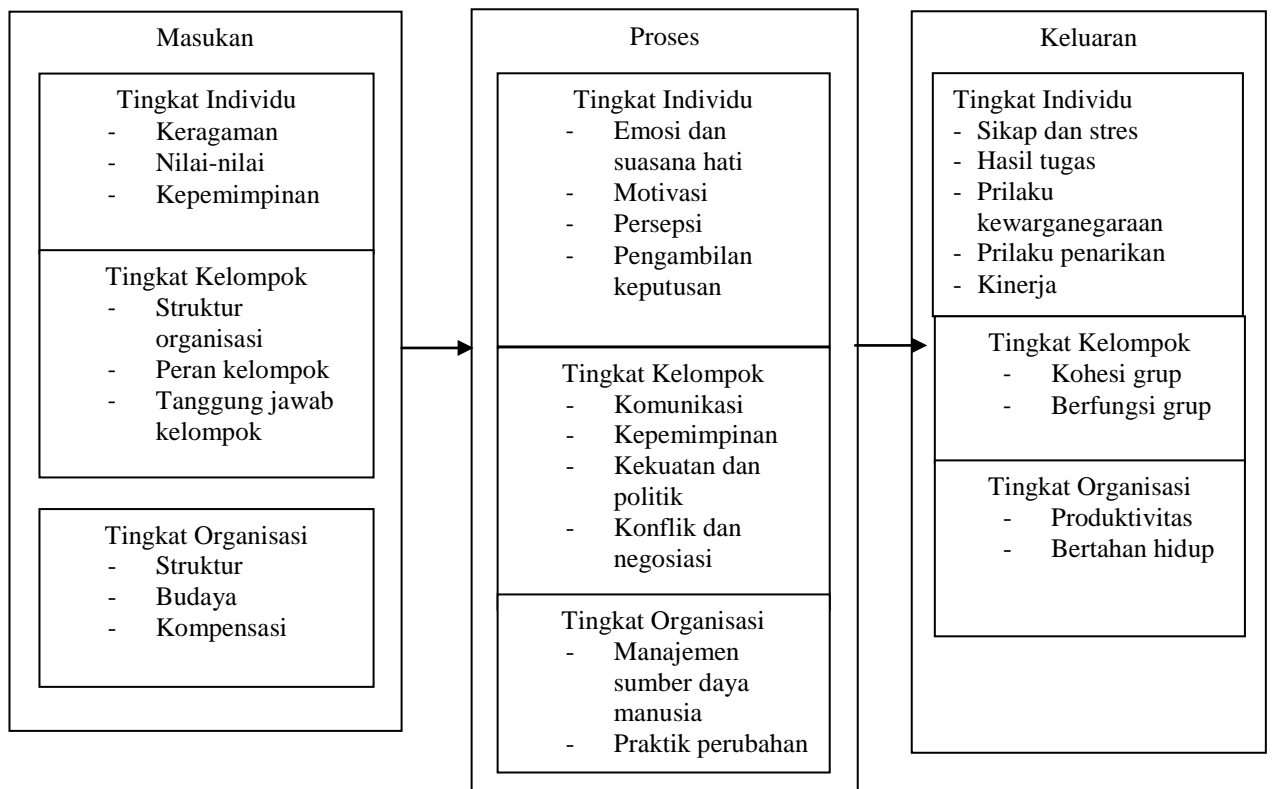


BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

Prilaku organisasi mempelajari dampak dari individu, grup, dan kelompok terhadap munculnya berbagai prilaku dalam organisasi, dengan tujuan meningkatkan efektivitas organisasi. Prilaku seluruh individu pada dasarnya memiliki konsistensi dasar. Perilaku tidak muncul secara acak, melainkan dapat diprediksi, kemudian dimodifikasi sesuai perbedaan dan keunikan masing-masing individu. Kerangka prilaku organisasi ini terdapat dalam buku *Organizational Behavior* yang dikarang oleh Robbins dan Judge (2003).



Gambar 1. Kerangka Teori Perilaku Organisasi
 Sumber : *Organizational Behaviors*, Robbins dan Judge (2013)

Grand theory yang mendasari penelitian ini adalah teori umum dari perilaku organisasi yang dikemukakan oleh Robbins dan Judge (2013). Teori ini memiliki tiga bagian penting dari teori perilaku organisasi yaitu masukan, proses-proses akan terjadi dan keluaran. Komponen ini ditentukan di awal sebelum hubungan kerja terjadi. Komponen proses merupakan tindakan dan keputusan yang dilakukan oleh individu, grup, dan organisasi yang terlibat didalamnya sebagai hasil dari masukan dan berujung pada hasil tertentu. Keluaran merupakan hasil akhir yang diprediksi yang dipengaruhi oleh beberapa variabel lainnya.

Dalam komponen masukan pada tingkat individu terdapat variabel stress.. Hal ini menunjukkan bahwa stres seseorang dalam organisasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi berbagai hal yang berkaitan dengan proses yang akan terjadi.

1. Gejala dan Arti Penting Stres

Menurut Mangkunegara (2013) stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan. Perasaan tertekan tersebut apabila tidak diatasi akan mengganggu karyawan dalam menyelesaikan pekerjaannya.

Sedangkan menurut Kreitner dan Kinicki (2005) stres adalah suatu respon yang adaptif, dihubungkan oleh karakteristik dan/ proses psikologis individu, yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan eksternal, situasi, atau peristiwa yang menempatkan tuntutan psikologis dan/atau fisik khusus pada seseorang.

Stres biasanya dianggap dalam hal negative, hal ini diduga disebabkan oleh sesuatu yang buruk. Tapi ada juga sisi positif menyenangkan dari stres yang disebabkan oleh hal-hal yang baik, ini adalah bentuk eustress (Luthans, 2011).

Makmuri Muchlas (2005) menyatakan bahwa stres adalah tekanan hidup, ketegangan fisik, psikis, emosi maupun mental yang sering dirasakan semua orang dalam hidupnya. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang, stres biasanya dianggap sesuatu yang negatif dan sering dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental, misalnya seseorang mahasiswa yang sedang terhambat dalam pengerjaan skripsinya akibatnya muncul rasa malas, hal ini merupakan *distress*. Tetap ada pula stres yang positif, stres yang disebabkan oleh sesuatu yang baik, misalnya, seorang mahasiswa yang pandai masuk dalam catatan dekan dan menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Braham (2001), gejala stres dapat berupa tanda-tanda berikut ini:

- a. Fisik, yaitu sulit tidur atau tidur tidak teratur, sakit kepala, sulit buang air besar, adanya gangguan pencernaan, radang usus, kulit gatal-gatal, punggung terasa sakit, urat-urat pada bahu dan leher terasa tegang, keringat berlebihan, berubah selera makan, tekanan darah tinggi, atau serangan jantung dan kehilangan energi.
- b. Emosional, yaitu marah-marah, mudah tersinggung dan terlalu sensitif, gelisah, cemas, suasana hati mudah berubah-ubah, sedih, mudah

menangis, berubah selera makan, depresi, gugup, agresif terhadap orang lain, dan mudah bermusuhan serta mudah menyerang.

- c. Intelektual, yaitu mudah lupa, kacau pikirannya, daya ingat menurun, sulit untuk berkonsentrasi, suka melamun, pikiran hanya dipenuhi satu pikiran saja.
- d. Interpersonal, yaitu acuh dan mendiamkan orang lain, kepercayaan pada orang lain menurun, mudah mengingkari janji pada orang lain, senang mencari kesalahan orang lain atau menyerang dengan kata-kata, menutup diri secara berlebihan, dan mudah menyalahkan orang lain.

Stres menunjukkan gejala-gejalanya dalam sejumlah cara. Misalnya, seseorang yang sedang mengalami stres dengan level yang tinggi dapat berkembang menuju tekanan darah tinggi, luka lambung, iritabilitas, sulit dalam pengambilan keputusan rutin, kehilangan selera makan, kecenderungan memperoleh kecelakaan dan lain-lain serupa itu. Semua gejala-gejala ini dapat dikelompokkan dalam tiga kategori umum:

1) Gejala-gejala fisiologis

Yang terbanyak menjadi perhatian kita perihal stres adalah gejala-gejala fisiologis. Hal ini secara menonjol disebabkan oleh kenyataan adanya berbagai topik penelitian yang dilakukan oleh para spesialis dalam ilmu-ilmu kedokteran dan kesehatan. Penelitian ini menuju pada konklusi bahwa stres dapat menciptakan perubahan-perubahan dalam metabolisme, meningkatkan angka denyut jantung

dan pernafasan, menaikkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala, dan merangsang timbulnya serangan jantung.

Hubungan antara stres dengan gejala-gejala fisik yang khusus tersebut tidak begitu jelas. Hanya sedikit, kalau ada, yang memiliki hubungan konsisten (Beehr & Newman, 1978). Hal ini menunjukkan kompleksnya gejala-gejala dan kesukaran untuk mengukur gejala-gejala tersebut secara objektif. Tetapi, ada relevansi yang lebih besar, yaitu adanya fakta bahwa gejala-gejala fisiologis memiliki sedikit relevansi langsung untuk para mahasiswa perilaku organisasi. Perhatian kita adalah berbagai perilaku dan sikap. Oleh karena itu, dua kategori gejala-gejala yang lain lebih penting disini.

2) Gejala-gejala Psikologis

Stres dapat menyebabkan timbulnya ketidakpuasan. Stres yang berhubungan dengan pekerjaan dengan sendirinya dapat menyebabkan ketidakpuasan kerja. Ketidakpuasan kerja, dalam kenyataannya adalah efek psikologis dari stres yang paling sederhana jelas. Tetapi, stres menunjukkan dirinya dalam status psikologis tertentu, misalnya ketegangan, kecemasan, ketersinggungan, kebosanan dan keras kepala.

Bukti menunjukkan bahwa ketika orang ditempatkan dalam pekerjaan-pekerjaan yang membuat banyak tuntutan yang mengandung konflik atau dalam pekerjaan yang kurang jelas tentang kewajiban-kewajiban, kewenangan dan tanggung jawab karyawan, maka baik stres maupun ketidakpuasan akan meningkat (Cooper & Marshall,

1976). Demikian pula, makin sedikit orang-orang memiliki kontrol terhadap waktu kerja mereka, makin besar pula stres dan ketidakpuasannya. Meskipun masih diperlukan penelitian-penelitian lagi untuk mengklarifikasi hubungan stres dengan suatu pekerjaan, beberapa bukti telah menyatakan bahwa pekerjaan-pekerjaan hanya memberikan tingkat variasi, signifikansi, autonomi, umpan balik dan identitas yang rendah untuk para karyawan, akan menciptakan stres dan mengurangi kepuasan dan keterlibatan dalam pekerjaan.(Hackman & Oldhan, 1975).

3) Gejala-gejala Perilaku

Gejala-gejala stres yang berhubungan dengan perilaku termasuk perubahan-perubahan dalam produktivitas, absensi, dan pindah kerja, juga perubahan-perubahan dalam kebiasaan makan, lebih sering merokok dan bertambahnya minuman alkohol, bicara menjadi cepat, bertambah gelisah, dan adanya gangguan tidur.

Dari beberapa uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang dimana ia terpaksa memberikan tanggapan melebihi kemampuan penyesuaian dirinya terhadap suatu tuntutan eksternal (lingkungan).

2. Bentuk Stres

Stres terbagi dua bentuk yaitu distress dan eustress

- a. *Distress* (stres negatif) yaitu stres individu yang tidak mampu mengatasi keadaan emosinya sehingga akan mudah distress. *Distress* memiliki arti rusak dan merugikan. Ciri-ciri individu yang mengalami distress adalah mudah marah, sulit berkonsentrasi, cepat tersinggung, bingung, pelupa, pemurung, penurunan akademik dan kesulitan mengambil keputusan. (Kandasami, 2011)
- b. *Eustress* (stres positif) yaitu stres baik atau stress yang tidak mengganggu individu dan memberikan perasaan senang dan bersemangat. *Eustress* adalah respon terhadap stress yang bersifat positif, sehat dan konstruktif (membangun).

3. Gejala Stres

Gejala-gejala stres yaitu: (Chrisyanti, dkk. 2010)

- a. Gejala emosional
Meliputi kecemasan, gelisah, mudah marah, frustrasi, merasa harga diri, dendam, percaya diri menurun, sensitif dan hiperaktif
- b. Gejala fisik
Meliputi tidur tidak teratur (insomnia), lelah, diare, sakit di bagian terutama leher dan bahu
- c. Gejala interpersonal

Meliputi kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, mudah mempersalahkan orang lain dan tidak peduli dengan orang lain

d. Gejala intelektual

Meliputi susah berkonsentrasi dan sulit atau lambat mengambil keputusan.

Tanda-tanda stress:

Tanda-tanda stres antara lain adalah:

- a. Sakit kepala
- b. Susah tidur
- c. Temperamental atau mudah tersinggung
- d. Sakit maag
- e. Tidak ada kepuasan dalam hidup misalnya bekerja, belajar ataupun bersosialisasi. (Sundari J, 2012).

4. Tingkat Stres

Tingkat stres yaitu hasil penilaian derajat stres yang dialami individu. Tingkat stres merupakan salah satu faktor pembeda dalam melakukan coping sebagai kegiatan kognitif. Tingkat stres digolongkan menjadi stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Menurut Priyoto (2014)

a. Stres ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya: lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam

beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan berbahaya.

b. Stres sedang

Stres sedang umumnya lebih lama dari stres ringan. Biasanya berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

c. Stres berat

Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Stres yang berat biasanya lebih cenderung mengalami gangguan, misalnya pusing, mengalami ketegangan ketika bekerja, peningkatan tekanan darah, jantung berdebar, nyeri leher dan bahu serta berkeringat dingin. Mahasiswa yang mengalami stres berat biasanya seringkali membolos atau tidak ikut aktif dalam masa perkuliahan.

Tahapan tingkat stres diukur dengan menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42). DASS merupakan skala subjektif dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi cemas dan stres. DAS 42 adalah suatu alat ukur yang digunakan oleh Lovibon (1995) untuk menilai serta mengetahui tingkat depresi, kecemasan dan stres. Alat ukur ini merupakan alat ukur yang sudah diterima secara internasional. DASS 42 bertujuan untuk mengenal status emosional individu yang biasanya digambarkan sebagai stres.

Peneliti menggunakan alat ukur yaitu kuesioner DASS 42 yang telah dimodifikasi oleh Chomaria 2009, Sriati 2008, Yulianti 2004 dan kemudian dikategorikan menjadi tingkatan stres yaitu :

- a. Stres ringan dengan skor $< 56\%$ dari skor total
- b. Stres sedang dengan skor $56\% - 75\%$ dari skor total
- c. Stres berat dengan skor $> 75\%$ dari skor total (Isnaini.DN. 2010)

Setiap tahapan stres memperlihatkan sejumlah gejala-gejala yang dirasakan oleh orang yang mengalami stress. Dengan memahami tahapan ini, kita bisa mengetahui tingkatan stress yang dialami seseorang. Menurut Hawari (2001) bahwa tahapan stress ada 6 tahapan, yaitu sebagai berikut:

- a. Stres tingkat I. Tahapan ini merupakan tingkat stress yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan seperti semangat yang cenderung besar, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, energi dan gugup yang berlebihan, dan kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya. Gejala yang ada pada tahapan stress I ini biasanya menyenangkan dan nyaris selalu dianggap positif. Padahal sebenarnya tanpa disadari bahwa cadangan energi sedang menipis.
- b. Stress tingkat II. Gejala dalam tahapan ini mulai berbeda dengan tahapan stress I. Gejala yang dominan adalah keluhan-keluhan yang dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang dirasakan antara lain merasa letih sewaktu

bangun pagi, merasa lelah sesudah makan siang, merasa lelah menjelang sore hari, kadang gangguan dalam system pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar, perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher), perasaan tidak bisa santai

- c. Stress tingkat III. Tahapan ini disertai dengan gejala seperti gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke belakang), otot-otot terasa lebih tegang, perasaan tegang yang semakin meningkat, gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali, ataubangun terlalu pagi), badan susah untuk tegak, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan). Pada tahapan ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali kalau beban stress atau tuntutan-tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energi.
- d. Stress tingkat IV. Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri antara lain untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit, kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan social dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat, tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari, perasaan

negativistik, kemampuan berkonsentrasi menurun tajam, perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

- e. Stress tingkat V. Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV di atas, yaitu kelelahan yang mendalam (*physical and psychological exhaustion*), untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu, gangguan system pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang airbesar atau sebaliknya feses cair dan sering ke belakang, perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panic.
- f. Stress Tingkat VI. Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat yaitu tahapan stress dengan tanda-tanda seperti jantung berdebar keras, sesak napas, badan gemetar, dingin, dan banyak keluar keringat, loyo, serta pingsan atau collaps.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Stressor merupakan faktor-faktor yang menimbulkan stres atau sumber stres. Terdapat faktor-faktor atau sumber stres yang dapat memicu munculnya stres kerja.

Kreitner dan Kinicki (2005) menjelaskan bahwa stressor adalah faktor-faktor lingkungan yang menimbulkan stres. Dengan kata lain, stressor adalah suatu prasyarat untuk mengalami respons stres. Beberapa jenis utama stressor:

- a. Tingkat individual : Tuntutan pekerjaan, konflik peran, ambiguitas peran, pengendalian lingkungan yang dirasakan, hubungan dengan supervisor, kelebihan beban, kekurangan beban, dan kemonotonan kerja
- b. Tingkat kelompok : Perilaku manajerial, kurangnya kekompakan, konflik di dalam kelompok, perbedaan status, tingkat organisasional, kebudayaan, struktur, teknologi, pengenalan perubahan dalam kondisi kerja
- c. Ekstraorganisasional : Keluarga, ekonomi, waktu yang berubah, polusi suara, panas, kepadatan, dan udara.

Makmuri Muchlas (2005) menyatakan bahwa hal yang mendahului stres atau yang disebut tekanan-tekanan (*stressors*) menyerang seseorang adalah:

- a. Tekanan-tekanan Ekstraorganisasi

Sebagian besar analisis tentang stres ditempat kerja semula mengabaikan pentingnya pengaruh-pengaruh dan peristiwa-peristiwa luar, tetapi sekarang semakin jelas bahwa hal ini mempunyai dampak yang besar. Mengambil perspektif sistem terbuka dari sebuah organisasi yaitu suatu organisasi yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan luar.

- b. Tekanan-tekanan Organisasi

Tekanan-tekanan yang terjadi diluar organisasi ada juga tekanan-tekanan yang dihubungkan dengan organisasi. Meskipun organisasi itu

dibentuk oleh kelompok-kelompok dan individu-individu, ada juga dimensi-dimensi yang tingkatnya lebih makro, unik untuk organisasi, dan berisi tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tingkat makro dapat dikategorikan kedalam kebijaksanaan, struktur, kondisi fisik, dan proses-proses organisasi. Jika organisasi-organisasi itu menjadi lebih besar dan kompleks, akan diikuti tekanan-tekanan yang lebih berat pula untuk setiap karyawan dalam pekerjaannya. Jadi, sebagian besar tekanan-tekanan diatas tersebut adalah akibat langsung dari adanya organisasi-organisasi yang sangat besar dan kompleks.

c. Tekanan-tekanan Kelompok

Kelompok dapat juga menjadi sumber tekanan stres yang potensial. Kurangnya kekompakan kelompok atau kebersamaan sangat penting artinya bagi para individu, terutama pada tingkat bawah organisasi. Jika individu ditolak kesempatannya untuk terlibat dalam kekompakan ini karena desain tugas, penyelia melakukan sesuatu untuk melarang atau membatasinya, atau para anggota lain dari kelompok tersebut mengeluarkannya, hal ini dapat menjadi stres berat bagi yang bersangkutan.

d. Tekanan-tekanan Individual

Sebenarnya, semua tekanan-tekanan yang telah didiskusikan dimuka secara berangsur akan berakhir pada tekanan individual. Kemungkinan adanya dimensi-dimensi situasional dan disposisi-disposisi individual dapat menyebabkan stres. Misalnya, konflik peran, keraguan, dan

disposisi-disposisi individual seperti corak kepribadian Tipe A kontrol pribadi, pengalamannya tanpa ada dukungan, kecakapan pribadi, dan kekuatan psikologis, semuanya dapat menimbulkan tingkatan stres tertentu bagi seseorang yang mengalaminya.

6. Mengatasi dan Mengurangi Stres

Stres merupakan sesuatu yang sulit untuk dihindari. Namun, stres dapat dikurangi dan dapat pula diatasi. Pengelolaan stres secara efektif sangat diperlukan agar stres tidak mendatangkan dampak yang negative.

Menurut Kreitner dan Kinicki (2005), terdapat empat teknik pengurangan stres yang dominan :

a. Relaksasi otot

Bernafas secara lambat dan dalam suatu usaha yang disadari untuk memulihkan ketegangan otot

b. Biofeedback

Bersandar pada suatu mesin untuk melatih orang mendeteksi tanda-tanda stres secara badaniah. Kewaspadaan ini mempermudah penanggulangan proaktif dengan stressor.

c. Meditasi

Mengaktifkan respons relaksasi dengan mengarahkan ulang pemikiran seseorang jauh dari diri orang itu sendiri.

d. Restrukturisasi kognitif

Menimbulkan pengidentifikasian pemikiran yang tidak rasional dan maladaptive dan menggantikannya dengan pemikiran yang rasional atau logis.

Menurut Mangkunegara (2013) ada 3 pola dalam mengatasi stres, yaitu :

a. Pola sehat

Pola menghadapi stres yang terbaik yaitu dengan kemampuan mengelola perilaku dan tindakan sehingga adanya stres tidak menimbulkan gangguan, akan tetapi menjadi lebih sehat dan berkembang.

b. Pola harmonis

Pola menghadapi stres dengan kemampuan mengelola waktu dan kegiatan secara harmonis dan tidak menimbulkan berbagai hambatan.

c. Pola patologis

Pola menghadapi stres dengan berdampak berbagai gangguan fisik maupun sosio-psikologis

Dalam menghadapi stres, dapat dilakukan dengan tiga strategi (Mangkunegara, 2013) yaitu :

a. Memperkecil dan mengendalikan sumber-sumber stress

b. Menetralkan dampak yang ditimbulkan oleh stress

c. Meningkatkan daya tahan pribadi

7. Moderator Stres Kerja

Terdapat beberapa orang yang mampu menghadapi stres dengan baik, namun banyak juga yang tidak memiliki kemampuan dalam menghadapi stres sehingga menimbulkan dampak yang buruk. Moderator dapat memperkuat ataupun memperlemah hubungan. Banyak kondisi, perilaku dan karakteristik mungkin bertindak sebagai moderator stress, termasuk variable-variabel seperti usia, jenis kelamin dan tingkat ketabahan.

Menurut Kreitner dan Kinicki (2003) moderator stres pekerjaan:

a. Dukungan sosial

Memberikan empat jenis dukungan yaitu :

- 1) Dukungan penghargaan (esteem)
- 2) Dukungan informasional
- 3) Persahabatan
- 4) Dukungan instrumental

b. Penanggulangan (coping)

Proses penanggulangan memiliki 3 komponen utama :

- 1) Faktor situasional dan pribadi
- 2) Penilaian kognitif
- 3) Strategi penanggulangan

Orang menggunakan suatu kombinasi dari tiga pendekatan untuk menanggulangi stressor dan stres :

- a) Strategi pengendalian (*control strategy*)
 - b) Strategi melarikan diri
 - c) Strategi manajemen gejala
- c. Keteguhan hati
- d. Pola perilaku tipe A

8. Dampak Stres

Stres kerja yang tidak ditangani dengan baik akan berakibat buruk bagi individu maupun perusahaan. Stres kerja yang berlebih yang dirasakan oleh karyawan akan membuat karyawan merasa tidak senang dengan hal yang harus dikerjakannya.

Menurut Gibson *et all* (2003) Akibat stres antara lain :

- a. *Burnout*/perasaan kesal-marah : suatu proses psikologis yang disebabkan oleh stres kerja terus menerus yang mengakibatkan kelelahan emosional, depersonalisasi dan merasa prestasi menurun
- b. *Alkoholisme* (kecanduan alcohol) : suatu penyakit yang dikarakterisasi oleh minum berlebihan secara berulang-ulang yang mengganggu kesehatan individu dan perilaku kerja. Para manajer dapat mencari sinyal-sinyal alkoholisme seperti :

- 1) Pola absentisme berlebihan
 - 2) Tidak hadir (absen) tanpa izin dan sering
 - 3) Keterlambatan dan keberangkatan awal
 - 4) Pertimbangan yang jelek dan keputusan yang jelek
 - 5) Penampilan pribadi yang tidak rapi
 - 6) Tanda-tanda meningkatnya kegugupan dan tangan gemetar
 - 7) Tanda-tanda meningkatnya klaim rumah sakit-obat-operasi
- c. Penyalahgunaan obat : untuk melawan ketergantungan obat, manajemen harus pertama-tama menerima bahwa stres yang berkaitan dengan kerja dapat mengakibatkan atau menyumbang pada ketergantungan obat. Kemudian, minat manajemen untuk melawan ketergantungan obat dengan suatu program yang manusiawi dan efektif.
- d. Biaya hukum : pengeluaran biaya yang berhubungan dengan masalah hukum.

Dampak stres yang dikemukakan Kreitner dan Kinicki (2005) yaitu:

- i. Psikologis: kepuasan kerja, komitmen organisasional, keterlibatan dengan pekerjaan, kepercayaan diri, kepenatan, emosi, depresi

- ii. Keperilakuan: ketidakhadiran, tingkat perputaran pegawai, kinerja, kecelakaan, penyalahgunaan substansi
- iii. Kognitif: pengambilan keputusan yang buruk, kurang konsentrasi, mudah lupa

Kesehatan fisik : system kardiovaskuler, system kekebalan, system musculoskeletal, system gastrointestinal.

Makmuri Muchlas (2005) menyatakan bahwa seseorang yang sedang mengalami stres dalam level yang tinggi dapat mengakibatkan malapetaka yang memperburuk emosi dan kesehatan fisik. Karena dapat mendatangkan berbagai penyakit, jika terlalu mengalami stres kronis bisa berefek buruk bagi kesehatan seperti berikut:

1. Depresi
2. Obesitas
3. Demensia (kemerosotan Daya ingat)
4. Sering infeksi
5. Kanker payudara
6. Insomnia
7. Penyakit jantung
8. Alergi
9. Mengurangi kesuburan
10. Stroke

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa (2012) dalam penelitiannya yang berjudul Berfikir positif untuk menurunkan stres psikologis.

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian-penelitian yang menyangkut Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Penyusunan Skripsi sebagai berikut:

1. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akademik 2012/2013 (Pathmanathan, 2013) Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Hasil penelitian menunjukkan dari 100 mahasiswa Fakultas Kedokteran USU, sebanyak 35 orang (35%) mengalami stres tingkat rendah, 61 orang (61%) mengalami stres tingkat sederhana dan 4 orang (4%) mengalami stres tingkat tinggi. Berdasarkan usia, kelompok usia 19 dan 20 tahun merupakan kelompok usia yang paling banyak mengalami stres. Jika dibandingkan antara pria dan wanita, pria mempunyai stres yang lebih tinggi.
2. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009 (Sudarya, dkk. 2014). Skripsi Jurusan Manajemen Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Mengetahui analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi Jurusan Manajemen Undiksha angkatan 2009, dan

(2) faktor yang paling dominan mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi Jurusan Manajemen Undiksha angkatan 2009. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Undiksha, dengan jumlah responden sebanyak 39 orang. Penelitian ini menggunakan desain eksplorasi. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data yang diperoleh diuji dengan menggunakan analisis faktor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi, yaitu (1) faktor lingkungan internal yang mencakup kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan spiritual, (2) faktor lingkungan eksternal yaitu tugas, lingkungan sosial, dan lingkungan fisik baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan kampus.

3. Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. Zuama (2014). Rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu apa sumber masalah stres akademik yang dialami mahasiswa? dan apa upaya yang dilakukan mahasiswa dalam mengelola stres akademik? Sedangkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumber masalah stres akademik yang dialami dan upaya yang dilakukan dalam mengelola stres akademik. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Metode yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Penelitian ini menghasilkan temuan-temuan data, yaitu pertama sumber masalah stres akademik yang dialami responden penelitian cukup beragam. Secara fisik, tiap responden

mengalami semua reaksi stres yang umum terjadi, seperti berkeringat, mudah lelah, gugup, gelisah, takut, khawatir, sangat sensitif atau peka, dan sebagainya. Secara psikis, tiap responden pun mengalami berbagai perubahan emosi dan perilaku terhadap tekanan maupun konflik yang terjadi selama proses penyusunan proposal hingga skripsi. Kedua, upaya yang dilakukan oleh responden penelitian dalam mengelola stres akademik cukup variatif dan membuat responden penelitian memiliki beragam alternatif dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya. Selain itu, dukungan dan kepercayaan keluarga maupun sahabat yang begitu besar merupakan energi positif bagi para responden penelitian sehingga mampu mengelola stres akademik yang begitu berat dirasakan selama proses penyusunan dari proposal penelitian, seminar hasil hingga skripsi.