

## **BAB II**

### **TUJUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Tingkat Stress**

###### **a. Pengertian Stress**

Stres tidak memiliki definisi yang pasti karena setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap stres yang sama (*American Institute Of Stres, 2010*). Stress adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam ataupun membahayakan individu tersebut, kemudian individu itu merespon peristiwa pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Stress menuju pada kondisi seseorang yang apabila mengalami tuntutan emosi yang berlebihan atau bertepatan dimana situasi yang membuatnya merasa sulit memfungsikan secara baik dan benar semua kehidupannya. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya beberapa gejala seperti depresi, kelelahan yang berlebihan, gampang marah, gelisah, impotensi, dan keunggulan memburuk (Richards, 2010).

Tekanan dalam diri yang dapat dialami mahasiswa bekerja paruh waktu salah satunya yaitu stres. Seseorang

yang mengalami stress dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada kondisi fisiknya. Keluhan yang dirasakan pada orang yang mengalami stress adalah pemarah, pemurung cemas, sedih pesimis, menangis, mood atau suasana hati sering berubah-ubah, harga diri menurun atau merasa tidak aman, mudah teringgung, mudah menyerah pada orang dan mempunyai sikap bermusuhan, mimpi buruk, serta mengalami gangguan konsentrasi dan daya ingat (Priyoto, 2014).

Stres merupakan pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Stres berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan. Kondisi ini mengakibatkan perasaan cemas, marah dan frustrasi (Priyoto, 2014)

Stress adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang mengalami tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Lazarus dan folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang menjelaskan stress sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stress terjadi karena ketidak seimbangan anatar tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk

menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energy yang cukup untuk menghadap situasi stress agar tidak mengganggu kesejahteraan diri mereka sendiri (Syahabuddin, 2010).

Stres merupakan suatu rancangan yang mengacaukan dan konsep tersebut terbentuk dari perspektif lingkungan dan pendekatan yang ditransaksikan (Compas, Preece, 2011). Dapat disimpulkan bahwa stress dapat di definisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami seseorang ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasinya.

#### **b. Jenis-Jenis Stress**

Menurut Lumongga (dalam Sukico,2014) jenis stress dibagi menjadi dua macam, yaitu :

##### **1) Eustress**

Eustress yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi dan tingkat performance yang tinggi.

## 2) Distress

Distress yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat tidak sehat, negative, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

### **c. Klasifikasi Stress**

#### 1) Stress Akut (Acute Stress)

Stress akut merupakan reaksi terhadap ancaman yang segera, umumnya dikenal dengan respon atau pertengkaran (fight or flight). Suatu ancaman dapat terjadi pada situasi apapun yang pernah dialami bahkan secara tidak disadari atau salah dianggap sebagai suatu bahaya. Penyebab stress antara lain : kebisingan, keramaian, pengasingan, lapar, bahaya, infeksi, dan bayangan suatu ancaman atau ingatan atas suatu peristiwa berbahaya (mengerikan).

#### 2) Stress Kronis (Chronic Stress)

Kehidupan modern menciptakansituasi stress berkesinambungan yang tidak berumur pendek. Penyebab umum stress kronik antara lain : kerja dengan tekanan tinggi yang terus-menerus, problem-problem

hubungan jangka panjang, kesepian, dan kekhawatiran finansial yang terus-menerus.

#### **d. Tipe-Tipe Stress**

##### 1) Tekanan

Hasil hubungan antara peristiwa-peristiwa persekitaran dengan individu. Tekanan yang dihasilkan akan bergantung pada sumber tekanan dan cara individu tersebut bertindak. Tekanan mental adalah sebagian dari kehidupan harian. Hal tersebut menyebabkan ketenangan individu merasa terancam. Tekanan mental sederhana dapat mengantarkan pada pencapaian, namun tekanan mental yang terlalu tinggi dapat mengganggu kesehatan.

##### 2) Frustrasi

Frustrasi yaitu suatu tekad yang diangan-angankan dan kenyataan yang terjadi tidak sesuai dengan yang diangankan.

##### 3) Konflik

Berdasar dari kata kerja latin configure yang berarti saling memukul. Secara sosiologis, konflik didasarkan sebagai suatu proses sosial antara dua orang atau lebih dimana salah satu pihak berusaha menyingkirkan pihak lain.

#### 4) Kecemasan

Kecemasan merupakan tindakan seseorang tentang perasaan khawatir yang dirasakan. Kecemasan tumbuh disebabkan adanya rasa tidak damai, tidak lega, atau merasa ada bahaya dan sering terjadi tanpa ada pencetus yang tak terbantahkan, ini terjadi karena tindakan terhadap keadaan yang terlihat mengerikan.

#### **e. Aspek Stress**

##### 1) Aspek Fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stress sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan.

##### 2) Aspek Psikologis

Terdiri dari gejala kognisi, emosi, dan tingkah laku. Gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal tersebut dipengaruhi oleh berat atau ringannya stress.

## **f. Faktor Stres**

### **1) Sudut Pandang Psikodinamik**

Sudut pandang psikodinamik mengacu dengan anggapan stres yang dialami pribadi timbul karena amarah yang ditahan dalam kurun waktu yang lama. Bagian tubuh yang terkena penyakit membuktikan bahwa amarah tersebut tertahan dibagian itu. Misal, ketika diri menahan amarah menurut pendapat psikodinamika ini menampakkan essential hypertension.

### **2) Sudut Pandang Biologis**

Bagian dari sudut pandang biologis adalah somatic weakness model. Model ini mengacu pada stress yang berhubungan dengan masalah psikofisiologis berkaitan pada organ tubuh pribadi yang lemah. Ciri biologis misalnya genetic atau organ tubuh yang menderita suatu penyakit sehingga mengakibatkan kelemahan pada organ itu sehingga akan gampang menderita kerusakan organ apabila diri mengalami tekanan dan tidak sehat.

### **3) Sudut Pandang Kognitif dan perilaku**

Sudut pandang kognitif mengacu dengan cara pribadi menerima serta menanggapi tentang bahaya. Rangsangan kegiatan sistem simpatetik dan pengeluaran hormone stress merupakan tanggapan

pribadi. Keseluruhan tanggapan pribadi. Timbulnya amarah negatif misal perasaan was-was, sesal dan lainnya bisa membuat proses ini tidak berlangsung dengan mulus serta pada suatu titik akan dapat menimbulkan penyakit. Stress bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Ada beberapa kendala yang umumnya ditemui manusia, yaitu :

- a) Kendala fisik : kemelaratan, kesukaran gizi, musibah.
- b) Kendala sosial : Perniagaan kurang apik, kompetisi kehidupan yang tak terelakkan, transformasi tidak pasti dalam berbagai perspektif kehidupan, dan lain sebagainya.
- c) Kendala pribadi : Keterikatan pribadi yang menderita cacat fisik serta performa yang tidak memikat dapat jadi pencetus stress pada individu.

Konflik antara keinginan atau kebutuhan yang ingin dicapai dan berbenturan juga bisa menajai pemivu stress. Konflik bisa menjadi pemicu timbulnya stress atau setidaknya membuat individu mengalami kesulitan untuk mengatasinya. Faktor pemicu stress dibagi menjadi beberapa kelompok, yaitu :



- a) Stressor fisik-biologik : penyakit yang sukar dipulihkan, kelainan fisik, merasa wajah kurang cantik atau ganteng.
- b) Stressor psikologik : kebimbangan hati, frustasi, iri hati, cemburu, dan ambisi yang diluar kekuatan.
- c) Stressor sosial : ketidak harmonisan antara anggota keluarga, perpecahan, ditinggal pasangan selingkuh serta meninggal.

Kemampuan individu untuk bertahan terhadap stress sehingga tidak membuat kepribadiannya berantakan disebut dengan tingkat toleransi terhadap stress. Individu dengan kepribadian lemah ketika menghadapi stress ringan pun bisa memunculkan watak tidak normal. Apabila pribadi memiliki kepribadian tangguh maka ketika dihadapkan pada stress besar pun bisa menghadapi kondisinya (Ardani, 2013). Pribadi yang menderita stress menyangg beberapa tanda yang bisa dikenali secara subjektif maupun objektif. Hardjana (dalam Sukoco, 2014) menjelaskan bahwa pribadi yang menderita stress menyangg gejala sebagai berikut :

- a) Gejala fisikal, gejala stress yang berhubungan lewat kondisi dan fungsi fisikatau tubuh dari sseorang.

- b) Gejala emosional, gejala stress yang berhubungan lewat keadaan psikis dan mental pribadi.
- c) Gejala intelektual, gejala stress yang berhubungan lewat pola pikir pribadi.
- d) Gejala interpersonal, gejala stress yang mempengaruhi hubungan lewat orang lain, baik didalam maupun diluar tempat tinggal.

Stress terjadi dipengaruhi oleh stressor kemudian diterima oleh reseptor yang mengirim pesan ke otak. Stressor tersebut kemudian diterima oleh otak khususnya otak bagian depan yang mengakibatkan bekerjanya kelenjar didalam organ tubuh dan otak. Organ tubuh dan otak saling bekerja sama untuk menerjemahkan proses stress yang pada akhirnya akan mempengaruhi sistem fungsi kerja tubuh bisa berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, mudah lelah, otot dan urat tegang pada leher dan bahu, sakit perut, telapak tangan berkeringat dan jantung berdebar.

Kemudian sudut pandang yang kedua berupa gejala psikis yang menyangkut keadaan mental, emosi, dan pola pikir seseorang yang ditunjukkan dengan susah berkonsentrasi, daya ingat menurun, kreativitas atau kinerja rendah, kerap merasa jenuh, bingung, frustrasi,

mudah geram dan mudah tersinggung. Apabila kedua penjurur tersebut dikumpulkan maka akan membangun keikutsertaan baik fisik maupun psikis saling mengetahui stress terjadi. Keterlibatan stress yang mahasiswa alami terkait melalui akademiknya yaitu karena adanya desakan yang patut terwujud oleh pribadi mahasiswa. Desakan itu berwujud tugas yang patut diselesaikan dan dikumpulkan bersama-sama, praktikum, pencarian referensi, kuliah tambahan, pembuatan laporan yang sudah terencana. Desakan tersebut yang dapat menyebabkan sebuah stressor bagi mahasiswa dalam kesibukan akademiknya.

#### **g. Fisiologi Stress**

Stress fisik atau emosional mengaktifkan amigdala yang menjadi bagian dari sistem limbic yang berangkaian lewat emosional dari otak. Tindakan emosional yang hadir dipendam oleh input dari pusat yang lebih tinggi di forebrain. Tindakan amigdala dikirim dan merangsang tindakan hormonal dari hipotalamus. Hipotalamus bakal mengumbar *hormone CRF (corticotropin – releasing factor)* yang merangsang hipofisis untuk mengumbar hormone lain yaitu *ACTH (adrenocorticotropic hormone)* kedalam darah. ACTH sebagai pengganti merangsang kelenjar adrenal untuk

memanifestasikan kortisol, suatu kelenjar kecil yang bertempat diatas ginjal. Semakin berat stres, kelenjar adrenal akan membuahkan kortisol semakin berlimpah dan menghimpit sistem imun.

Secara simultan, untuk merangsang tindakan yang cepat terhadap stress maka hipotalamus bekerja secara langsung pada sistem otonom. Sistem otonom dibagi menjadi dua yaitu sistem simpatis dan parasimpatis. Sistem simpatis mengelola adanya stimulasi atau stress. Reaksi dari sistem simpatis berupa denyut jantung yang meningkat dan napas cepat. Sistem parasimpatis membuat tubuh dalam keadaan istirahat melalui denyut jantung yang menurun dan napas yang melambat.

## **2. Prestasi Belajar**

### **a. Pengertian Prestasi Belajar**

Prestasi belajar merupakan hasil dari pencapaian belajar, serta pembelajaran dan usaha dari pengalaman yang dilakukan oleh seseorang, yang mana prestasi tersebut tidak luput dari pembelajaran faktor luar diri mahasiswa (Siti Maesaroh, 2013).

Prestasi belajar merupakan bukti keberhasilan yang telah dicapai seseorang. Jadi prestasi belajar adalah hasil

maksimal yang dicapai seseorang melalui usaha-usaha belajar. (Noor Komari Pratiwi dalam Winkel, 2015)

Dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah hasil usaha belajar yang dicapai seseorang untuk menguasai materi yang diajarkan pada jangka waktu tertentu yang dicatat pada setiap akhir semester dalam kartu hasil study (KHS) dan tingkat keberhasilan belajar tersebut di ukur dalam bentuk Indek Prestasi Kumulatif (IPK).

#### **b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar**

Menurut Sumadi Suryabrata dan Shertzer dalam Winkel, Ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, yaitu :

##### 1) Faktor Internal

Faktor yang berasal dari dalam diri seseorang yang dapat mempengaruhi prestasi belajar :

##### a) Faktor Fisiologis

Faktor fisiologis yang memepengaruhi prestasi belajar merupakan faktor yang berpautan dengan kesehatan fisik dan panca indera. Untuk melakukan proses belajar yang baik maka mahasiswa perlu memperhatikan dan memelihara kesehatan fisiknya. Kondisi fisik yang lemah menyebabkan proses belajar terganggu. Dalam upaya untuk memelihara kesehatan fisiknya maka mahasiswa perlu memperhatikan pola

makan dan pola tidur. Selain itu mahasiswa juga perlu melakukan olah raga yang teratur untuk memelihara kesehatannya. Mahasiswa juga perlu memperhatikan kesehatan panca indera nya, karena berfungsinya panca indera yang baik merupakan syarat proses belajar dapat berlangsung dengan baik. Panca indera yan memiliki peranan penting dalam proses belajar adalah mata dan telinga. Apabila mahasiswa mengalami gangguan dalam penglihatan dan pendengarannya maka itu akan menjadi penghambat dalam proses belajar.

b) Faktor Psikologis

Faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu : intelligensi, sikap dan motivasi. Prestasi belajar memiliki kaitan yang erat dengan tingkat kecerdasan mahasiswa. Intelligensi mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa, jika mahasiwa memiliki intelligensi tinggi maka ia mempunyai peluang besar untuk mencapai prestasi belajar yang lebih tinggi. Namun sebaliknya, jika mahasiswa memiliki intelligensi yang rendah maka kemungkinan ia memiliki prestasi belajar yang rendah. Sikap pasif mahasiswa , dan kurang percaya diri juga dapat

menghambat untuk menampilkan prestasi belajar. Kemudian faktor psikologis selanjutnya adalah motivasi, jika mahasiswa memiliki motivasi untuk belajar maka ia akan bersemangat dan memiliki banyak energi untuk memulai kegiatan belajar.

## 2) Faktor Eksternal

Faktor dari luar diri yang dapat mempengaruhi prestasi belajar, yaitu :

### a) Lingkungan Keluarga

Apabila sosial ekonomi keluarga mencukupi maka mahasiswa lebih berkesempatan untuk mendapatkan fasilitas yang lebih baik. Pendidikan orang tua juga mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa karena orang tua yang memiliki jenjang pendidikan tinggi akan cenderung memperhatikan pendidikan anaknya dibandingkan dengan orang tua yang memiliki jenjang pendidikan rendah. Kemudian perhatian orang tua dan hubungan antara anggota keluarga juga mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa karena dukunga keluarga merupakan pemacu semangat anak untuk meraih prestasi. Dukungan kepada anak dapat berupa pujian atau dengan hubungan keluarga yang harmonis.

#### b) Faktor Lingkungan Sekolah

Sarana dan prasarana sekolah yang memadai, Kualitas kinerja dosen yang baik akan membantu kelancaran proses belajar mahasiswa untuk mencapai prestasi belajar. Kurikulum dan metode mengajar yang interaktif akan menumbuhkan minat mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran. Jika dosen mengajar dengan bijaksana, luwes dan memiliki disiplin tinggi akan membuat mahasiswa senang mengikuti pembelajaran, hal tersebut cenderung membuat mahasiswa dapat meraih prestasi belajar.

#### c) Faktor Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat akan membentuk kepribadian anak karena anak akan mengakurkan diri lewat kelaziman lingkungannya. Bila anak menetap di lingkungan yang cermat belajar maka memungkinkan anak akan turut mengikuti lingkungannya untuk raji belajar.

#### **c. Fungsi Prestasi Belajar**

Kegiatan evaluasi pembelajaran diperlukan untuk mengetahui prestasi belajar yang sudah diraih mahasiswa. Tujuan diadakan kegiatan evaluasi adalah untuk memahami keefektifan dan keberhasilan belajar. Menurut Zainal Arifin



dalam Risnawati (2018:7) prestasi belajar memiliki beberapa fungsi, yaitu :

- 1) Parameter kualitas dan kuantitas pengetahuan yang telah dikuasai peserta didik.
- 2) Lambang pemuasan hasrat ingin tahu.
- 3) Bahan informasi dalam inovasi pendidikan.
- 4) Indikator internal dan eksternal dari suatu lembaga pendidikan.
- 5) Dapat dijadikan sebagai indikator terhadap daya ingat mahasiswa.

#### **d. Batas Minimal Prestasi Belajar**

Ada beberapa pengukuran tingkat prestasi belajar seperti 0 sampai 10, normal skala angka dari 10 sampai 100 dan normal prestasi belajar menggunakan huruf A,B,C,D dan E. Untuk symbol huruf biasanya digunakan pada perguruan tinggi dengan penilaian A untuk pemberian nilai 4,00 (sangat baik), B untuk 3,00 (baik), C untuk 2,00 (cukup baik), D untuk 1,00 (kurang), dan E untuk 0,00 (jelek).

#### **e. Pengukuran Prestasi Belajar**

Salah satu cara untuk mengetahui hasil dari perolehan nilai mahasiswa adalah dengan melihat Kartu Hasil Studi (KHS). Angka dan huruf yang tercantum dalam khs menggambarkan sejauh mana tingkat keberhasilan

mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan. Untuk mengukur dan mengevaluasi tingkat keberhasilan belajar dapat dilakukan melalui tes prestasi belajar. (Syaiful dan Aswan, 2013)

Dapat disimpulkan bahwa pengukuran prestasi belajar adalah usaha untuk mengetahui sampai dimana penguasaan materi kuliah dengan mempertimbangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang menggambarkan kompetensi mahasiswa yang hasilnya berupa nilai rata-rata dari hasil belajar mencerminkan daya serap belajar mahasiswa.

Predikat kelulusan pada akhir jenjang pendidikan yang dinyatakan dengan IPK diklasifikasikan sebagai :

<b>Indeks Prestasi Kumulatif</b>	<b>Prestasi Belajar</b>
2,76 – 3,00	Cukup
3,01 – 3,50	Baik
3,51 – 4,00	Sangat baik

**Tabel 2.1 Klasifikasi Indeks Prestasi Mahasiswa**

### **3. Konsep Remaja**

#### **a. Pengertian Remaja**

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial (Sofia & Adiyati, 2013). Remaja merupakan transisi dari anak-anak menuju dewasa. Fase

remaja mencerminkan cara berpikir remaja masih dalam berpikir konkret, kondisi ini menyebabkan terjadinya perjalanan pematangan pada diri remaja. Masa tersebut dari usia 12 – 21 tahun (Monks, 2008) :

1) Masa remaja awal umur 12 – 15 tahun.

Masa ini remaja lebih dekat dengan teman sebaya, merasa ingin bebas, dan lebih peduli kondisi tubuhnya.

2) Masa remaja pertengahan umur 15 – 18 tahun.

Masa ini remaja mulai mencari identitas diri, memiliki ketertarikan dengan lawan jenis, dan memiliki keinginan untuk melakukan hubungan seksual.

3) Remaja terakhir umur 18 – 21 tahun.

Masa ini remaja lebih selektif dalam memilih teman sebaya dan dapat mewujudkan perasaan cinta

**b. Bentuk Perilaku Remaja**

Bentuk perilaku remaja dapat dilihat berdasarkan faktor berikut (Aziz, 2015) :

1) Perkawanan

2) Kepemimpinan

3) Sikap transparansi

4) Gagasan sosial

5) Keikutsertaan dalam kelompok

- 6) Kewajiban
- 7) Tenggang rasa terhadap teman

**c. Faktor-faktor Pembentuk Perilaku Remaja**

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan potensi yang sudah ada pada diri seseorang sejak lahir. Faktor internal yang berpengaruh pada perilaku sosial adalah harga diri dan kecerdasan. Harga diri yaitu sikap individu memandang dan menghargai dirinya sendiri sehingga ia mampu berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya (Maryana, 2006). Kecerdasan yaitu kekuatan secara kognitif yang dipegang oleh pribadi. Seseorang dapat berakhlak baik apabila memiliki kecerdasan sosial (Maryana, 2006).

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari pengalaman atau lingkungan yang berpengaruh terhadap perilaku sosial remaja antara lain :

a) Keluarga

Hubungan remaja dan anggota keluarga menentuai akhlak sosialnya terhadap orang lain diluar kawasan rumah. akhlak dan sikap sosial

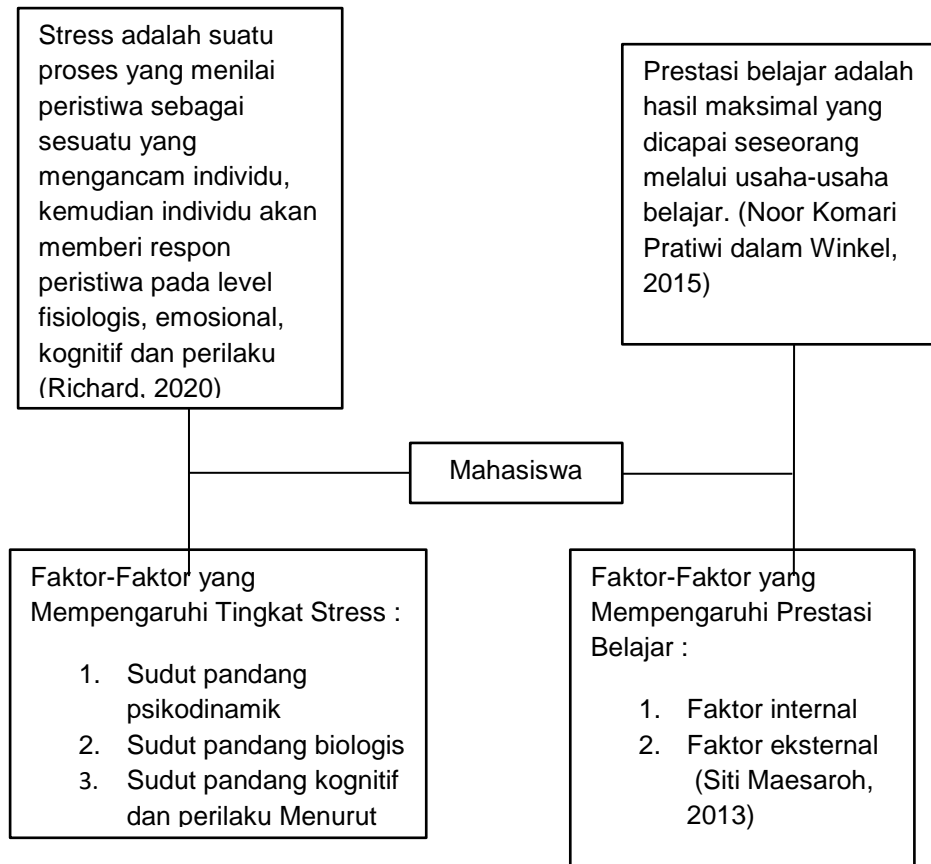
menampakkan akhlak baik yang diperoleh dirumah (Aziz, 2015).

b) Sekolah

Sekolah merupakan aspek penetap bagi perubahan karakteranak baik dalam bermakrifat, bertabiat, serta berkelakuan. Sekolah memiliki andil dan kewajiban dalam mengakomodasi anak untuk meraih tugas perkembangannya (Baskoro, 2010).

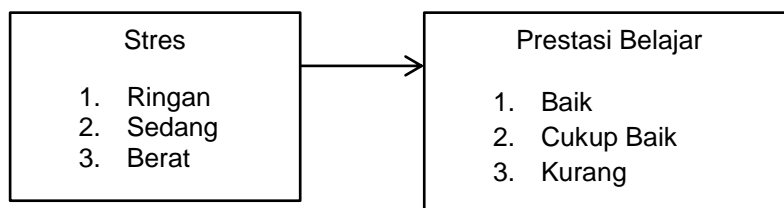
**B. Kerangka Teori Penelitian**

Kerangka teori merupakan model konseptual yang berjalanan dengan bagaimana seorang peneliti menyusun teori atau menghubungkan secara logis terhadap faktor yang dianggap penting untuk masalah.



**Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian**

### C. Kerangka Konsep



**Gambar 2.2 Kerangka Konsep**

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis penelitian merupakan patokan untuk jawaban sementara penelitian yang dapat ditunjukkan dalam sebuah penelitian itu (Notoatmojo, 2016). Hipotesis pada penelitian literature review ini yaitu :

$H_1$  : Ada hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa

$H_0$  : Tidak ada hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa