

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Psikologi Belajar

a. Definisi Belajar

Belajar merupakan aktivitas yang dilakukan individu secara sadar untuk mendapatkan kesan dan mengambil hasil dari interaksinya dengan lingkungan . Aktivitas itu sendiri menyangkut unsur-unsur kognitif (cipta), afektif (rasa) dan psikomotor (karsa) (Djamarah, 2011).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008), belajar adalah usaha memperoleh kepandaian atau ilmu, berlatih, berubah tingkah laku serta tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman. Menurut James O. Whittaker dalam Djamarah (1999), belajar adalah proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman.

Belajar adalah suatu proses perubahan di dalam kepribadian manusia, dan perubahan tersebut ditampakkan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan

kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir, dan lain-lain kemampuan (Hakim, 2005).

Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, hal tersebut tidak dapat dijelaskan karena kecenderungan respon pembawaan, pematangan atau keadaan-keadaan sesaat seseorang misalnya kelelahan, pengaruh obat, dan sebagainya (Hilgarde & Bower, 1975, sit. Djamarah, 2011).

b. Ruang Lingkup

Menurut Djamarah (2011), psikologi tentang belajar mempunyai ruang lingkup dan dibagi menjadi tiga pokok utama yaitu masalah, proses dan situasi belajar.

c. Teori Belajar

Menurut Dahar (2011) secara umum semua teori belajar dapat kita kelompokkan menjadi empat golongan atau aliran yaitu:

1) Teori Belajar Behavioristik

Merupakan pandangan belajar menurut aliran tingkah laku, yang tidak lain adalah perubahan tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antara stimulus dan respon.

Belajar menurut aliran behavioral merupakan proses interaksi antara stimulus dapat berupa perasaan, pikiran atau

gerakan dan respon yang juga bisa berupa pikiran, perasaan, atau gerakan (Uno, 2006).

Tingkah laku seseorang berfungsi untuk menjaga kelangsungan hidup. Kebutuhan biologis serta pemuasan kebutuhan biologis menempati posisi sentral. Kebutuhan dikonsepsikan sebagai dorongan, seperti lapar, haus, tidur, dan hilangnya rasa nyeri dan sebagainya. Stimulus hampir selalu dikaitkan dengan kebutuhan biologis ini, dengan respon yang macam-macam (Hull, 1943, sit. Uno, 2006).

2) Teori Belajar Kognitif

Merupakan teori yang menekankan peristiwa belajar merupakan proses internal atau mental seseorang. Teori ini menyatakan bahwa tingkah laku manusia yang tampak tidak bisa diukur dan diterangkan tanpa melibatkan proses mental yang lain seperti motivasi, sikap, minat dan kemauan (Saam, 2010).

Belajar kognitif merupakan teori belajar yang lebih mementingkan proses belajar daripada hasil belajar. Belajar melibatkan proses berpikir yang kompleks (Gredler, 1986, sit. Uno, 2006).

Menurut teori ini, ilmu pengetahuan dibangun dalam diri seseorang individu melalui proses interaksi yang berkesinambungan dengan lingkungan. Proses tidak berjalan

terpatah-patah, tapi melalui proses yang menyeluruh (Bell,dkk., 1991,sit. Uno, 2006).

Proses belajar sebenarnya terdiri dari tiga tahapan, yakni asimilasi, akomodasi dan ekuilibrasi. Asimilasi merupakan penyatuan informasi baru. Akomodasi adalah penyesuaian. Dan ekuilibrasi adalah penyesuaian berkesinambungan antara asimilasi dan akomodasi (Piaget, 1975,sit.Uno, 2006).

3) Teori Belajar Humanistik

Belajar dianggap berhasil jika, individu yang belajar dapat memahami lingkungannya dan dirinya sendiri. Teori ini berusaha memahami perilaku belajar dari sudut pandang pelakunya, bukan dari sudut pandang pengamatnya (Uno, 2006).

Menurut teori belajar humanisme bahwa motivasi belajar harus bersumber pada peserta didik (Hadis, 2006). Roger membedakan dua ciri belajar, pertama adalah belajar bermakna dan kedua adalah belajar yang tidak bermakna. Belajar dapat dikatakan bermakna apabila, dalam prosesnya melibatkan aspek pikiran dan perasaan. Belajar tidak bermakna adalah proses yang melibatkan pikiran tapi tidak melibatkan perasaan (Uno, 2006).

4) Teori Belajar Sibernetik

Teori ini merupakan aliran belajar yang relatif baru dibandingkan teori belajar lainnya. Belajar merupakan pengolahan

informasi. Teori ini berkembang sejalan dengan perkembangan teknologi dan informasi. Hampir serupa dengan teori kognitif, teori ini menekankan pada proses dari pada hasil belajar. Proses belajar adalah sistem informasi yang diproses yang akan dipelajari siswa (Budiningsih, 2005).

d. Belajar pada Orang Dewasa

Knowles berpendapat bahwa, pendidikan orang dewasa yang disebut andragogi memiliki perbedaan dari pendidikan anak-anak yang disebut paedagogi. Paedagogi lebih mengacu pada pengenalan, peniruan, identifikasi dan andragogi pada pengembangan diri sendiri, dimana orang yang telah dewasa memiliki 6 hal, yakni: kesiapan belajar, pengalaman hidup, konsep diri, orientasi belajar, kebutuhan pengetahuan, motivasi (Kamil, 2007).

Menurut Kamil (2007), istilah *experiential learning cycle* sering disebutkan pada pendidikan orang dewasa, yaitu proses belajar yang berdasarkan pengalaman yang sudah dilewati. Belajar menimbulkan dampak pada pemilihan metode dan teknik pembelajaran ataupun pelatihan. Dalam kegiatan di lapangan, pembelajaran ataupun pelatihan banyak berupa diskusi, kerja lapangan, laboratutium dan sebagainya. Pendidikan pada orang dewasa merupakan proses belajar sistematis dengan bertujuan untuk perubahan nilai, sikap, pengetahuan, serta keterampilan. Kondisi-

kondisi tersebut yang dapat dihasilkan oleh orang dewasa sehingga termotivasi untuk belajar sesuai dengan kebutuhan dan minat mereka, orientasi belajar bagi orang dewasa adalah berpusat pada kehidupan, pengalaman sebagai sumber kekayaan untuk belajar orang dewasa, orang dewasa mengharapkanberhubungan sendiri dengan kebutuhan yang tepat, perbedaan individual diantara perorangan berkembang sesuai dengan usia.

Menurut Sudjana (2007) dalam andragogi (belajar pada orang dewasa) memiliki strategi dan prinsip. Diantaranya sebagai berikut:

- 1) Orang yang telah dewasa memiliki persepsi mampu dalam membuat sebuah keputusan, kemampuan dalam menghadapi resiko.
- 2) Orang yang telah dewasa memiliki berbagai pengalaman. Orang dewasa mempunyai pengalaman interaksi, dan setiap orang dewasa mempunyai perbedaan karakter.
- 3) Orang yang telah dewasa mempunyai kesiapan belajar yang baik.
- 4) Orang yang telah dewasa menginginkan dapat segera berpartisipasi dalam pembelajaran dan bermanfaat.
- 5) Orang yang telah dewasa memiliki kemampuan belajar yang besar.
- 6) Orang yang telah dewasa belajar secara efektif bila berkaitan aktivitas mental dan fisik. Orang yang telah dewasa memiliki

kemampuan untuk berpikir dan menentukan apa yang akan dipelajari.

Pendidikan pada orang yang telah dewasa berbeda tujuan dengan pendidikan pada anak-anak. Pendidikan anak-anak bertujuan sebagai persiapan sebelum aktivitas belajar, sedangkan pendidikan orang dewasa memiliki tujuan yang lebih fleksibel, artinya dapat disepakati bersama antara peserta didik dan pendidik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Suprijanto (2008), tujuan pendidikan orang yang telah dewasa mempunyai orientasi pada tujuan pembelajarannya.

Secara umum, terdapat dua faktor yang mempengaruhi belajar pada orang yang telah dewasa, yaitu faktor internal artinya hal yang berasal dari dalam diri peserta didik, misalnya psikis dan fisik. Psikis adalah kebutuhan, perhatian, motivasi, kecerdasan, berpikir, ingatan, dan lupa. Factor berikutnya adalah fisik dapat seperti penglihatan, pendengaran dan kondisi fisiologis lainnya. Faktor eksternal adalah factor dari luar diri peserta didik, misalnya faktor penyajian pembelajaran dan faktor lingkungan belajar (Warsono & Hariyanto, 2014).

2. Stres

a. Definisi Stres

Stres adalah kondisi yang dinamis yang terjadi pada individu yang sedang dihadapkan pada tuntutan, kesempatan serta sumber daya

untuk mencapai hasil dan keinginan. Stres merupakan tanggapan proses psikologis, yang merupakan implikasi dari setiap peristiwa yang menuntut fisik serta psikologi secara berlebihan (Gibson, 1996).

Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental). Stres juga digunakan untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai respon fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stress (WHO, 2003).

Stres dikatakan sebagai pengalaman yang bersumber dari lingkungan, tubuh dan pikiran sendiri dari realitas sehari-hari, sehingga terbentuk perubahan dan penyesuaian (David dkk., 1995). Kesimpulan definisi diatas adalah bahwa stres tidak diartikan dengan suatu yang buruk, walaupun biasanya selalu mempunyai konteks negatif. Stres dapat menjadi suatu hal yang memberikan potensi, dimana stres dapat menjadi alasan seseorang untuk dapat berhasil melakukan tugasnya. Stres merupakan ketidakseimbangan antara kepribadian karakter individu dengan karakter tugasnya yang dapat terjadi kapan saja di semua kondisi.

b. Etiologi

1) Stresor

Hal ini dapat ditimbulkan dari pengalaman buruk yang dialami seseorang, trauma, atau bahkan penyiksaan sehingga dapat menyebabkan stres, namun tidak berlaku pada semua

orang, karena ada seseorang yang mengalami pengalaman buruk namun tidak mempunyai stres. Hal tersebut dapat terjadi karena faktor psikologis dan biologis serta kepribadian (Sadock, 2010).

2) Pikiran

Apabila terdapat perubahan yang kompleks pada lingkungan, otak akan menafsirkan serta menerjemahkan dan menciptakan persepsi perubahan tersebut melalui penilaian terhadap diri indekuat (David dkk, 1995).

3) Fisiologis

Adanya pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja , *menopause* yang terjadi pada wanita, proses penuaan, nutrisi yang buruk, gangguan tidur, semua hal-hal tersebut dapat menyebabkan seseorang mengalami stres (Davis dkk, 1995).

3. Klasifikasi Stres

Stress mempunyai klasifikasi berdasarkan jenis menurut Quick (1984), yaitu:

- 1) Distress, merupakan respon stres yang bersifat negatif (tidak sehat), dan merusak. Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular

dan hal yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

- 2) Eustress, merupakan respon stres yang bersifat positif (sehat) dan membangun. Dapat berupa kesejahteraan organisasi maupun individu yang dapat dicontohkan seperti performa dan kemampuan adaptasi yang tinggi.

Stuart dan Sundeen (1998) berpendapat dalam Maramis (2009) mengklasifikasikan tingkatan stres :

- 1) Stres Kategori Ringan

Dapat terjadi pada kehidupan sehari-hari dan memicu individu untuk dapat mengatasinya.

- 2) Stres Kategori Sedang

Individu akan cenderung mengesampingkan hal lain dan hanya akan fokus pada hal-hal yang penting pada saat ini.

- 3) Stres Kategori Berat

Individu akan mengalami penurunan persepsi yang mana akan fokus pada hal-hal lain, hal tersebut dilakukan untuk mengurangi stress.

4. Respon Psikologi Stres

Dalam tulisannya Safarino (1994) menyebutkan reaksi psikologis dalam stres meliputi meliputi:

1) Perilaku Sosial

Dapat menjadi pemicu perubahan perilaku individu terhadap orang lain, sehingga seseorang dapat berperilaku positif maupun negatif.

2) Kognisi

Stres dapat melemahkan aktivitas kognitif seperti perhatian dan ingatan. Kebisingan dapat menjadi pemicu penurunan fungsi kognitif. Kognisi berpengaruh terhadap stres.

3) Emosi

Emosi sering dihubungkan dengan stres. Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa cemas, depresi, takut (fobia), perasaan sedih dan rasa marah.

5. Gejala dan Dampak Stres

Terry Beehr dan John Newman didalam Rice (1999) mengkaji ulang beberapa kasus stres dan menyimpulkan tiga gejala dari stress, yaitu:

1) Gejala psikologis

Gejala-gejala psikologis yang sering ditemui pada hasil penelitian mengenai stres adalah kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung perasaan frustrasi, rasa marah, dan dendam (kebencian) sensitif dan hiperaktivitas, depresi, komunikasi yang tidak efektif, perasaan terasing, kebosanan dan ketidakpuasan

kerja, kelelahan mental, penurunan fungsi intelektual, dan kehilangan konsentrasi, kehilangan spontanitas dan kreativitas, menurunnya rasa percaya diri.

2) Gejala fisiologis

Gejala-gejala fisiologis adalah meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecenderungan mengalami penyakit kardiovaskular, meningkatnya sekresi dari hormon stres (contoh: adrenalin dan noradrenalin), gangguan gastrointestinal (misalnya gangguan lambung), meningkatnya frekuensi dari luka fisik dan kecelakaan, kelelahan secara fisik dan kemungkinan mengalami sindrom kelelahan yang kronis (*chronic fatigue syndrome*), gangguan pernapasan, sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot, gangguan tidur, rusaknya fungsi imun tubuh, termasuk risiko tinggi kemungkinan terkena kanker.

3) Gejala Perilaku

Gejala-gejala perilaku adalah menurunnya produktivitas dan prestasi, berperilaku makan yang tidak normal, dapat mengarah ke obesitas, adanya kombinasi tanda-tanda depresi, perilaku beresiko tinggi yang meningkat, seperti vandalisme, kriminalitas dan agresivitas, kualitas interpersonal yang menurun serta terdapat kecenderungan untuk bunuh diri.

Dampak dari stres antara lain:

- 1) Secara subjektif , seperti apatis, agresif, depresi, cepat marah dan sebagainya.
- 2) Secara perilaku, tertawa berlebihan, konsumsi alcohol dan narkoba dan sebagainya.
- 3) Secara kognitif, terlalu sensitive terhadap kritik, perhatian yang kurang , serta tingkat konsentrasi yang rendah.
- 4) Secara fisiologis, yang berhubungan dengan sistemik seperti meningkatnya tekanan darah, sering berkeringat, panas dingin, serta meningkatnya kadar gula dalam darah.
- 5) Secara organisasi, misalnya menurunnya produktivitas, absensi yang tinggi, menurunnya komitmen, dan ketidakpuasan akan hasil yang dicapai.

6. Mengukur Tingkat Stres

Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang, yang bisa diukur dengan banyak skala diantaranya :

- 1) *Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42)* diringkaskan *Depression Anxiety Stres Scale 21 (DASS 21)* (Lovibond & Lovibond, 1995). Tidak hanya diciptakan untuk mengukur secara konvensional namun DASS 42 dapat untuk mengukur proses, status, pengukuran dan pengertian emosi,

secara signifikan yang digambarkan sebagai stres. Tingkat stres instrument kuisisioner berupa 4 kategori yaitu, normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat, sehingga dapat dipakai dalam penelitian individu ataupun kelompok (*Psychology Foundation of Australia, 2010*).

- 2) *Kessler Psychological Distress Scale* terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden, skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal (Carolin, 2010).
- 3) *Perceived Stres Scale (PSS)* atau *Profile Mood States (POMS)*. Alat-alat ini digunakan sebagai instrument untuk mendeteksi stres dan tahap stres dan bukannya sebagai alat untuk mendiagnosa. Soal dalam *Perceived Stress Scale* ini akan menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir ini. Anda akan diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan (Olpin & Hesson, 2009).
- 4) *Hassles Assesmen Scale for Student in College (HASS/Col)* terdiri dari 54 pertanyaan yang merupakan suatu skala yang terdiri dari kejadian umum yang tidak menyenangkan bagi para mahasiswa. Setiap kejadian

tersebut diukur berdasarkan frekuensi terjadinya dalam satu bulan. Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres. Skor kurang dari 75 menunjukkan seseorang mengalami stres ringan, skor 75-135 menunjukkan seseorang mengalami stres sedang, skor lebih dari 135 menunjukkan seseorang mengalami stres berat (Silalahi, 2009).

- 5) Tingkat kecemasan dapat diukur dengan menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* yang sudah dikembangkan oleh kelompok Psikiatri Biologi Jakarta (KPBJ) dalam bentuk *Anxiety Analog Scale (AAS)*. Validitas AAS sudah diukur oleh Yul Iskandar pada tahun 1984 dalam penelitiannya yang mendapat korelasi yang cukup dengan HRS A ($r = 0,57 - 0,84$).

3. Stres Akademik

a. Definisi

Berdasarkan stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, stres adalah situasi dimana tuntutan yang berasal dari lingkungan, internal, atau berasal dari keduanya yang melebihi batas dari individu atau sistem sosial (Lazarus & Cohen, 1977, sit. Hamaideh, 2011).

Stress akademik adalah yang muncul karena adanya tekanan–tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang meningkat sehingga menjadi tekanan dan tuntutan (Alvin, 2007).

Menurut Gusniarti (2007) stress akademik merupakan hasil persepsi subjektif terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.

b. Stresor Akademik

Menurut Winkle (2004) belajar merupakan interaksi dengan lingkungan yang menghasilkan sejumlah perubahan, pengetahuan dan pemahaman, serta ketrampilan dan sikap yang melibatkan aktifitas mental (psikis).

Penjelasan tersebut menjelaskan tingkat stres seseorang berpengaruh dalam belajar, sebab stres adalah kondisi psikis yang disebabkan perasaan yang bisa bersifat negative ataupun positif (baik atau buruk) terhadap suatu hal seperti, cemas, khawatir, rasa takut, dan tidak aman dan nyaman. Hal-hal tersebut merupakan hasil yang telah diolah oleh pikiran dalam diri seseorang (Winkle, 2004).

Stresor akademik dapat diidentifikasi seperti banyaknya tugas, kompetisi akademik, kegagalan , kekurangan uang, relasi antar sesama

mahasiswa, lingkungan yang tidak tenang, sistem semester, dan kekurangan sumber belajar (Agolla & Ongori, 2009).

Stressor akademik yang umum terjadi menurut Olejnik dan Holschuh (2007) antara lain, ujian menulis dan berbicara di depan umum, prokratinasi (pengajar yang menunjukkan sikap tidak peduli), standar akademik yang tinggi dimana mahasiswa merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi.

c. Respon Terhadap Stres Akademik

Respon terhadap stresor didefinisikan sebagai cara dari dalam diri dalam memberikan respon terhadap perubahan lingkungan atau situasi (Lazarus & Folkman, 1991, sit. Hamaideh, 2009). Reaksi seseorang terhadap stres bisa dalam bentuk yang berbeda-beda.

Berdasarkan definisi stres akademis yang dikemukakan oleh Gadzella (1991) pada alat ukur *Student-Life Stress Inventory*, reaksi terhadap stresor terbagi atas reaksi fisiologis, kognitif, emosi dan tingkah laku.

- 1) Respon fisiologis merupakan respon yang melibatkan sistem syaraf dan endokrin dalam tubuh seseorang. Reaksi dengan cara ini yaitu berkeringat, gemetar, resah, kelelahan, gangguan maag, sesak nafas, sakit punggung, gatal-gatal atau alergi, migrain atau sakit kepala, nyeri atau

astritis, flu, kehilangan berat badan dan bertambahnya berat badan.

- 2) Reaksi kognitif merupakan proses penilaian terhadap ancaman, tuntutan maupun tantangan. Respon ini dapat muncul dalam bentuk menganalisa dan memikirkan bagaimana situasi yang membuat stres itu terjadi serta strategi paling efektif yang digunakan. Reaksi ini dapat muncul dalam bentuk takut atau cemas, marah, memiliki rasa bersalah dan sedih.
- 3) Respon tingkah yaitu menangis, menyakiti orang lain baik secara verbal maupun fisik, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, sensitif terhadap orang lain, memiliki keinginan untuk bunuh diri, menggunakan mekanisme pertahanan diri, dan memisahkan diri dari orang lain.

d. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Berdasarkan yang dikemukakan oleh Alvin (2007) stress akademik dapat diakibatkan oleh faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

Diantaranya pola pikir, kepribadian, dan keyakinan.

2) Faktor Eksternal

Diantaranya pelajaran padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua yang menuntut untuk saling berlomba.

4. Mahasiswa Kodokteran Gigi Tahun Pertama

a. Mahasiswa Tahun Pertama

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005), mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan masuk golongan remaja akhir (WHO, 1995, sit. Walker, 2002). Menurut Wong's & Hockenberry (2007) usia remaja terbagi 3 tahap, yaitu tahap remaja awal yaitu 11-14 tahun, tahap remaja menengah yaitu 15-17 tahun, dan tahap remaja akhir yaitu 18-20 tahun. Remaja mengalami tahapan perubahan baik secara fisik, secara psikologis, dan secara sosial. Perubahan fisik dapat terjadi akibat perubahan endokrin dimana hal tersebut mempunyai pengaruh pada hubungan sosial dan perkembangan psikologis remaja yang mana hal seperti itu dapat menjadi pemicu stres.

Mahasiswa pada tahun pertama merupakan individu yang resmi terdaftar di perguruan tinggi yang sedang menempuh pendidikan pada tahun pertama perkuliahan. Mahasiswa tahun pertama berada pada rentang usia 18-21 namun tidak menutup kemungkinan adanya usia di luar rentang tersebut. Rentang usia yang digunakan dalam

penelitian ini adalah 18-20 tahun dan sedang menempuh pendidikan sarjana. Berdasarkan rentang usia tersebut, maka mahasiswa berada pada tahap perkembangan remaja akhir (Steinberg, 1999). Terdapat lima isu perkembangan penting selama masa remaja, yaitu *identity*, *autonomy*, *intimacy*, *sexuality* dan *achievement*. Kelima hal tersebut berkembang seiring dari perkembangan kehidupan, mulai dari kanak-kanak hingga dewasa akhir (Steinberg, 1999).

Remaja memiliki perubahan dalam hal identitas (*identity*), kepercayaan diri, dan konsep diri. Dalam periode ini, remaja mulai menyadari siapa dirinya dan tujuan yang ingin dicapai. Mereka akan mencoba berbagai macam identitas diri untuk menemukan jati diri mereka yang sebenarnya. Isu otonomi menjelaskan bahwa remaja akan berusaha untuk menjadi pribadi yang mandiri dan mengembangkan dirinya, walaupun hal ini membutuhkan proses yang sulit dan panjang, mulai melepaskan diri dari orang tua, membuat keputusan sendiri dan menciptakan penilaian pada diri dan moral (Steinberg, 1999).

Isu yang tidak kalah pentingnya adalah isu yang membahas pencapaian atau *achievement*. Dalam periode ini terdapat perubahan dalam pendidikan serta perilaku vokasional. Keputusan penting mengenai sekolah dan karir dilakukan dalam fase remaja. Keputusan tersebut bergantung dari pencapaian yang diraih dalam sekolah, evaluasi terhadap kompetensi diri, harapan dalam masa depan, dan

arahan serta saran yang diterima dari orang tua, guru dan teman. (Steinberg, 1999).

5. Manajemen Stres

a. Definisi

Menurut Pathfinder (2008) manajemen stres adalah pengelolaan stress bertujuan untuk mengurangi stres dan menjadi fasilitas bagi seseorang untuk mengurangi tekanan. Terdapat tiga metode pengelolaan stres pada penelitian tersebut antara lain, melakukan tindakan untuk mengolah stres, mengatur emosi dan penerimaan terhadap stressor. Menurut Nelms (2004) manajemen stress dengan menjaga asupan makanan atau nutrisi juga penting karena dapat membantu sistem kerja tubuh dari dalam.

Manajemen stres adalah kemampuan seseorang mengelola stress yang muncul dalam kesehariannya (Schafer, 2000). Menurut Meichenbaum dan Jaremko (Taylor, 1995) terdapat 3 tahap program manajemen stress :

- 1) Pertama, partisipan (peserta) manajemen stres belajar mengenai stres serta pengenalannya dan sumber stress (stressor) yang muncul dalam keseharian kehidupannya.
- 2) Kedua, partisipan (peserta) akan diberikan dan mempraktekan ketrampilan pengelolaan stres.

- 3) Ketiga, partisipan (peserta) mempraktekan teknik pengelolaan stress dan waktu.

b. Tujuan

Tujuan dari manajemen stress adalah untuk mencegah dan mengatasi stress agar tidak berlanjut ke tahap yang paling berat. Manajemen stres memfokuskan pada pengurangan reaksi stress (Smet, 1994).

Manajemen stress bertujuan sebagai media pembelajaran untuk membangun ulang pola-pola kognitif, dan ketrampilan (Salas dkk, 2001).

c. Metode

Manajemen stres disebut juga koping. Menurut Lazarus dan Folkman (Penedo, 2008), koping adalah proses mengelola tuntutan sebagai beban karena diluar kemampuan diri individu. Perilaku koping merupakan sebuah kesadaran dan respon perilaku seorang individu untuk mengurangi atau mengatur tuntutan.

Dikemukakan Atkinson, terdapat enam teknik manajemen stress yang mempunyai pendekatan secara psikologi antara lain:

1) Metode Psikoanalisa (*Psychoanalysis*)

Metode yang menekan fungsi pemecahan masalah dari ego yang berlawanan dengan impuls seksual dan agresif dan

model ini banyak dikembangkan dalam Psiko-analisis Freud.

2) Metode Perilaku (*Behavioral*)

Metode yang menggunakan modifikasi perilaku individu, antara lain penguatan sistematis, pemodelan, pengulangan yang pantas.

3) Metode Kognitif Perilaku (*Cognitive- Behavioral*)

Modifikasi mengubah keyakinan dan perilaku tidak adaptif, dimana terapis membantu individu mengganti pikiran irasional menjadi pikiran rasional.

4) Metode Humanistik (*Humanistic*)

Metode yang membantu menyadarkan individu bahwa penyelesaian masalah adalah intervensi minimal dari terapis.

5) Metode Eklektik atau Integratif

Terapi yang mengkhususkan diri dalam suatu masalah atau keputusan yang spesifik.

6) Metode Kelompok dan Keluarga

Metdode khusus untuk mempelajari hubungan satu sama lain dalam lingkup keluarga dengan cara belajar yang efektif.

d. Metode *Cognitive-Behavioral*

Metode manajemen stress *Cognitive-Behavioral* merupakan penggabungan teknik *Cognitive-Behavioral Therapy* dengan teknik manajemen stres (Penedo, 2008). Teori *Cognitive – Behavioral* pada dasarnya merupakan proses kognitif yang menjadi faktor penentu individu berpikir dan bertindak (Desmita, 2009). Menekankan bahwa individu berpotensi memiliki pikiran rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat memicu terjadinya perilaku menyimpang seperti stres, depresi, *anxiety* dan gangguan psikologis lainnya.

Jika dikaitkan dengan stres akademik, stres ini terjadi tergantung dari bagaimana mahasiswa melakukan penilaian terhadap stres tersebut. Mahasiswa yang menilai tuntutan sekolah sebagai hal yang sangat menekan, akan menunjukkan tingkat stres yang tinggi sehingga menimbulkan dampak baik secara psikologis maupun fisiologis. Mahasiswa dapat merasa tidak nyaman dan terganggu dan disfungsi. *Cognitive- behavioral* didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi kognisi, emosi dan perilaku.

Cognitive-Behavioral menekankan pada perubahan dasar struktur (restrukturisasi) kognitif yang menyimpang, selanjutnya perubahan kognitif tersebut diperkuat dengan pemberian manajemen

stres untuk dapat mereduksi kondisi stres mahasiswa yang lainnya (Penedo, 2008).

Manajemen stress *Cognitive-Behavioral* dirancang dengan menggabungkan teknik *cognitive-behavioral*, teknik relaksasi dan *time management*, untuk meningkatkan kesadaran tentang stres dengan mengidentifikasi sumber stres dan sifat respon stres, mengajarkan keterampilan pengurangan kecemasan seperti relaksasi, memodifikasi proses berpikir negatif dan penilaian dengan mengajarkan keterampilan kognitif-restrukturisasi, membangun adaptif mengatasi keterampilan dan meningkatkan ekspresi emosional, peningkatan ketersediaan dan pemanfaatan jaringan dukungan sosial, meningkatkan keterampilan interpersonal melalui kemampuan komunikasi yang baik. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa kombinasi antara teknik relaksasi, *time management* dengan *Cognitive-Behavioral* terbukti sangat membantu menurunkan tingkat stres mahasiswa (Johansson, 2012).

Memodifikasi proses berpikir negatif yang dialami mahasiswa dengan teknik *cognitive restructuring*, bertujuan untuk merubah dasar pola kognitif, keyakinan, asumsi dan penilaian yang irasional, mengalahkan dan merusak diri sendiri. Peranan trainer sangat penting, dalam hal ini berperan untuk mengubah gangguan pola kognitif yang menyimpang dengan menguji keyakinan partisipan

(peserta) dengan berbagai model hipotesis dan persuasi verbal. Metode restrukturisasi kognitif dapat diterapkan dengan cara (Perfect & Elkins, 2010):

- 1) Berlatih untuk dapat berfikir secara rasional dalam aspek kognitif.
- 2) Mencoba melakukan identifikasi pernyataan yang dapat mengalahkan atau melemahkan diri sendiri.
- 3) Mencoba mengatasi pernyataan yang mengalahkan diri sendiri.
- 4) Mengganti atau mengubah pernyataan yang mengalahkan diri sendiri dengan pernyataan yang memotivasi.
- 5) Memberik model mengembangkan pernyataan motivasi.
- 6) Berlatih terus menerus dan mengulah pernyataan yang memotivasi diri.

Setelah mahasiswa belajar mengenali perilakunya, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternative atau perilaku yang tidak menyimpang (tingkah laku adaptif), sehingga diharapkan menghasilkan perilaku baru, yang dapat memberikan dampak merubah pola dasar kognitif mahasiswa (Penedo, 2008).

Selain itu ditambahkan dengan relaksasi, dapat membantu mahasiswa memicu respon emosi yang berkebolak (Penedo, 2008). Relaksasi sangat berguna jika mereka dapat belajar mengalihkan

perasaan tadi dalam tubuh mereka, berbicara, melepaskan tegang dan marah. Hal ini diasumsikan bahwa mahasiswa secara sadar bisa belajar menurunkan ketegangannya dengan cara sistematis (Penedo, 2008).

Masalah yang sering menyebabkan stres belajar pada mahasiswa adalah tidak mampu dalam mengelola strategi belajar dan waktu secara baik dan benar (Namara, 2004). Oleh karena itu, untuk membantu mahasiswa mengelola stres berkaitan dengan waktu perlu dilatihkan teknik manajemen waktu. Manajemen waktu merupakan kemampuan memprioritaskan, menjadwalkan, dan melaksanakan tanggung jawab individu demi mencapai tujuan yang diharapkan.

B. Landasan Teori

Proses belajar dewasa ternyata mempunyai pengertian tersendiri. Dimana belajar atau pendidikan yang dilakukan oleh dewasa secara jelas mempunyai perbedaan dengan proses belajar anak-anak. Proses belajar orang dewasa menuntut berbagai hal yang akhirnya menjadi tanggung jawab atau beban tersendiri. Tanggung jawab tersebut pula mempunyai dampak positif maupun negatif bagi mahasiswa, dimana mahasiswa adalah termasuk dalam golongan dewasa muda. Proses belajar yang menuntut banyak hal tersebut menjadi suatu tekanan, apabila mahasiswa mampu mengolah dengan baik maka hal tersebut akan menjadi suatu yang positif dalam proses belajar.

Mahasiswa yang tidak dapat mengolah dengan baik, dapat menempatkan dirinya dalam suatu kondisi yang psikologis yang tidak seimbang dan mengacu pada terjadinya kondisi stress.

Stres merupakan gangguan secara psikologi dimana individu berada dalam proses untuk beradaptasi dengan lingkungan yang dihadapi. Stres mempunyai beberapa etiologi atau penyebab, diantara stressor itu sendiri, pikiran dan fisiologi. Tingkat stres akan dimulai pada tingkat ringan, dimana gejalanya tidak begitu mengkhawatirkan, setelah itu akan masuk ke tingkat gejala yang lebih berat apabila tidak segera dikelola maka akan menimbulkan gejala stres berat yang bisa mengganggu konsentrasi mahasiswa dalam proses belajarnya.

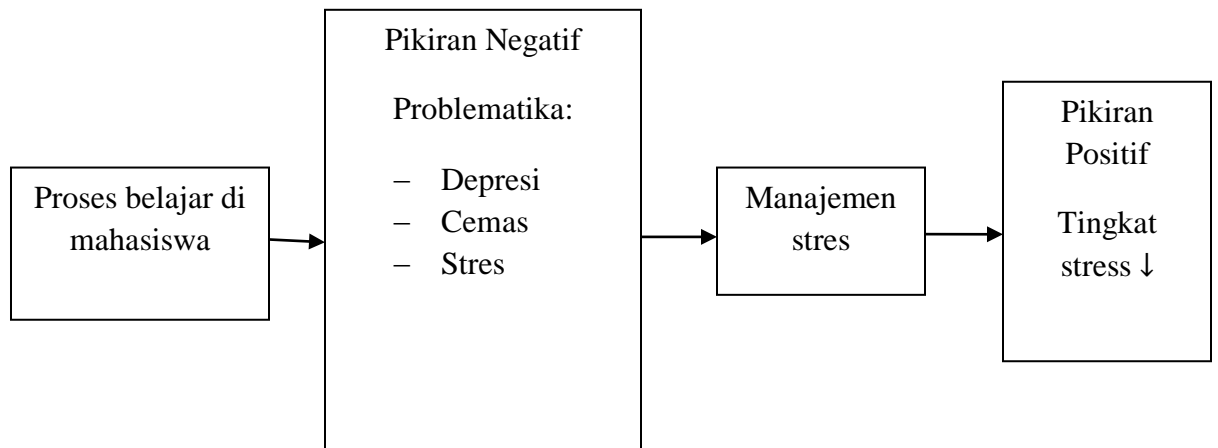
Mahasiswa merupakan individu yang bisa dikatakan berada pada kondisi penuh dengan tekanan dan adaptasi khususnya dibidang akademik. Stres akademik dapat diatasi dan dihadapi tanpa adadampak negatif. Dampak negatif dapat timbul dari stress akademik itu sendiri. Seperti dampak secara psikologis, fisiologis, dan perilaku, apabila dibiarkan dapat membuat mahasiswa menuju stress tingkat berat. Tingkat stres yang berat, maka akan sulit untuk berkonsentrasi dalam perihal akademik.

Salah satu yang dapat dilakukan untuk mengatasinya adalah pelatihan manajemen stres. Manajemen stres lebih daripada sekedar mengatasinya, yakni belajar menanggulangnya secara adaptif dan efektif. Sebagian para mahasiswa yang mengalami stres sebab persaingan akademik, sering

melampiaskannya dengan belajar secara berlebihan. Hal tersebut bukan cara yang efektif, hanya akan menambah masalah lebih jauh. Pada tingkat stres kategori ringan, beberapa akan memberikan dampak baik, dan hal tersebut akan mendesak agar melakukan tugas lebih baik. Namun pada tingkat stress kategori berat dan berkepanjangan akan membuat menurunnya prestasi akademik mahasiswa. Maka diperlukan pendekatan atau metode yang tepat dalam mengelola stres atau manajemen stres.

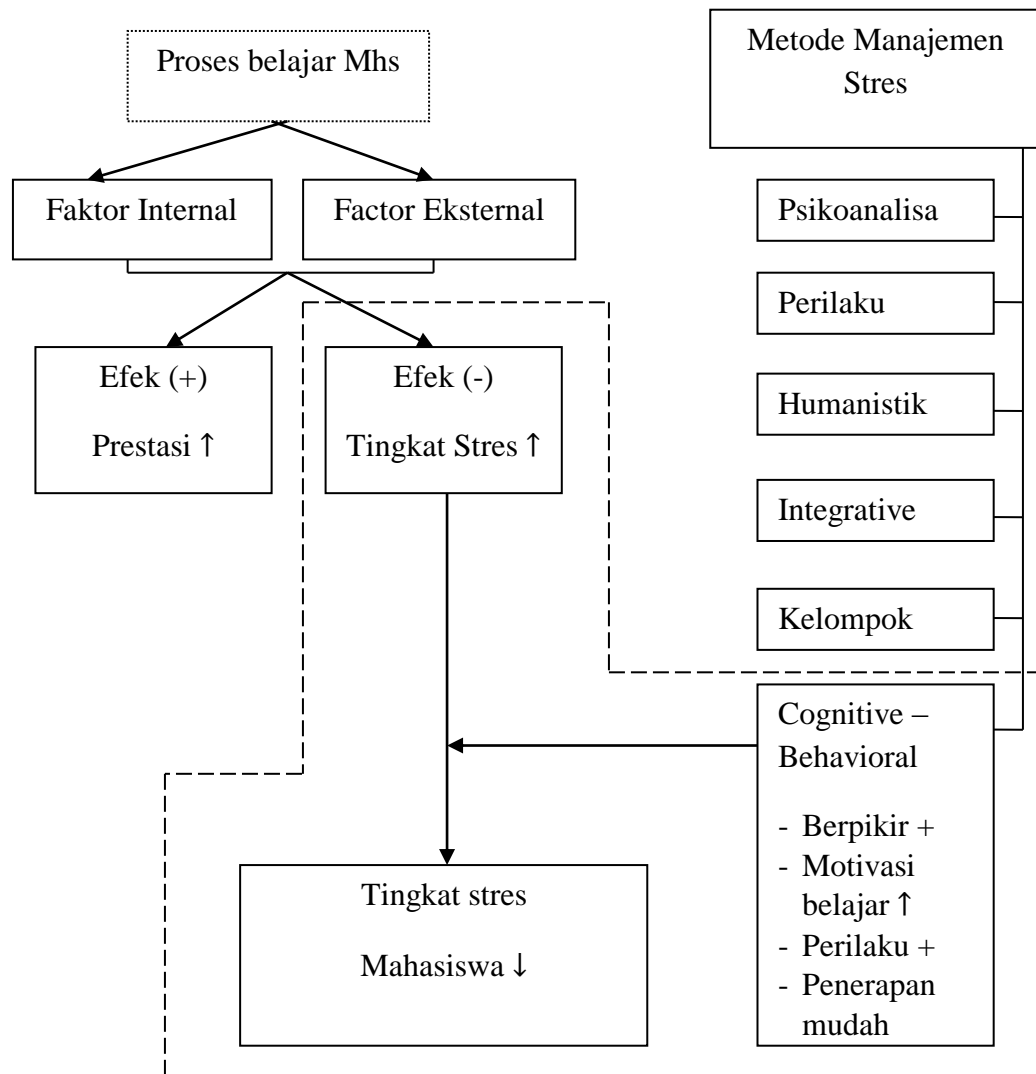
Metode yang tepat dapat dilakukan pada mahasiswa adalah metode *Cognitive- Behavioral*. Metode tersebut mempunyai cara kerja yang dapat mengubah pola pikir seseorang terhadap stres, dan mempunyai prosedur yang tidak sulit untuk dilakukan terhadap mahasiswa. Seseorang akan mampu menghadapi tekanan yang dihadapi dengan cara merubah cara berpikir yang negatif menjadi positif, seseorang yang sudah dapat berpikir dengan positif, dapat mempengaruhi bagaimana caranya berperilaku. Metode *Cognitive-Behavioral* menekankan pada pendekatan teori belajar kognitif dan perilaku. Dimana mahasiswa belajar tentang cara merubah cara berpikir dan berperilaku terhadap tekanan yang dihadapi, sehingga mahasiswa juga dapat belajar untuk mengolah stres yang dialaminya untuk mencegah terjadinya dampak yang berat.

1) Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Manajemen stres dengan metode *Cognitive-Behavioral* efektif untuk menurunkan tingkat stres terhadap mahasiswa tahun pertama tahap sarjana di PSPDG UMY.