

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### 1. Definisi stres

Stres merupakan pengalaman atau kejadian penting yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari, sehingga stres dapat dikatakan sebagai suatu masalah yang dapat membuat seseorang merasa cemas, depresi, disfungsi sosial, bahkan membuat seseorang berniat untuk bunuh diri, sehingga keadaan ini adalah kondisi yang tidak diinginkan dalam suatu komunitas pendidikan, stres emosional memiliki dampak negatif untuk mahasiswa yang akan menyebabkan terganggunya kegiatan perkuliahan dan kinerja mereka, perhatian serius perlu diberikan kepada mahasiswa yang mengalami stres yang ekstrem atau depresi, karena dampak buruk terhadap dirinya sendiri dan profesinya kelak dapat terjadi pada mahasiswa yang tidak mampu menghadapi stres dari proses pendidikan yang mereka terima (P, 2012).

Stres dapat menyebabkan tekanan pada fisik dan psikis seseorang akibat adanya tuntutan baik dalam diri sendiri maupun dari lingkungan, hal tersebut menunjukkan bahwa apabila seseorang mengalami stres yang menyebabkan suatu tekanan berdampak negatif dapat dikatakan sebagai

*distress*, sedangkan yang menyebabkan tekanan berdampak positif disebut *eustress* (Nevid, Rathus, & Greene, 2002). Adanya perbedaan dampak stres pada tiap individu disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing individu yang akan menimbulkan respon yang berbeda-beda terhadap stimulus yang menjadi sumber stres, meskipun sumber stresnya sama (Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006).

Pada saat remaja tingkat stres menjadi meningkat karena terjadi penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan emosional dalam dirinya serta terdapat konflik-konflik yang terjadi dalam hidupnya yang harus diatasi, karena pada masa remaja merupakan masa transisi dimana banyak perubahan yang terjadi pada diri mereka sehingga hal ini dapat menimbulkan munculnya stres, stres sendiri terjadi jika seseorang dihadapkan pada peristiwa yang mereka rasakan sebagai sesuatu yang mengancam kesehatan fisik dan psikologisnya. (Pinel, 2009).

Menurut (Kartono & Gulo, 2009) stres menyebabkan perasaan tidak nyaman karena terdapat persoalan-persoalan yang ada di luar kendali kita atau reaksi yang terjadi pada jiwa dan raga terhadap adanya perubahan. Sedangkan menurut (Lubis, 2009) didefinisikan sebagai berikut:

- a. Suatu stimulus yang dapat menyebabkan ketegangan pada kapasitas psikologi atau fisiologi dari suatu organisme.

- b. Suatu keadaan dimana aktifitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu atau dipersulit, biasanya disertai dengan perasaan cemas dalam mencapai suatu tujuan tersebut.
- c. Kondisi dimana terdapat suatu tekanan-tekanan fisik dan psikologis terhadap tubuh dan pribadinya.
- d. Suatu keadaan dimana fisik dan psikologis menjadi tegang akibat adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana terdapat batasan atau penghalang, apabila pengertian stres dikaitkan dengan penelitian ini maka stres merupakan suatu kondisi yang mempengaruhi keadaan fisik maupun psikis seseorang yang diakibatkan oleh adanya tekanan dari luar maupun dalam diri seseorang (Robbins, 2001). Stres merupakan sebuah pengalaman emosi yang negatif yang diikuti dengan perubahan perilaku, fisiologis, dan biokimia yang diciptakan untuk menyesuaikan diri terhadap adanya stresor, sebagian besar dari kita menganggap stres sebagai suatu kejadian khusus, walaupun ada beberapa persamaan dalam pengalaman stres, tetapi tidak semua orang melihat suatu peristiwa yang sama sebagai peristiwa yang dapat membuat stres, misalnya seseorang mungkin merasa wawancara mendaftar pekerjaan merupakan suatu ancaman, sedangkan seseorang yang lain menganggap sebagai suatu tantangan, faktanya adalah adanya stres tergantung pada orang yang menghadapinya, hal ini menunjukkan adanya proses psikologis, yaitu suatu kejadian yang

menekan seseorang akan menyebabkan stres apabila dianggap sebagai kejadian yang menyebabkan stres, bukan sebagai kejadian yang lainnya (Baum, 1990). Stres adalah suatu kondisi yang menuntut organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri, sedangkan stresor adalah suatu sumber dari stres (Nevid, Rathus, & Greene, 2002).

## 2. Aspek-aspek stres

Aspek-aspek stres dibagi menjadi dua menurut (Sarafino & Smith, 2014), yaitu:

- a. Aspek biologis, berupa gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit, gangguan makan, gangguan kulit, gangguan tidur, gangguan pencernaan, dan produksi keringat yang berlebihan.
- b. Aspek psikologis, berupa gejala psikis dari stres yang dialami individu antara lain:
  - 1) Gejala kognisi, yaitu suatu kondisi stres yang dapat mengganggu proses berpikir dari individu.

Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan perhatian, daya ingat, dan konsentrasi.

- 2) Gejala emosi, yaitu kondisi stres yang dapat mengganggu kestabilan emosi dari individu.

Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, merasa sedih, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, dan depresi.

3) Gejala tingkah laku, yaitu suatu kondisi stres yang dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Menurut (Rahman, 2009) aspek-aspek stres dapat digolongkan menjadi 4 bagian sebagai berikut:

- a. Gejala fisik adalah gejala stres yang berkaitan dengan fungsi dan kondisi tubuh seseorang seperti sulit tidur, sakit kepala, banyak melakukan kesalahan dalam bekerja.
- b. Gejala emosional adalah gejala stres yang berkaitan dengan kondisi psikis atau mental, misalnya cemas atau gelisah, gugup, sedih, merasa jiwa dan hati berubah-ubah, dan mudah tersinggung.
- c. Gejala intelektual, adalah gejala yang berdampak pada kerja intelek. Gejala ini berkaitan dengan pola pikir seseorang, misal susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, dan daya ingat menurun.
- d. Gejala interpersonal adalah gejala stres yang berpengaruh terhadap hubungan subyek dengan orang lain di dalam maupun di luar rumah, misal kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, atau menyerang orang dengan kata-kata. Dari beberapa

pendapat para ahli di atas tentang aspek-aspek stres dalam menyusun skripsi, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres mahasiswa dalam menyusun skripsi mencakup gejala fisik, emosional, intelektual, dan gejala interpersonal (Rahman, 2009).

### 3. Sumber stres

Stresor adalah suatu rangsangan berbahaya yang menyebabkan reaksi stres. Menurut (Sriati, 2008), mekanisme respon stres dipengaruhi oleh empat variabel psikologik:

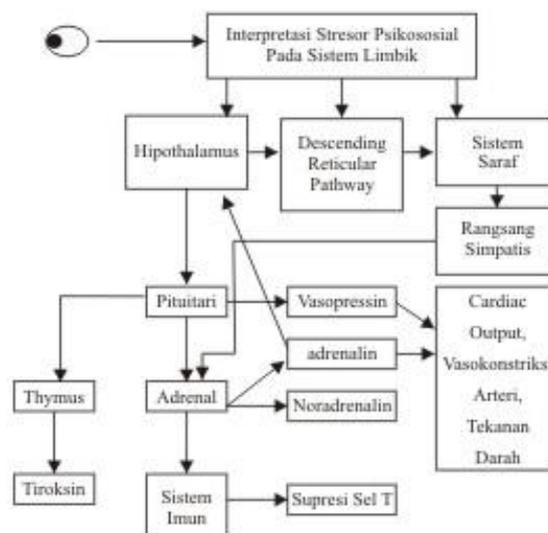
- a. Kontrol, seseorang yakin bahwa ia memiliki kontrol terhadap stresor yang dapat mengurangi intensitas respon terhadap stres.
- b. Prediktabilitas, stresor yang dapat diprediksi dapat menyebabkan respon stres yang tidak begitu berat dibandingkan stresor yang tidak dapat diprediksi.
- c. Persepsi, pandangan individu terhadap dunia dan persepsi stresor sangat berpengaruh karena dapat meningkatkan atau menurunkan intensitas respon stres.
- d. Respon koping, ketersediaan dan efektifitas mekanisme mengikat ansietas dapat meningkatkan atau menurunkan respon stres.

### 4. Faktor-faktor penyebab stres

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres dapat dibedakan menjadi faktor internal yang terdiri dari kondisi fisik, perilaku kognisi atau standar yang terlalu tinggi, dan emosional sedangkan faktor eksternal yang

terdiri dari lingkungan fisik seperti polusi, kebisingan, dan penerangan, lingkungan pekerjaan seperti pekerjaan yang dilakukan berulang-ulang, dan lingkungan sosial budaya seperti kompetisi (Atkinson, Atkinson, & Hilgard, 1983). Sedangkan menurut (LN. & Syamsu, 2006) mengatakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres antara lain pengaruh internal seperti kondisi tubuh atau fisik dan konflik pribadi, maupun pengaruh eksternal seperti orang tua yang otoriter, keluarga yang kurang harmonis, masalah ekonomi, dan lingkungan masyarakat.

#### 5. Respon tubuh terhadap stres



**Gambar 2. 1** Bagan Alur Mekanisme Respon Tubuh terhadap Stres

Respon tubuh terhadap stres pada remaja lebih cepat terjadi daripada orang dewasa karena bagian otak yang mengatur respon terhadap stres belum berkembang sepenuhnya pada otak remaja, proses maturitas bagian otak remaja mengakibatkan respon stres remaja cenderung berlebihan daripada orang dewasa, selain itu aktivitas sirkuit tersebut

berkaitan dengan faktor genetik, stres psikososial, dan hormon seks (Goodyer, Bacon, Ban, Croudace, & Herbert, 2009). Sirkuit HPA mengidentifikasi konsentrasi reseptor steroid seks yang tinggi dan membuktikan bahwa perempuan lebih berisiko stres dibandingkan laki-laki, baik stres psikososial maupun faktor risiko yang diturunkan dapat menjadi faktor risiko utama yang menyebabkan depresi berdasarkan peristiwa sirkuit neural dan sistem endokrin (McNeely & Blanchard, 2009).

#### 6. Pengaruh usia terhadap stres

Kelompok mahasiswa menjadi kelompok yang mudah untuk mengalami ketidakseimbangan homeostasis akibat stres yang berasal dari kehidupan akademik, terlebih mahasiswa fakultas kedokteran, tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang biasa dialami mahasiswa, usia juga berpengaruh terhadap terjadinya stres pada mahasiswa, mahasiswa yang masuk golongan usia remaja akhir dengan kisaran usia 18-20 tahun rentan untuk mengalami stres (Wong, Hockenberry, Wilson, Winkelstein, & Schwartz, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Suwartika, Nurdin, & Ruhmadi, 2014), hasil uji statistik pada variabel usia didapatkan data bahwa responden yang mengalami stres berat paling banyak adalah usia 20 tahun, yaitu sebanyak 34 orang (44,2%), dan dalam penelitiannya terdapat hubungan yang signifikan antara usia dan tingkat stres akademik, maka

dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkatan usia, maka tingkat stres akademik cenderung semakin ringan.

Suatu penelitian mengatakan bahwa tingkat stres pada usia remaja cenderung tinggi, jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semesternya, stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik, yaitu stres dimana individu mengalami tekanan karena hasil persepsi dan penilaian terhadap stresor akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govarest & Gregoire, 2004).

#### 7. Pengaruh jenis kelamin terhadap stres

Stres psikososial berhubungan dengan episode pertama depresi yang terjadi pada seseorang, bagi remaja yang baru pertama kali menerima stresor psikososial yang berat dapat berisiko depresi, terutama pada perempuan dan juga bagi seseorang yang mengalami pengalaman hidup yang negatif berkali-kali akan lebih berisiko terkena depresi dibandingkan seseorang yang mengalami kejadian tersebut satu kali (Jackson & Peterson, 2003). Penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih berisiko mempunyai masalah psikososial dibandingkan laki-laki, dimana perempuan lebih cenderung mempunyai stres akademik dibandingkan laki-laki, dan ini menyebabkan perempuan lebih rentan depresi dibandingkan laki-laki (Campbell, 2013).

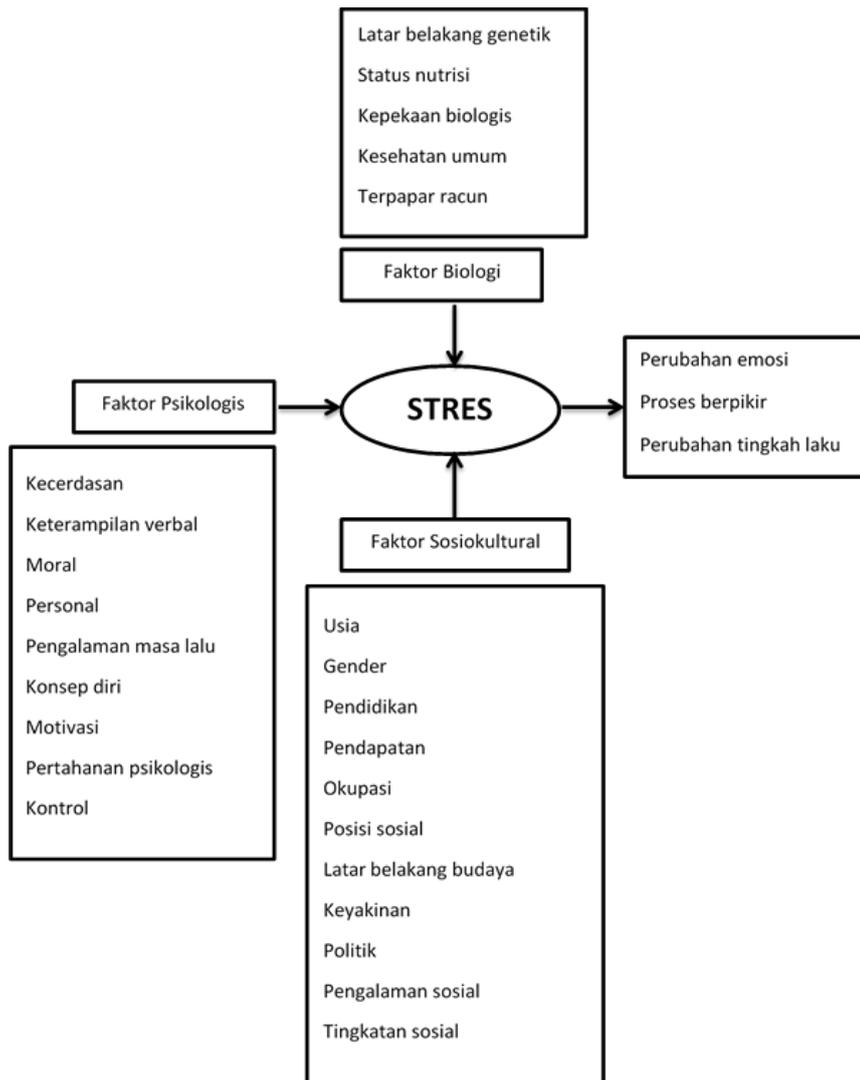
Berhubungan dengan tingkat stres pada perempuan dan laki-laki, bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif karena perempuan lebih banyak memainkan perasaannya dibandingkan dengan laki-laki, sebenarnya kriteria tingkat stres antara perempuan dan laki-laki adalah sama, akan tetapi perempuan lebih mudah merasakan cemas, perasaan bersalah, gangguan tidur, peningkatan bahkan penurunan nafsu makan, serta gangguan makan, selain itu laki-laki secara biologis memiliki respon neuroendokrin yang baik dalam merespon stres, kemampuan kardiovaskuler yang baik, sedangkan pada perempuan lebih banyak mendorong mekanisme pengeluaran oksitosin yang merupakan hormon penenang yang muncul bersamaan dengan hormon estrogen (Sutjiato, Kandao, & Tucunan, 2015).

#### 8. Pengaruh tempat tinggal terhadap stres

Faktor stres dapat berasal dari keluarga dan lingkungan, perbedaan tempat tinggal bagi mahasiswa dapat menjadi penyebab stres, seperti perbedaan tempat tinggal kost dan tinggal dengan keluarga (Purwanti, Putri, Ilmiawan, Wilson, & Rozalina, 2017). Hal tersebut dikarenakan adanya perbedaan tekanan yang terjadi pada mahasiswa yang dapat berasal dari orang tua maupun lingkungan sekitar tempat tinggal yang tidak mendukung selama proses pendidikan, selain itu tekanan dapat juga berasal dari masalah yang ada pada tugas kuliah, serta masalah

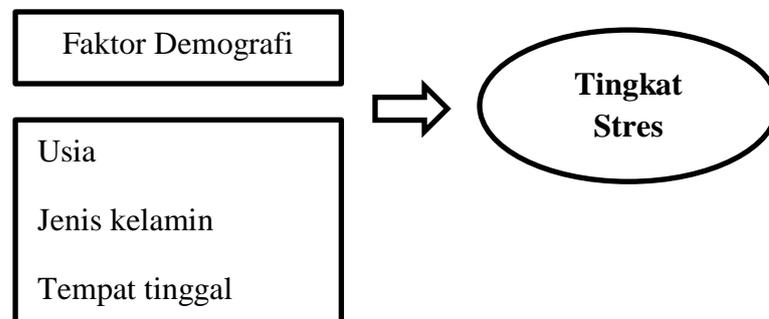
keuanganpun dapat menjadi penyebab stres (Purwanti, Putri, Ilmiawan, Wilson, & Rozalina, 2017).

## B. Kerangka Teori



Gambar 2. 2 Kerangka Teori

### C. Kerangka Konsep



Gambar 2. 3 Kerangka Konsep

### D. Hipotesis

1. Terdapat bobot pengaruh usia terhadap tingkat stres mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Terdapat bobot pengaruh jenis kelamin terhadap tingkat stres mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Terdapat bobot pengaruh tempat tinggal terhadap tingkat stres mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Terdapat bobot pengaruh faktor-faktor demografi yang bermakna terhadap tingkat stres mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

