

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Stres

Stres adalah reaksi dari tubuh (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh beberapa tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (*challenge*) yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman (*threat*) atau ketika harus berusaha mengatasi harapan harapan yang tidak realistis dari lingkungannya (Nasir & Muhith, 2011).

Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Remaja bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda-beda. Meskipun stres dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik. (P2PTM Kemenkes RI).

Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam,

mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping (Barseli & Ifdil, 2017).

Stres merupakan suatu proses psikologis yang tidak menyenangkan yang terjadi sebagai tanggapan terhadap lingkungan (Robbins, 2015). Stres merupakan sebagai tanggapan atau proses internal dan eksternal yang mencapai tingkat ketegangan fisik dan psikologis sampai pada batas atau melebihi batas (Waluyo, 2013) stres terjadi ketika ada suatu peristiwa yang kemudian akan menjadi suatu hal yang dirasa membahayakan bagi individu, dari situ individu akan bereaksi, baik secara fisik ataupun psikologis (Nursalim, 2013). Menurut Lumsden (dalam Lazarus, 2006) kata stres pertama kali digunakan pada sebuah pengertian nonteknik pada abad 14 yang berarti penderitaan, kesulitan, kesengsaraan, atau kemalangan.

Selain itu, 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 energy yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka, Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012).

a. Macam-Macam Stres

Stres terbagi menjadi 2 yaitu *eustress* dan *distress* (Chusna, 2010).

1) *Eustress*

Eustress adalah hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). *Eustress* merupakan semua bentuk stres yang mendorong dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi untuk melewati sebuah hambatan dan meningkatkan performa. *Eustress* bersifat positif, sehat, dan, menantang. Pada tingkat *eustress*, stres akan menjadi lebih optimal dari stres sebelumnya yang akan memicu keinginan tinggi. Beberapa dampak dari adanya *eustress* yang bersifat positif adalah fleksibilitas, pertumbuhan, motivasi dan perkembangan jiwa dan mental individu, serta adanya adaptasi dari lingkungan satu ke lingkungan lainnya

2) *Distress*

Distress adalah hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). *Distress* adalah semua bentuk stres yang membebani tubuh dan menyebabkan masalah fisik atau psikologis. Ketika seseorang mengalami keadaan *distress*, orang tersebut akan cenderung bereaksi secara berlebihan, bingung, dan tidak dapat berperforma secara maksimal. Pada umumnya dampak negatif stres dibagi

menjadi lima gejala utama yaitu gejala fisiologis, psikologis, kognitif, *interpersonal*, dan organisasional. Gejala fisiologis yang dirasakan individu berupa sakit kepala, sembelit dan diare. Selain itu terdapat dampak perubahan kondisi psikis berupa perasaan gelisah, takut, dan mudah tersinggung perubahan ini mempengaruhi adanya perubahan kognitif diantaranya sulit berkonsentrasi.

b. Stres Akademik

Stres akademik merupakan tekanan psikologis subjektif yang berasal dari berbagai aspek dari pembelajaran akademik seperti faktor tekanan dari studi, beban kerja, kekhawatiran terhadap nilai, tekanan yang berkaitan dengan ekspektasi diri, dan keputusan. (Sun *et al.* 2011). Lal (2014) menerangkan bahwa stres Akademik merupakan sebuah tekanan mental yang berkaitan dengan beberapa rasa frustrasi yang berkaitan dengan kegagalan Akademik atau bahkan ketidaksadaran akan kemungkinan dari kegagalan tersebut.

Menurut Alvin (2007) stres akademik merupakan stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang ketat sehingga semakin banyak beban oleh segala macam tekanan atau tuntutan yang mereka dapatkan. Menurut Gusniarti (2002), stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa atau pelajar merupakan hasil persepsi yang subjektif akibat adanya ketidaksesuaian yang

dirasakan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya actual yang dimiliki individu sebagai pelajar.

Menurut Sinaga dalam (Barseli & Ifdil, 2017), stres akademik adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, mencontek, keputusan menentukan jurusan atau karir serta kecemasan ujian. Menurut Barseli & Ifdil (2017) stres akademik adalah tekanantekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi siswa yang menimbulkan rasa takut terhadap guru yang mengajar.

Stres akademik biasa disebut juga stres di lingkungan sekolah atau pendidikan. Stres akademik ialah suatu respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan atau tekanan dan tugas yang harus dikerjakan mahasiswa (Olejnik dan Holschuh, 2007).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan, bahwa stres akademik adalah suatu kondisi dimana adanya ketidaksesuaian antara tuntutan dengan sumber daya actual yang dimiliki pelajar sehingga mereka semakin lama semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan yang ada.

c. Aspek-Aspek Stres Akademik

Gadzella dan Masten (2005) mengukur stres akademik dalam dua aspek, yakni stresor dan reaksi terhadap stresor akademik :

1) Stresor Akademik

Stresor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stresor akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut:

- a) *Frustrations* (frustasi), terjadi apabila kebutuhan pribadi terhambat dan mahasiswa gagal dalam mencapai tujuan hidupnya. Frustrasi dapat terjadi sebagai akibat dari keterlambatan, kegagalan, kesulitan sehari-hari, sumber daya manusia yang kurang, merasa terasing dalam lingkungan sekitar maupun di masyarakat, kekecewaan dalam berpacaran serta melewatkan kesempatan yang digapai.
- b) *Conflicts* (konflik) muncul ketika mahasiswa berada di bawah tekanan untuk memilih dua atau lebih hal yang berlawanan, seperti konflik antara dua pilihan, baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan dilihat dari sisi positif dan negatifnya
- c) *Pressure* (tekanan) adalah stresor akademik yang dapat bersumber dari dalam diri maupun luar diri. *Pressure* dapat diartikan sebagai stimulus yang membuat mahasiswa dapat mempercepat dan meningkatkan kinerjanya. Misalnya kompetisi, aktivitas yang berlebihan, *deadline* tugas sekolah, dan hubungan *interpersonal*

- d) *Chances* (perubahan) merupakan perilaku yang dimunculkan mahasiswa karena disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu.
- e) *Self-imposed* (keinginan diri) yaitu tentang bagaimana mahasiswa membebani dirinya sendiri. Misalnya keinginan untuk berkompetisi, dicintai semua orang, khawatir berlebihan, solusi permasalahan, kecemasan menghadapi ujian dan prokstinasi.

2) Reaksi terhadap Stresor Akademik

Selain stresor akademik, aspek kedua untuk mengukur stres akademik yaitu reaksi terhadap stresor akademik. Menurut Gadzella dan Masten (2005) reaksi terhadap stres terdiri dari empat kategori, yaitu:

- a) *Physiological* (reaksi fisiologis) menekankan hubungan antara pikiran dan fisik siswa. Pada umumnya ditandai dengan keluarnya keringat secara berlebihan, gemetar, gagap, bergerak dengan cepat, kelelahan, gangguan pencernaan, gangguan pernapasan, sakit punggung, reaksi pada kulit, sakit kepala, radang sendi, demam, berat badan berkurang atau berat badan bertambah

- b) *Emotional* (reaksi emosional) yang diamati dalam reaksi ini terhadap stres adalah emosi, seperti ketakutan, rasa bersalah, berduka, merasa kesal dan atau mudah marah.
- c) *Behavioral* (reaksi perilaku) berkaitan dengan reaksi emosional siswa yang dapat memberikan reaksi seperti menangis, merusak diri, merokok berlebihan, cepat marah terhadap orang lain, menyakiti orang lain, mekanisme pertahanan dan menyendiri.
- d) *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) mengarah pada pengalaman siswa terhadap stres dan penilaian kognitif siswa terhadap peristiwa stres yang kemudian memunculkan strategi yang dilakukan untuk mengatasi stres. Seperti, memikirkan dan menganalisa strategi yang efektif dan menganalisa masalah yang dialami.

Stresor adalah situasi dimana keadaan tersebut menyebabkan stres atau memicu adanya stres (Santrock, 2005). Menurut Wilks (dalam Calaguas, 2011), mengatakan bahwa banyak faktor yang berkontribusi terhadap pengalaman stres mahasiswa atau mahasiswa sebagai pelajar yang bisa disebut juga peserta didik, tetapi secara khusus stres akademik itu sendiri dialami berkaitan dengan manajemen waktu, masalah keuangan, interaksi dengan pengajar, tujuan pribadi atau keperluan pribadi, kegiatan sosial, serta penyesuaian dengan lingkungan sekolah,

dan kurangnya dukungan dalam diri atau pun lingkungan luar. Stresor akademik dicirikan dengan banyaknya tugas, persaingan dengan pelajar lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama pelajar atau pelajar dengan pengajarnya, lingkungan yang bising atau tidak mendukung, sistem semester yang tidak sesuai, dan kekurangan sumber belajar (Angola & Ongori, 2009). Dan menurut Olejnik dan Holschuh (2007), mengatakan bahwa sumber stres akademik atau stresor akademik yang umum, yaitu:

1) Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum

Beberapa pelajar mengalami kecemasan atau stres sebelum melaksanakan ujian atau mereka tidak dapat mengingat kembali apa yang mereka pelajari saat diberi tekanan menulis atau menjawab sesuatu. Hal ini ditandai dengan gejala fisik seperti, berkeringat, dan jantung berdetak kencang. Terkadang merasa sakit kepala atau merasa dingin ketika dalam situasi tertekan seperti saat ujian. Karena stres yang dialami maka pelajar biasanya tidak dapat merefleksikan apa yang telah mereka pelajari.

2) Prokrastinasi

Beberapa pengajar menganggap pelajar yang melakukan prokrastinasi menunjukkan ketidakpeduliannya terhadap tugas mereka, tetapi banyak pelajar yang peduli dan

tidak melakukan hal itu secara bersamaan.

3) Standar Akademik Tinggi

Keinginan pelajar untuk menjadi yang terbaik tidak jarang menimbulkan stres pada pelajar tersebut. Sekolah, guru, dan keluarga memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat mahasiswa merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi dan semakin tinggi.

d. Faktor yang mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Sun *et.al.* (2011) stres akademik dapat dibagi menjadi lima faktor penyebab, yaitu :

1) Tekanan belajar

Tekanan belajar merupakan tekanan yang dirasakan dari pembelajaran rutin di sekolah baik yang berasal dari sekolah, orang tua, kompetisi dengan sesama pelajar di kelas dan kekhawatiran pelajar tentang masa depannya.

2) Beban kerja

Beban kerja merupakan persepsi tentang beban yang dihadapi oleh pelajar seperti pekerjaan rumah, tugas dari sekolah, dan ujian.

3) Kekhawatiran nilai akademik

Merupakan emosi yang menimbulkan stres berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap nilai akademik.

4) Ekspektasi diri

Merupakan stres yang berkaitan dengan ekspektasi diri yang gagal untuk dipenuhi.

5) Keputusasaan

Merupakan penyebab stres akademik yang berkaitan dengan ketidakpuasan, kurangnya kepercayaan diri dan konsentrasi dalam bidang akademik, serta hilangnya harapan.

e. Pengukuran Stres Akademik

Stres akademik diukur dengan menggunakan skala pengukuran yang dikembangkan oleh Sun *et.al.* (2011). Instrumen ini dikenal dengan nama The Educational Stres Scale for Adolescent (ESSA). Model pengukuran ini memiliki lima faktor dari stres akademik yang terdiri dari Tuntutan Belajar, beban kerja, kekhawatiran nilai akademik, stres yang berkaitan dengan ekspektasi diri, dan keputusasaan.

Hasil pengujian validitas instrumen yang dilakukan dengan menggunakan CFA menunjukkan factor loading yang memenuhi persyaratan yaitu berkisar antara 0,52 sampai dengan 0,80 dan dengan nilai internal konsistensi yang baik dengan nilai 0,70 atau lebih tinggi. Skala pengukuran ini sebelumnya telah diuji untuk mengukur stres akademik pada pelajar di Cina. Instrumen ini terdiri dari 15 item.

f. Gejala Stres

Ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari stresor, yang terdiri dari empat reaksi, yaitu:

- 1) Reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat
- 2) Reaksi emosional ditandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas
- 3) Reaksi perilaku atau *behavioral* ditandai bersikap agresif, membolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan
- 4) Reaksi proses berpikir, ditandai dengan kesulitan konsentrasi, perfeksionis, berpikir negative hingga tidak memiliki prioritas hidup.

Keempat reaksi ini yang akan mengungkap gejala stres akademik mahasiswa berbakat ketika berkenaan dengan stresor yang dialaminya. Yusuf (Azmy, Nurihsan dan Yudha, 2017: 199)

Sebelumnya, Rahmawati, (2016) Gejala stres akademik mahasiswa disebabkan oleh 4 sebab, yaitu gejala perilaku, gejala pikiran, gejala fisik, gejala emosi. Gejala emosi merupakan gejala yang memiliki persentase tertinggi dibanding dengan gejala yang lainnya. Kondisi emosi mahasiswa disebabkan oleh pengaruh pikiran negatif atau positif. Gejala pikiran berperan penting terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa. Permasalahan yang dipikirkan

akan nampak seperti kondisi nyata, sehingga mahasiswa tidak mampu menentukan kondisi yang seharusnya

Gejala stres berbeda pada setiap orang karena pengalaman stres bersifat pribadi. Mengenai gejala tersebut, para ahli memberikan beberapa penjelasan. Berikut gejala stres menurut Hardjana (2002) :

1) Gejala Fisik

Gejala stres secara fisik, meliputi: sakit kepala, pusing, dan pening, tidur tidak teratur, insomnia (sulit tidur), tidur melantur, bangun terlalu awal, sakit punggung terutama dibagian bawah, diare dan radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, bisulan, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, berkeringat banyak, tidak berselera makan, lelah atau kehilangan energi, dan bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam mengerjakan sesuatu

2) Gejala Emosional

Gejala emosional tersebut antara lain: gelisah atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa dan hati, suasana hati berubah-ubah cepat, mudah panas dan marah, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah, mudah menyerang dan bermusuhan dengan orang lain, dan merasa sudah tidak ada harapan sama sekali (*burn out*).

3) Gejala Kognitif

Gejala kognitif ini misalnya : sulit berkonsentrasi atau memusatkan pikiran sulit membuat keputusan, mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, sering melamun, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas atau prestasi menurun, mutu kerja rendah dan bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.

g. Tingkatan Stres

Menurut Rasmun (2004), stres dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

1) Stres Ringan

Stres ringan adalah stresor yang di hadapi 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 lelah, berkeringat ketika temperature tidak panas dan setelah beraktivitas, takut tanpa alasan yang jelas, menyadari walaupun tidak setelah melakukan aktivitas fisik, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega jika situasi berakhir.

2) Stres Sedang

Stres ini terjadi lebih lama, antara beberapa jam atau beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak di selesaikan 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 di lakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan suatu hal, tugas kuliah.

3) Stres Berat

Stres berat adalah situasi kronis yang bias terjadi selama beberapa tahun, seperti perselisihan dengan dosen atau teman secara terus menerus, kesulitan financial secara berkepanjangan, dan penyakit fisik jangka panjang. Makin sering dan lama situasi stres, makin tinggi resiko stres yang di timbulkan. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain tidak dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan kegiatan, merasa tidak ada hal yang bias diharapkan di masa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berfikir bahwa hidup tidak bermanfaat. Semakin meningkat stres yang di alami seseorang secara bertahap maka akan menurunkan energy dan respon adaptif.

h. Dampak Stres Bagi Kesehatan

Mahasiswa mengasumsikan kesehatan diri mereka sendiri

berdasarkan perasaan sejahtera, kemampuan berfungsi secara normal, dan tidak adanya gejala penyakit (Potter & Perry, 2005). Tidak sedikit kasus yang terjadi mahasiswa melakukan aksi nekat bunuh diri akibat stres akademik. Beban stres yang dirasa terlalu berat juga dapat memicu seorang remaja untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya) (Widianti, 2007).

“Dampak stres akademik bagi mahasiswa adalah motivasi belajar mahasiswa yang rendah, gagal dalam pelajaran, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang. Tugas yang banyak dan struktur mata pelajaran yang lebih banyak dibandingkan sekolah umum menjadikan mahasiswa mengalami stres akademik dan berakibat pada menurunnya kualitas belajar” (Rahmawati, 2016: 19).

Selanjutnya menurut Schwabe dan Wolf (dalam Gaol, 2016: 8) menemukan bahwa stres bisa menyebabkan berfungsinya beberapa sistem memori pada otak manusia. Penelitian tersebut membuktikan bahwa setelah seseorang menerima stres, sistem berbasis corpus striatum (pusat 15 saraf yang berada di dalam otak hemisphere dekat thalamus) dapat menggeser sistem berbasis hippocampus (bagian sistem limbik yang bertugas menyimpan memori) untuk membantu kinerja tugas-tugas yang ada di dalam otak. Atau dengan kata lain, dengan adanya stres yang diterima, kemampuan sistem-sistem yang ada di otak pun bisa bekerja dengan optimal. Dampak negatif stres

(*distres*) bisa dirasakan oleh mahasiswa ketika stres tersebut melebihi kemampuan mereka untuk berurusan dengannya. Secara khusus, stres bisa berdampak negatif terhadap kondisi belajar dan kemampuan kognitif mahasiswa. Menurut dr. Theresia Rina Yunita dari Klikdokter.com, stres merupakan reaksi fisik dan mental yang alami terhadap pengalaman baik maupun buruk. Respons tubuh terhadap stres, yakni dengan melepaskan sejumlah hormon dan meningkatkan detak jantung serta laju pernapasan. Beberapa masalah kesehatan yang harus diwaspadai akibat stres, antara lain:

1) Sistem saraf pusat dan sistem endokrin

Sistem saraf pusat di otak bertanggung jawab atas respons tubuh. Didalam otak, hipotalamus memberi tahu kelenjar adrenalin untuk melepaskan hormon stres adrenalin dan kortisol. Hormon-hormon ini meningkatkan detak jantung dan mengirim darah mengalir ke daerah-daerah yang paling membutuhkannya dalam keadaan darurat, seperti otot, jantung, dan organ penting lainnya. Ketika rasa takut yang dirasakan hilang, hipotalamus harus memberitahu semua sistem untuk kembali normal. Jika sistem saraf pusat gagal kembali normal atau jika pemicu stres tidak hilang, respons akan berlanjut hal ini juga akan memicu sakit kepala atau Insomnia.

2) Sistem pernapasan dan kardiovaskular

Stres dapat memengaruhi sistem pernapasan dan

kardiovaskular. Selama respons stres, tubuh akan bernapas lebih cepat dalam upaya cepat untuk mendistribusikan darah yang kaya oksigen ke tubuh. Jika seseorang mengalami stres dan sudah memiliki masalah pernapasan, seperti asma atau emfisema, stres dapat membuat pernapasan lebih sulit bernapas. Sementara, jantung akan memompa lebih cepat dari biasanya jika stres. Pada akhirnya, hormon stres mengakibatkan kontraksi pada pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Stres kronik juga membuat jantung bekerja lebih keras dari biasanya, sehingga meningkatkan risiko hipertensi.

3) Sistem pencernaan

Ketika stres, liver akan menghasilkan gula darah (glukosa) yang biasanya bisa meningkatkan energi. Gula darah yang tak terpakai akan kembali diserap oleh tubuh. Bahayanya, jika mengalami stres berkepanjangan, tubuh tidak mampu lagi menyimpan glukosa yang berlebih. Yang mengakibatkan seseorang dapat mengalami peningkatan risiko penyakit diabetes tipe 2. Di sisi lain, aliran hormon, pernapasan cepat, dan peningkatan denyut jantung juga dapat mengganggu sistem pencernaan. Kemungkinan besar mengalami mulas atau refluks asam karena peningkatan asam lambung. Stres juga dapat memengaruhi cara makanan bergerak ke seluruh tubuh yang menyebabkan diare atau sembelit dan mungkin juga mengalami

mual, muntah, atau sakit perut

i. Mekanisme Koping Stres

Menurut Stuart dan Sudden, (2007) mekanisme koping berdasarkan penggolongan nya dibagi menjadi dua, yaitu :

1) Mekanisme Koping Adaptif

Mekanisme koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan, seperti mengontrol emosi pada dirinya dengan cara berbicara pada orang lain, melakukan aktivitas konstruktif, memiliki potensi yang luas, dapat menerima dukungan dari orang lain, dapat memecahkan masalah secara efektif.

2) Mekanisme Koping Meladaptif

Mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan, seperti pelaku yang cenderung merusak, melakukan aktivitas yang kurang sehat seperti obat-obatan dan alkohol, tidak mampu menarik diri, tidak mampu menyelesaikan masalah.

2. Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang sedang menimba ilmu dan menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi baik negeri maupun swasta, dalam bentuk universitas, sekolah tinggi, akademik dan politeknik, Hartaji, 2012 (dalam Lisa & Anizar 2018).

Mahasiswa adalah dewasa muda yang memiliki peran penting untuk kemajuan bangsa. Mahasiswa sebagai salah satu individu penting di masyarakat yang dapat memperbaiki kondisi di masyarakat, bangsa maupun negara. Mahasiswa diharapkan mempunyai ilmu pengetahuan yang lebih dan memiliki kemampuan, visi, dan karakter yang lebih maju dibandingkan masyarakat umumnya.

Mahasiswa tergolong dalam masa periode dewasa awal, pendapat Hurlock (2011:246) masa dewasa awal dimulai sejak usia 18 tahun hingga kira-kira 40 tahun. Lebih lanjut Hurlock (2011: 272) menjelaskan bahwa masa dewasa dini adalah masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yaitu masa yang penuh dengan masalah dan gangguan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreatifitas, dan penyesuaian terhadap cara hidup yang baru. Menurut Mappiare (dalam Rita Eka Izzaty, dkk, 2008) Batasan-batasan memasuki usia dewasa dini dapat ditinjau dari:

- a. Segi hukum, ialah apabila individu telah dapat dituntut tanggung jawabnya atas perbuatan-perbuatannya.
- b. Segi pendidikan, ialah apabila mencapai kemasakan: kognitif, afektif, dan psikomotorik.
- c. Segi biologis, ialah sebagai suatu keadaan pertumbuhan ukuran tubuh dan mencapai kekuatan maksimal, serta siap berreproduksi (melanjutkan keturunan).

d. Segi psikologis, ialah status keadaan dewasa telah mengalami kematangan (maturity).

Menurut Santrock (2002 : 74) dewasa awal merupakan transisi dari Sekolah Menengah Atas Menuju Universitas yang melibatkan perubahan dan kemungkinan mengalami stres. Ketakutan akan kegagalan dalam sebuah dunia yang berorientasi pada kesuksesan sering kali menjadi alasan untuk stres dan depresi di antara mahasiswa. Tekanan untuk sukses di universitas suatu hal yang sangat berpengaruh pada sebagian besar mahasiswa. Menurut Hurlock (2011:252) tugas perkembangan dewasa dini adalah belajar menyesuaikan diri terhadap pola-pola hidup baru, belajar untuk memiliki cita-cita yang tinggi, mencari identitas diri dan pada usia kematangannya mulai belajar memantapkan identitas diri. Menurut Santrock (2002) aspek perkembangan masa dewasa awal di antaranya:

a. Perkembangan fisik

Puncak dari kemampuan fisik dicapai pada usia di bawah 30 tahun. Hanya sedikit orang dewasa muda yang memiliki masalah kesehatan kronis, mereka hanya mengalami flu dan masalah pernafasan. Sebagian dewasa yang masih muda membangun pola seperti tidak sarapan, tidak makan teratur, menggantungkan pada makanan kecil sebagai sumber makanan utama, merokok, minum minuman keras, tidak berolahraga dan tidur yang sedikit. Gaya hidup yang buruk memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan yang buruk.

Ada bahaya yang tersembunyi dalam masa puncak kemampuan dan kesehatan pada masa awal dewasa. Saat dewasa awal menggunakan sumber daya fisik untuk bahan kesenangan, ditambah kenyataan bahwa seringkali pulih dengan mudah dari stres fisik dan cedera, menjadikan memaksa tubuh terlalu jauh. Akibat negatifnya akan muncul pada dewasa awal lebih lanjut atau pada pertengahan masa dewasa.

b. Perkembangan kognitif

Schaie (Santrock, 2002 : 92-93) mengemukakan bahwa terdapat fase perkembangan kognitif masa dewasa awal diantaranya :

- 1) Fase mencapai prestasi, yaitu melibatkan penerapan intelektualitas pada situasi yang memiliki konsekuensi besar dalam pencapaian tujuan jangka panjang seperti karir dan pengetahuan.
- 2) Fase tanggung jawab, yaitu ketika keluarga terbentuk dan perhatian diberikan pada keperluan-keperluan pasangan dan keturunan.
- 3) Fase *eksekutif*, yaitu dimana individu bertanggung jawab kepada sistem kemasyarakatan dan organisasi sosial dengan keterlibatan kerja serta hubungan yang kompleks.
- 4) Fase *reintegratif*, yaitu orang dewasa lebih tua memilih untuk menfokuskan tenaga mereka pada tugas dan kegiatan yang bermakna bagi mereka.

c. Perkembangan sosio-emosional

Menurut Rita Eka Izzaty (2008:161) perkembangan emosi dan sosial sangat berkaitan dengan perubahan minat. Hal ini dikarenakan kondisi yang mempengaruhi perubahan minat tersebut. Kondisi tersebut adalah kesehatan, perubahan status sosial ekonomi, perubahan pola kehidupan, perubahan nilai, perubahan dalam peran seks, perubahan tekanan budaya dan lingkungan. Perkembangan sosial individu pada masa ini mengalami krisis isolasi.

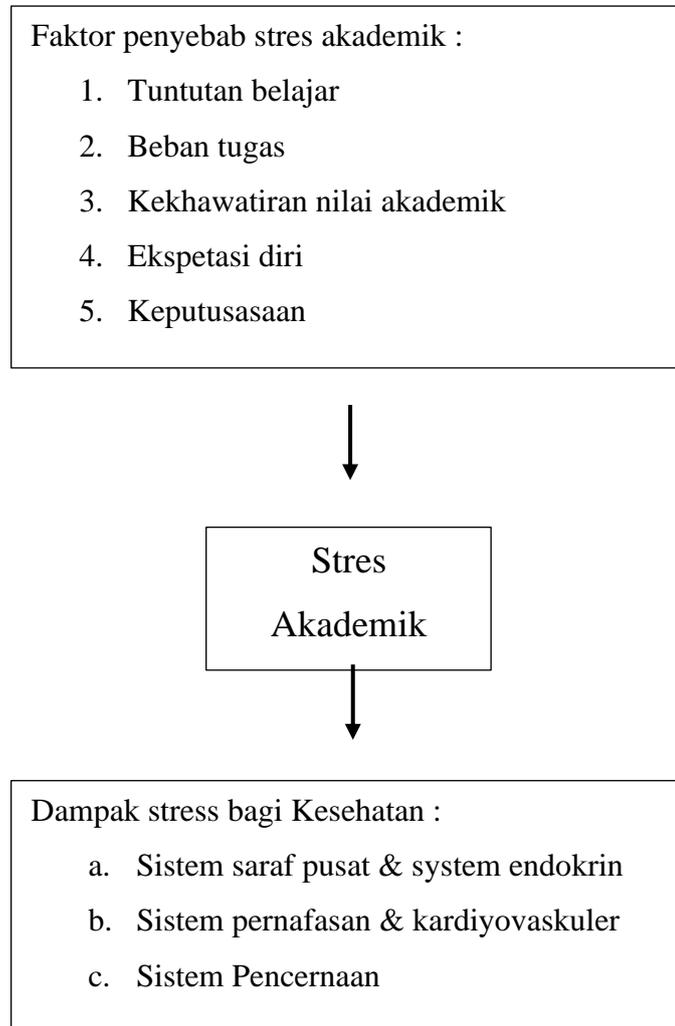
Hal ini dikarenakan kegiatan sosial individu dibatasi oleh tekanan pekerjaan dan keluarga. Selain itu, perkembangan moral juga tidak terlepas dari keterkaitan dengan penguasaan tugas perkembangan yang menitik beratkan pada harapan sosial. Dalam kehidupan di masyarakat, individu dituntut dapat bertanggung jawab secara moral atas segala perilaku dan keputusan hidupnya. Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 156) menyebutkan bahwa masa dewasa dini memiliki ciri khas, antara lain:

- 1) Usia reproduktif, masa kesuburan sehingga siap menjadi ayah atau ibu dalam mendidik atau mengasuh anak.
- 2) Usia memantapkan letak kedudukan, mantap dalam pola-pola hidup. Misalnya dunia kerja, perkawinan, dan memainkan perannya sebagai orang tua.
- 3) Usia banyak masalah, yakni masalah yang dialami di masa lalu mungkin berlanjut, serta timbulnya masalah baru.

- 4) Usia tegang dalam emosi, dewasa dini mengalami ketegangan dalam emosi dengan persoalan-persoalan yang dihadapi. Misalnya persoalan jabatan, karier, perkawinan, hubungan sosial atau saudara.

Mahasiswa berada pada masa dewasa awal yaitu masa transisi dari SMA menuju Perguruan Tinggi. Mahasiswa pada proses transisi tidak luput dari tugas perkembangannya yang menimbulkan banyak masalah. Perkembangan tersebut meliputi tugas perkembangan fisik, kognitif dan sosio-emosional. Pada proses perkembangannya bahwa mahasiswa memiliki ciri-ciri khusus yaitu termasuk pada usia reproduktif, memantapkan kedudukan, banyak masalah dan tegang dalam emosi.

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Sun *et.al.* (2011)