

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Mahasiswa

2.1.1.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu dan terdaftar menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang meliputi universitas, isntitut, sekolah tinggi, dan akademik. (Hartaji, 2012). Dalam tahap perkembangannya, mahasiswa dikategorikan dalam usia remaja akhir sampai dewasa awal yang rentang usianya berada pada 18 tahun sampai 25 tahun dengan tugas perkembangannya pementapan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seorang peserta didik yang berada pada rentang usia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar di salah satu perguruan tinggi.

2.1.1.2 Karakteristik Mahasiswa

Ciri-ciri perkembangan remaja akhir :

1. Menerima keadaan fisik.
2. Memperoleh kebebasan emosional
3. Mampu bergaul

4. Menemukan model untuk identifikasi
5. Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri
6. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma.
7. Meninggalkan rekreasi dan cara penyesuaian

Jika tahap remaja akhir telah berakhir, selanjutnya mahasiswa akan memasuki masa dewasa awal yaitu salah satunya memiliki kepribadian sendiri.

Ciri-ciri perkembangan dewasa awal :

1. Dapat berdiri sendiri dalam kehidupannya. Ia tidak selalu minta pertolongan orang lain dan jika ada bantuan orang lain tetap ada pada tanggung jawabnya dalam menyelesaikan tugas-tugas hidup.
2. Dapat bertanggung jawab dalam arti sebenarnya terutama moral.
3. Memiliki sifat-sifat yang konstruktif terhadap masyarakat dimana ia berada.

Dapat disimpulkan bahwa karakteristik mahasiswa ialah pada penampilan fisik tidak lagi mengganggu aktifitas dikampus, mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya. Mahasiswa juga ingin

meningkatkan prestasi dikampus, memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah.

2.1.1.3 Pengertian Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan adalah seseorang yang dipersiapkan untuk dijadikan perawat profesional di masa depan (Black, 2014). Mahasiswa keperawatan merupakan aset pembangunan bagi profesi keperawatan selanjutnya. Mahasiswa keperawatan dituntut memiliki kemampuan dan *skill* dengan perubahan dan inovasi sehingga kualitas pelayanan keperawatan dapat membawa perubahan lebih baik (Mepsa, 2012).

Mahasiswa keperawatan memiliki beban yang cukup berat dalam mengerjakan tugasnya karena kesalahan sekecil apapun yang terjadi akan berdampak pada pasien bahkan pada karier pendidikan keperawatan (Driscoll, 2009)

2.1.1.4 Tingkat Pendidikan Mahasiswa Keperawatan

Menurut pasal 5 UU No. 38 Tahun 2014 tentang keperawatan pendidikan tinggi keperawatan diselenggarakan oleh perguruan tinggi yang memiliki izin penyelenggaraan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Pendidikan yang dimaksud adalah universitas, instansi, sekolah tinggi, politeknik, atau akademik yang menyediakan fasilitas pelayanan kesehatan.

Pendidikan tinggi keperawatan dalam UU No. 38 Tahun 2014 tentang keperawatan pasal 5 hingga pasal 8 terdiri atas:

1. Pendidikan vokasi, adalah pendidikan diploma.
2. Pendidikan akademik diantaranya sarjana keperawatan, magister keperawatan, dan doktor keperawatan.
3. Pendidikan profesi merupakan program keperawatan spesialis.

2.1.2 Konsep Stres

2.1.2.1 Pengertian Stres

Stress berasal dari Bahasa latin “*stringere*” yang berarti “keras”. Istilah ini yang mengalami perubahan seiring dengan perkembangan dan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan *stress*. Pada abad ke-17 istilah stres diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan, atau penderitaan. Pada abad ke-18 istilah ini digunakan dengan lebih menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha keras berpusat pada benda dan manusia, terutama kekuatan mental manusia (Saam, 2014). Selain itu juga Saam (2014) berpendapat, bahwa stress merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Stres dapat diartikan sebagai suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan

individu merespon peristiwa pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang dapat memunculkan stres dapat saja positif (misalnya merencanakan pernikahan) atau negatif (contohnya kematian keluarga). Sesuatu yang didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (*stressful event*) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu terhadapnya (Richard, 2010).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa stress adalah respon baik fisik maupun psikis atas tuntutan-tuntutan dalam kehidupan seseorang.

2.1.2.2 Faktor Penyebab Stres

1) Faktor Internal

Stress dapat disebabkan oleh factor internal diantaranya yaitu :

a) Frustrasi

Frustrasi adalah ketika individu mengalami hambatan dalam mencapai tujuan. Frustrasi dapat bersumber dari dalam dan luar individu. Frustrasi yang bersumber dari luar contohnya, bencana alam, kecelakaan, kematian orang yang disayangi, persaingan yang tidak sehat, dan perceraian. Frustrasi yang bersumber dari dalam misalnya, cacat fisik, keyakinan, dan frustrasi yang berkaitan dengan

kebutuhan rasa harga diri. Sebagai contoh, individu tersebut dapat mengalami frustrasi. Contoh lainnya adalah individu yang sedang dalam keadaan terdesak dan terburu-buru, tetapi terhambat untuk melakukan sesuatu, individu tersebut juga dapat merasa frustrasi.

b) Konflik

Konflik terjadi ketika seseorang berada di bawah tekanan untuk memberikan respon terhadap dua atau lebih kondisi yang memiliki kekuatan berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang biasa dialami, sebagai berikut :

- a. Konflik menjauh-menjauh. Individu berada pada dua pilihan yaitu sama-sama tidak disukai. Misalnya, seseorang yang malas belajar, tetapi juga tidak mau mendapat nilai buruk.
- b. Konflik mendekat-mendekat. Individu terjat pada dua pilihan yang sama-sama diinginkan. Misalnya, ada suatu acara seminar yang sangat menarik untuk diikuti, tetapi pada saat yang bersamaan juga ada film sangat menarik untuk ditonton.
- c. Konflik mendekat-menjauh. Konflik ini terjadi ketika individu terjat dalam situasi dimana ia

tertarik pada sesuatu. Konflik tersebut paling sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus lebih sulit diselesaikan. Misalnya, ketika seseorang akan mengikuti ujian, ia sadar bahwa ia harus mempersiapkan diri dengan maksimal mendekati hari ujian, namun ia juga tidak bias menghindari untuk bermain *play stations* (PS) bersama teman-temannya.

c) *Pressures* (Tekanan)

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar dirinya sendiri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak di luar diri sendiri. Tekanan dari luar dalam kehidupan sehari-hari biarpun kecil misalnya banyak tugas, tetapi bila menumpuk, semakin lama dapat stress yang hebat.

d) *Self-Imposed*

Self-Imposed berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan suatu membebankan dirinya sendiri. Misalnya, seseorang yang memiliki keinginan harus menjadiorang yang paling hebat dalam prestasi di kelas dan mengalahkan teman-

teman lainnya atau seseorang yang sangat takut ketika akan menghadapi ujian karena takut gagal dan tidak membanggakan orang tua. Selain itu juga, stres yang berkaitan dengan diri, meliputi masalah perubahan fisik yang terjadi dan yang dapat mempengaruhi psikologis. Misalnya, timbulnya jerawat menimbulkan seseorang tidak percaya diri untuk pergi ke kampus dan dapat menimbulkan stress.

2) Faktor Eksternal

Stress dapat disebabkan oleh faktor eksternal diantaranya yaitu :

a) Keluarga

Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stress bagi seseorang. Contohnya, orang tua yang jarang dirumah, orang tua yang terus-menerus bertengkar atau perceraian orang tua. Kondisi stress yang berat dialami anak yang orang tuanya bercerai, anak akan mengalami stress dan kehilangan rasa percaya terhadap dunia dimana ia berlindung.

Cara orang tua mengasuh juga tidak jarang mengakibatkan anak mengalami stress. Banyak

orang tua yang berasal dari golongan ekonomi yang cukup baik, memaksakan anak-anaknya agar dapat bersekolah di sekolah favorit dan memasukan anak-anak mereka pada program bimbingan belajar yang beraneka ragam tanpa meminta kesediaan anak apakah sesuai dengan keinginannya atau tidak. Padahal, prinsip pendidikan anak yang lebih baik adalah menemani dan tidak memaksa. Pemaksaan hanya akan membuat anak bertindak ekstrem. Untuk itu, diperlukan komunikasi efektif Antara orang tua dan anak sehingga stress tidak terjadi pada diri anak.

b) Pendidikan

Stress yang berkaitan dengan pendidikan dibagi menjadi dua yaitu *academic pressures* dan *peer pressures*. *Academic pressures* (tekanan akademik) meliputi pengaruh dari lingkungan pendidikan berupa cara tenaga pengajar mengajar, tugas-tugas, dan ujian (*academic pressure*). Sedangkan *peer pressures* (tekanan sebaya), berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, sehingga persoalan lawan jenis yang dapat mempengaruhi stress individu.

c) Lingkungan fisik

Lingkungan fisik berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stress. Contohnya, seseorang yang tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas, berada di lingkungan yang padat dan sesak, atau tinggal di keramaian sehingga tidak dapat konsentrasi dalam belajar (Gadzela & Baloglu, 2001).

2.1.2.3 Jenis Stres

1) *Eustress*

Eustress merupakan hasil dari respon terhadap stress yang bersifat sehat, menantang, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Respon positif tersebut tidak hanya dirasakan oleh individu tetapi juga oleh lingkungan sekitar individu, seperti dengan adanya pertumbuhan, fleksibilitas, motivasi dan perkembangan jiwa serta mental individu, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi (Potter & Perry, 2009).

Eustress merupakan semua bentuk stress yang mendorong dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dalam melewati sebuah hambatan dan meningkatkan performa. Pada tingkat *eustress*, stres

akan menjadi optimal dan memicu keinginan tinggi (Chun & Tim, 2016). Eustress membuat seseorang bersemangat dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar (Sary, 2015).

2) *Distress*

Distress adalah hasil dari respon terhadap stress yang bersifat tidak sehat, tidak menyenangkan, negative dan destruktif (bersifat merusak). *Distress* adalah semua bentuk stress yang membebani tubuh dan menyebabkan masalah fisik atau psikologi. Ketika seseorang mengalami keadaan *distress*, orang tersebut akan cenderung bereaksi secara berlebihan, bingung dan tidak dapat berperforma secara maksimal.

Distress dapat berdampak pada kondisi fisiologis maupun psikologis yang ditunjukkan dengan berbagai gejala. Gejala fisiologis yang dirasakan individu dapat berupa sakit kepala, tekanan darah tinggi, sembelit dan diare. Sedangkan gejala dari kondisi psikis dapat berupa persaan gelisah, gugup, takut, mudah tersinggung dan mudah marah. Perubahan ini mempengaruhi adanya perubahan kognitif seperti sulit berkonsentrasi dan tidak memiliki semangat belajar (Potter & Perry, 2009; Sary, 2015; Chum & Tim, 2016).

2.1.2.4 Gejala Stres

Gejala stress ditemukan dalam segala segi dari individu meliputi fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Gejala fisik meliputi denyut jantung meingkat, sesak napas, sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang ada otot-otot tertentu, berkeringat, tidak napsu makan, lesu dan sering gemetar. Gejala emosional meliputi cemas, gelisah, sedih, *mood* yang berubah-ubah, mudah marah, gugup, dan harga diri yang rendah. Gejala intelektual meliputi sulit berkonsentrasi, lupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar. Gejala interpersonal meliputi kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain dan egois.

Individu yang mengalami stress belajar akan menunjukan perilaku khas antara lain :

- a) Berubah menjadi murung, apatis, dan tidak bahagia.
- b) Tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri.
- c) Mengalami penurunan prestasi.
- d) Menjadi agresif dan berperilaku cenderung merusak.
- e) Sering terlihat cemas, gelisah dan gugup.
- f) Tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk dan sering mengigau.

- g) Mengalami perubahan pola makan, baik pola makan yang meningkat atau tidak mau makan sama sekali (Aryani, 2016).

2.1.2.5 Tahapan Stres

Menurut Hawari, 2016 gejala-gejala stress seringkali tidak disadari karena perjalanan awal stress berjalan dengan lambat dan baru dirasakan saat tahapan gejala sudah berlanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari. Tahapan-tahapan stress sebagai berikut:

1) Stres tahap I

Merupakan tahapan stres yang paling ringan, biasanya disertai dengan semangat yang besar dalam belajar atau menyelesaikan tugas akademik, penglihatan “tajam” tidak seperti biasanya, disertai rasa gugup yang berlebihan, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan atau tugas akademik lebih dari biasanya dan semakin bertambah semangat tanpa menyadari cadangan energy semakin menipis.

2) Stres tahap II

Pada tahapan stress yang semula “menyenangkan” mulai menghilang dan mulai timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena kurang istirahat. Keluhan-keluhan yang sering dirasakan adalah merasa letih

ketika bangun pagi, merasa mudah lelah sesudah makan siang, lekas merasa lelah menjelang sore hari, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), detak jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar), otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang serta tidak bias santai.

3) Stres tahap III

Merupakan keadaan yang akan terjadi apabila seseorang yang telah memaksakan dirinya dalam pekerjaan tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stress tahap ke II. Keluhan pada tahap ini seperti gangguan usus dan lambung yang semakin nyata, ketegangan otot, perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (*insomnia*), koordinasi tubuh terganggu. Pada tahap ini seseorang harus berkonsultasi pada dokter atau terapis, beban stress hendaknya dikurangi dan beristirahat.

4) Stres tahap IV

Tidak jarang seseorang yang memeriksakan diri ke dokter karena keluhan-keluhan yang dialami stress tahap ke III, dinyatakan tidak sakit oleh dokter karena tidak ada kelainan fisik yang ditemukan pada organ tubuhnya.

Apabila hal ini terjadi dan orang tersebut memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stress tahap IV akan muncul. Gejalanya adalah bosan terhadap aktivitas kerja yang awalnya terasa menyenangkan, kehilangan kemampuan untuk merespon dengan baik, ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, seringkali menolak ajakan karena tidak ada semangat, daya konsentrasi dan daya ingat menurun serta timbul perasaan takut dan cemas yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya.

5) Stress tahap V

mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*), ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*), dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat serta mudah bingung dan panik.

6) Stress tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan kelima, dimana seseorang akan mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Stress pada tahap ini ditandai

dengan gejala debaran jantung sangat keras, susah bernapas (sesak dan megap-megap), sekujur badan terasa gemetar, dingin dan berkeringat, ketiadaan tenaga untuk melakukan hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps (*collapse*).

2.1.2.6 Tingkatan stres

Menurut Potter dan Perry (2009), berdasarkan tingkatannya stress dibagi menjadi 3 yaitu stress ringan, stress sedang dan stress berat. Stress akademik dalam tingkatan ringan dapat memotivasi proses pembelajaran. Sedangkan tingkat stres sedang sampai berat dapat menghambat pembelajaran. Hal ini dapat menurunkan kapasitas seseorang yang menyebabkan ketidakmampuan dalam memperhatikan atau mengerjakan sesuatu, seperti tugas perkuliahan.

1) Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang dihadapi secara teratur, biasanya dirasakan setiap individu. Penyebabnya seperti kemacetan, dimarahi oleh dosen, dikritik, lupa dan lain-lain. Pada tingkatan ini, kesadaran dan lapang persepsi seseorang akan meningkat. Stres biasanya berakhir dalam beberapa menit atau jam dan tidak

menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

2) Stres sedang

Stres terjadi dalam jangka waktu beberapa jam hingga beberapa hari. Fase ini ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indra penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi, dan mampu mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi dirinya. Contoh stres sedang yang sering dihadapi mahasiswa diantaranya perselisihan antar teman, tugas yang berlebihan, mengharapkan liburan, hingga permasalahan keluarga. Pada orang yang mengalami stres sedang akan mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabaran, sulit beristirahat, mudah lelah dan cemas.

3) Stres berat

Merupakan stres kronis yang berlangsung dalam jangka waktu beberapa minggu sampai tahun. Semakin sering dan lama situasi stres, semakin tinggi risiko kesehatan yang dapat ditimbulkan. Pada tahap ini individu tidak mampu melakukan kontrol dalam jangka waktu yang lama, tidak mampu menggunakan coping yang adaptif dan sulit untuk memfokuskan pada satu hal

terutama dalam memecahkan masalah. Hal tersebut terjadi karena perselisihan yang berlanjut, kesulitan finansial, merasa kekurangan dalam hal fisik dan penyakit yang lama. Seseorang yang mengalami stress berat akan merasa tertekan, tidak dapat merasakan hal positif, merasa mudah putus asa, merasa hidup ini tidak berharga dan tidak bermanfaat. Apabila stres terus berlanjut maka seseorang akan mulai kehilangan energi.

2.1.2.7 Dampak Stres

1) Dampak stres terhadap pikiran

Stres diakibatkan oleh faktor suhu udara yang terlalu panas atau dingin, suasana bising, atau tugas yang menentukan nasib hidup seperti ujian, dapat mengganggu kerja pikiran dan konsentrasi. Ketegangan tersebut dapat mengakibatkan stres sehingga akan mengacaukan pikiran seseorang dalam melakukan aktivitasnya.

2) Dampak stres terhadap perilaku

Stres cenderung disertai emosi, dan orang yang mengalami stres menggunakan emosi tersebut dalam menilai stres. Dari berbagai emosi yang ada, emosi yang bias menyertai stres adalah takut, sedih atau depresi, dan amarah. Takut adalah emosi yang bias muncul ketika

seseorang merasa berhadapan dengan hal yang berbahaya atau berada dalam situasi yang berbahaya. Dalam rasa takut terdapat rasa tidak nyaman dan sikap waspada terhadap bahaya yang dianggap akan menimpa seseorang. Rasa takut yang berlebihan dapat menjadi fobia (*phobia*) atau sekedar menjadi kecemasan. Fobia merupakan rasa takut yang tinggi dan umumnya tidak rasional. Fobia biasanya memiliki penyebab tertentu, entah orang atau situasi tertentu. Kecemasan adalah perasaan khawatir pada suatu objek yang tidak nyata ataupun terpikirkan suatu hal buruk yang akan menimpa seseorang. Rasa cemas bias terjadi tanpa sebab yang jelas.

3) Dampak stres terhadap emosi

Salah satu bentuk emosi yang tidak menyenangkan adalah kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu respon yang muncul ketika individu dihadapkan pada situasi stres. Pada keadaan tertentu, kecemasan dapat menjadi berat dan akhirnya membuat orang tersebut menarik diri dari lingkungan.

4) Dampak jangka panjang

Stres dalam jangka panjang dapat mengakibatkan hal tersebut :

a) Menurut daya tahan tubuh sehingga mudah sakit

Salah satu contohnya adalah sakit perut yang dialami seseorang menjelang ujian, bahkan menyebabkan demam. Banyak orang tua yang mengabaikan kondisi tersebut dan menganggapnya hanya alasan semata karena takut ujian. Stres yang berkepanjangan yang dialami individu tanpa ada solusinya kelak dikemudian hari dapat memicu penyakit kardiovaskular, seperti tekanan darah tinggi, kolesterol, dan serangan jantung (Sarafino, 2011).

b) Mempengaruhi kesehatan mental

Stres belajar yang berkepanjangan dapat mengakibatkan kelelahan mental dan patah semangat, serta mengalami masalah-masalah perilaku dan psikologis pada seseorang (depresi, kecemasan yang berlebihan, dan masalah psikomotorik). Masalah psikomotorik yaitu masalah pada fisik yang dipicu faktor mental. Contohnya, individu yang mengeluh sakit fisik dan rasa yang

tidak nyaman pada tubuhnya yang bukan disebabkan penyakit fisik, melainkan akibat stres yang dialaminya.

2.1.2.8 Komponen-komponen stres

Menurut Helmi dalam Safaria & Saputra (2012) stres memiliki tiga komponen yaitu stresor, proses interaksi, dan respon stres. Stresor merupakan suatu ancaman kesejahteraan individu. Proses stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor hingga munculnya respon stres. Sedangkan respon stres adalah dampak yang muncul dari peristiwa yang menekan. Helmi (dalam Safaria & Saputra, 2012) menyebutkan ada beberapa pendekatan stres. Melalui pendekatan respons stres dikatakan timbulnya stres dihubungkan dengan peristiwa yang menekan pada individu yang dapat menimbulkan dampak negatif. Pendekatan kedua stres dihubungkan dari sisi stresor (sumber stress), dimana stress di paparkan sebagai suatu tekanan yang melebihi batas optimum seseorang. Pendekatan ketiga adalah pendekatan interaksionis yang melihat karakteristik individu dalam interaksinya dengan tekanan dari luar untuk menentukan bagaimana tekanan tersebut direspon, apakah menimbulkan stress atau tidak.

2.1.2.9 Penatalaksanaan Stres

Penatalaksanaan stres adalah strategi yang memfasilitasi kemampuan seseorang untuk menghadapi stres yang dihadapi orang-orang dalam masyarakat sekarang secara efektif. Penatalaksanaan stress ini menekankan partisipasi aktif seseorang guna mengembangkan keterampilan dalam mengelola stres. Stres melibatkan identifikasi stressor yang ada, mengevaluasi efektifitas mekanisme koping yang ada, dan mengembangkan mekanisme koping yang telah efektif (Keliat, dalam Widyaningrum, 2015).

Aspek penting dalam penatalaksanaan stres adalah kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Koping adalah usaha untuk menguasai situasi yang dianggap berbahaya, mengancam, menimbulkan konflik, atau menantang kemampuan seseorang untuk mengatasin situasi tertentu, dan pola koping seseorang yang dikembangkan. Karakteristik personal yang mempengaruhi koping terhadap perkembangan, nilai dan tujuan personal, kepercayaan mengenai diri, peran, dan tanggung jawab. Persepsi seseorang terhadap situasi dan pengalaman koping masa lalu terhadap situasi serupa adalah termasuk karakteristik individual yang mempengaruhi koping (Keliat, dalam Widyaningrum, 2015).

Pola koping bersifat individual dan dibangun untuk membantu individu menghadapi situasi berbahaya, mengancam, menimbulkan konflik, atau menantang. Pola koping terdiri dari pola koping langsung dan tidak langsung. Pola koping tidak langsung adalah tindakan untuk mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh situasi tertentu, tanpa adanya perubahan situasi. Pola koping langsung adalah tindakan yang berhadapan dengan situasi khusus. Kedua tipe koping tersebut sama-sama bermanfaat, akan tetapi pola koping tidak langsung lebih bersifat sementara dan pada akhirnya tidak mengubah situasi (Keliat, dalam Widyaningrum, 2015).

Adapun pola koping tidak langsung dan pola koping langsung (Keliat, dalam Widyaningrum, 2015).

a. Pola koping tidak langsung

- 1) Berjalan
- 2) Berenang
- 3) Teknik relaksasi
- 4) Meditasi
- 5) Rekreasi dengan orang lain
- 6) Berbicara dengan teman
- 7) Berdoa
- 8) Menghadiri layanan agama

b. Pola koping langsung

- 1) Menggunakan keterampilan pemecahan masalah untuk mengatasi situasi
- 2) Mencari informasi dan menggunakannya dalam tindakan
- 3) Menetapkan batasan untuk diri dan orang lain
- 4) Menggunakan teknik asertif
- 5) Mengubah atau memodifikasi situasi

Sementara menurut Setyoadi (2011) bahwa penatalaksanaan stres yang sangat efektif adalah dengan teknik terapi, ada beberapa teknik terapi yang bias digunakan untuk mengurangi stres, antara lain :

a. Terapi kognitif

Terapi kognitif adalah terapi jangka pendek, berorientasi pada masalah saat ini, dan bersifat individu yang bertujuan untuk meredakan gejala-gejala penyakit serta membantu seseorang agar dapat mempelajari cara yang efektif untuk mengatasi masalah yang menyebabkan stres.

b. Terapi musik

Terapi music adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik dimana tujuannya untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi,

kognitif, dan sosial bagi individu. Jenis musik yang digunakan adalah disesuaikan dengan kegiatan tiap individu, seperti musik klasik, keroncong, atau musik-musik modern.

c. Terapi spiritual

Terapi spiritual adalah terapi dengan pendekatan terhadap kepercayaan yang dianut oleh seseorang yang bertujuan untuk memperbaiki mentalitas dan konsep diri seseorang, mengembalikan persepsi yang buruk mengenai pandangannya, serta dapat menurunkan stres. Terapi spiritual ini biasanya dengan menggunakan doa dan dzikir untuk kaum muslim.

d. Terapi relaksasi nafas dalam

Relaksasi nafas dalam adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan yang nyaman dengan memejamkan mata. Teknik relaksasi ini merupakan metode untuk mengurangi ketegangan, mengurangi rasa nyeri, mendapatkan perasaan yang tenang dan nyaman, mengurangi kecemasan serta mengurangi stres.

2.1.2.10 Pengukuran Tingkat Stres menurut SSI

Tingkat stres diukur dengan menggunakan alat ukur yaitu kuesioner Stres SSI (*Student-Life Stress Inventory*). Instrumennya dibuat dalam bentuk pernyataan yang terdiri dari 51 item pertanyaan Gadzella (2013) yang pernah dilakukan penelitian sebelumnya oleh Dendiawan (2017). Pengukuran ini dilakukan berdasarkan skala likert yaitu dengan kriteria penilaiannya adalah sebagai berikut:

- 1) Tidak pernah : 1
- 2) Jarang : 2
- 3) Kadang-kadang : 3
- 4) Cukup sering : 4
- 5) Amat sering : 5

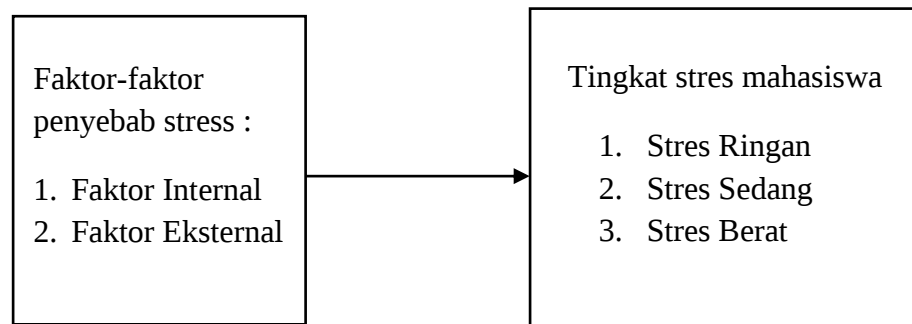
Alat ukur yang digunakan sudah valid dengan nilai validitas 0,61-0,86 dan sudah lulus uji reliabilitas dengan skala 0.64. Tingkat stres dikategorikan menjadi tiga level yaitu stres ringan, stres sedang, dan stress berat.

1. Stres ringan apabila skor yang diperoleh <119 ,
2. Stres sedang apabila skor berada diantara 119-187
3. Stres berat apabila skor >187 (Gadzella, 2013).

2.2 Kerangka Konsep

Bagan 2.1 Kerangka Konsep

Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhakti Kencana Bandung



Sumber : Potter dan Perry, 2009, Gadzella, 2013