

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres

1. Definisi

Stres dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan yang dialami oleh seorang individu yang sifatnya membebani atau bahkan dapat membahayakan kesejahteraannya, baik berupa fisik, psikologis, sosial atau kombinasi dari semuanya (Purnama 2017). Adapun dalam Wu (2020) menjelaskan stres sebagai respon terhadap segala tuntutan baik secara negatif ataupun positif terhadap suatu *stressor*, yang mana *stressor* itu sendiri merupakan sebuah stimulus yang sumbernya bisa internal maupun eksternal yang dapat berpotensi menyebabkan terjadinya kondisi stres.

Merry dan Mamahit (2020) menjelaskan stres akademik adalah suatu keadaan mahasiswa yang tidak bisa menghadapi tuntutan akademik serta menganggap tuntutan tersebut sebagai suatu gangguan. Terakhir Hans Selye dalam Robinson (2018) mendefinisikan stres sebagai suatu timbal balik dari hal-hal yang terjadi pada tubuh, baik secara fisik maupun psikologis. Jadi dari semua pengertian yang sudah disebutkan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik merupakan suatu respon atau timbal balik dari suatu tekanan yang disebabkan oleh adanya suatu *stressor* yang sumbernya dari internal maupun eksternal.

Sedangkan pada (Gamayanti, Mahardianisa dan Syafei 2018) dijelaskan bahwa beberapa faktor penyebab dari munculnya stres seperti :

a. *Life Event* (Peristiwa Hidup)

Suatu kejadian yang penting secara psikologis pada diri individu, umumnya biasanya hal-hal seperti perceraian, kecelakaan ataupun bencana alam.

b. *Frustration* (Frustrasi)

Suatu kejadian dimana individu tidak bisa memuaskan motif ataupun suatu tujuan dalam hidupnya.

c. *Conflict* (Konflik)

Suatu kejadian dimana terdapat 2 motif atau suatu tujuan yang tidak bisa dipuaskan karena keduanya saling bertentangan antara satu dengan lainnya.

d. *Pressure* (Tekanan)

Suatu kejadian dimana individu harus melakukan suatu aktivitas atau hal-hal yang ia tidak ingin lakukan.

B. Stres Akademik

1. Definisi

Robotham (2008) menjelaskan bahwa gejala-gejala yang muncul pada individu yang mengalami stres akademik antara lain adalah gejala kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku, adapun merujuk pada penjelasan Busari (2014), stres akademik adalah suatu kondisi yang dialami suatu individu karena harus berhadapan dengan suatu tuntutan yang ia persepsikan secara berlebihan serta tidak dapat diselesaikan, sedangkan Barseli, Ifdil dan Nikmarijal (2017) menjelaskan stres paling umum terjadi

pada seorang pelajar adalah stres akademik, dimana stres akademik itu sendiri bersumber dari *setting* sekolah. Olejnik dan Holsuch (2016) mendefinisikan stres akademik sebagai suatu respon yang dapat muncul akibat terlalu banyaknya tuntutan atau bahkan tugas yang wajib dikerjakan oleh seorang pelajar selama mengikuti sekolah atau kuliah. Pada Adawiyah dan Ni'matuzahroh (2016) stres akademik diartikan sebagai situasi yang menekan seorang pelajar dan situasi tersebut ditandai oleh reaksi-reaksi seperti reaksi fisik berupa sakit perut dan pusing, reaksi emosi berupa sedih atau marah serta reaksi tingkah laku seperti berteriak ataupun memukul sesuatu.

Terakhir pada Lal (2014) mendefinisikan stres akademik sebagai suatu tekanan yang dialami oleh mahasiswa terkait rasa frustrasi yang mereka rasakan terhadap kegagalan akademik ataupun ketidaksadaran terhadap menghadapi kemungkinan kegagalan tersebut. Jadi dari semua pengertian yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan gejala stres yang paling umum dialami pelajar, yang mana stres tersebut bisa muncul akibat banyaknya tuntutan dari tugas serta rasa frustrasi karena kegagalan akademik atau kemungkinan akan terjadinya kegagalan akademik dan biasanya ditandai reaksi-reaksi seperti reaksi fisik, emosi hingga tingkah laku.

2. Faktor

Bedewy dan Gabriel (2015) Menjelaskan ada 4 faktor penyebab mengapa stres akademik dapat terjadi.

a. Tekanan untuk melakukan (*Pressure to perform*)

Pelajar mendapat tekanan baik dari orang tua maupun guru mereka untuk bisa *perform* atau menampilkan hasil yang terbaik.

b. Persepsi terhadap beban kerja dan ujian (*Perceptions of Workloads and examinations*)

Faktor stres dapat muncul akibat banyaknya beban kerja, tugas yang banyak, serta kekhawatiran terkait kegagalan dalam ujian.

c. Persepsi diri sendiri (*Self-Perceptions*)

Faktor stres dapat muncul karena rendahnya kepercayaan diri sendiri, karir di masa depan serta pengambilan keputusan yang benar terkait hal-hal akademik.

d. Batasan terkait waktu (*Time restrains*)

Faktor stres dapat muncul karena ketidakmampuan menyelesaikan tugas, kesulitan mengikuti pelajaran atau kelas, serta terbatasnya waktu untuk tenang dan bersantai.

3. Aspek

Robotham (2008), pada penelitiannya ia menjelaskan bahwa stres akademik juga terdiri dari 4 macam aspek yaitu :

a. Aspek Kognitif

Kondisi stres dapat hadir karena individu tidak mampu memfokuskan perhatiannya dalam proses belajar serta ia juga memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri yang berasal dari lingkungan yang ada disekitar. Misalnya ia merasa bingung, sulit

berkonsentrasi, performa dalam belajar buruk serta menjadi mudah lupa.

b. Aspek Emosional/Afektif

Dicirikan dengan munculnya perasaan negatif pada diri individu seperti rasa cemas, takut, mudah marah, rasa sedih yang mendalam, tertekan, ragu-ragu, merasa malu hingga menganggap potensi akademik rendah sehingga ia tidak dapat memenuhi tuntutan secara akademik.

c. Aspek Fisiologis

Gejala yang muncul biasanya adalah rasa sakit pada tubuh. Rasa sakit yang muncul antara lain sakit pada kepala, masalah pencernaan, hilang nafsu makan, istirahat terasa tidak cukup, berkeringat secara berlebih serta beberapa gejala lain seperti wajah menjadi pucat, tubuh terasa lemah, jantung terasa berdebar-debar, timbul gemetar, sakit perut, kepala pusing hingga berkeringat dingin.

d. Aspek Perilaku

Pada aspek perilaku muncul perilaku-perilaku negatif pada diri individu. Perilaku-perilaku negatif tersebut antara lain mudah menyalahkan orang lain, mencari-cari kesalahan orang lain, cenderung bersikap acuh, suka menyendiri serta menunda-nunda mengerjakan tugas.

C. Tingkat Stres

Pada penelitiannya Rahmawati, Roehadi dan Sumartini (2019) membagi stres itu sendiri menjadi 3 tingkatan, yakni stres ringan, stres normal dan stres berat.

1. Stres Ringan

Stres ringan adalah jenis stres yang bisa berlangsung dalam hitungan menit atau jam dan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari. Jenis stres ini tidaklah membahayakan namun tekanan yang dihasilkan dari stres ini bisa membuat seseorang menjadi lebih cepat menyelesaikan pekerjaan dari biasanya.

2. Stres Normal

Stres normal adalah tahapan selanjutnya dari stres ringan, dimana jenis stres ini bisa berlangsung dalam hitungan jam hingga hari dan biasanya mulai menimbulkan gejala seperti mudah lelah, sulit beristirahat, hingga kesulitan mengontrol emosi.

3. Stres Berat

Tingkatan terakhir adalah stres berat, dimana stres ini merupakan tingkatan yang kronis karena bisa berlangsung dalam waktu minggu, bulan hingga lebih dan gejala yang nampak seperti pasrah dan tidak mempunyai motivasi hidup.

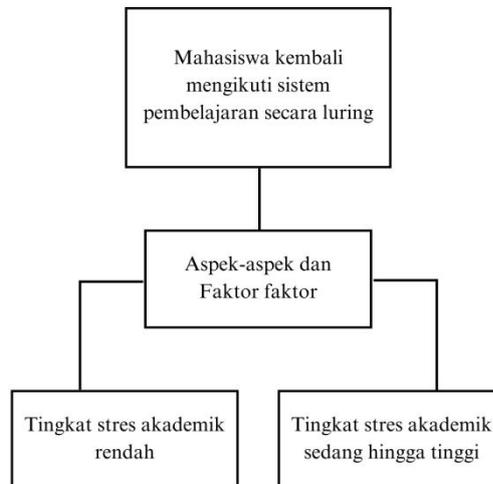
D. Mahasiswa

Wulan dan Abdullah (2014) menjelaskan mahasiswa sebagai seorang individu yang mengikuti pendidikan pada jenjang perguruan tinggi negeri.

Sedangkan Hulukati dan Djibran (2018) mendefinisikan mahasiswa sebagai seorang individu yang sedang menimba suatu kajian ilmu pada tingkatan perguruan tinggi, baik perguruan tinggi swasta, negeri atau bahkan lembaga lainnya yang mempunyai tingkatan yang sama dengan perguruan tinggi. Jadi dari kedua pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seorang individu yang sedang mengikuti pendidikan untuk menimba suatu kajian ilmu pada jenjang perguruan tinggi baik perguruan tinggi negeri, swasta maupun lembaga-lembaga yang tingkatannya sama dengan perguruan tinggi.

E. Kerangka Berfikir

Stres akademik terdiri dari beberapa aspek seperti kognitif, emosional/afektif, fisiologis dan perilaku (Robotham 2008), serta faktor-faktor seperti *Pressure to Perform*, *Perception of Workload*, *Self-Perceptions* dan *Time Restraints* (Bedewy dan Gabriel 2015). Tingginya rendahnya tingkat stres akademik dapat disebabkan oleh aspek dan faktor stres akademik, dan adanya pandemi meningkatkan aspek serta faktor tertentu yang membuat mahasiswa mengalami kesulitan mengikuti sistem secara daring sehingga menimbulkan gejala stres akademik pada mahasiswa. Kini setelah sistem secara luring kembali diterapkan, ada beberapa mahasiswa yang justru kesulitan mengikuti sistem secara luring sehingga mengakibatkan mereka kembali mengalami gejala stres akademik sama seperti awal pandemi.



Gambar 1.1. Bagan Kerangka Berfikir

F. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan yang sudah diuraikan sebelumnya, maka diketahui bahwa hipotesis dari penelitian ini adalah stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur pasca mengikuti pembelajaran secara daring dalam kategori sedang hingga tinggi.