP



Gambar 2. 2  
Kerangka Konsep

### D. HIPOTESIS

Terdapat perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan dalam menyelesaikan Tugas Akhir pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.