

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Hasil studi yang dilakukan Wildani Khoiri Oktavia dkk (2019), dengan judul Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik menunjukkan bahwa stress akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dalam diri individu saja (internal) terdiri dari self efficacy, hardiness, motivasi. tetapi juga dipengaruhi oleh faktor luar (eksternal) terdiri dari dukungan sosial, waktu dan uang, pendidikan dan stressor dalam hidup.

Dari hasil penelitian Nety Mawarda Hatmanti dan Yurike Septianingrum dengan judul Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa keperawatan menyatakan bahwa tingkat stres kategori sedang sampai dengan berat dapat menghambat proses pembelajaran. Hal tersebut juga menjadi penyebab mahasiswa menjadi tidak mampu dalam memusatkan perhatian ataupun konsentrasi mengerjakan sesuatu, seperti tugas perkuliahan.

Beban stress yang dirasa tinggi juga dapat memicu seorang remaja untuk melakukan hal negatif akibat dari dorongan hal itu seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas sampai ke arah penyalahgunaan NAPZA (Widianti, 2007 dalam Hatmanti N. M. dan Septianingrum, Y. 2019). Dari hasil penelitian data yang didapat dari 240 mahasiswa sebagian besar mahasiswa (52,5%) yang memiliki manajemen waktu yang tidak baik memiliki tingkat stress yang berat.

2.1.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai seseorang yang sedang dalam proses menuntut ilmu ataupun belajar dan terdaftar menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi baik itu dari Akademik, Politeknik, Sekolah Tinggi, Institut dan Universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa bisa didefinisikan sebagai peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi (UU RI Nomor 12 Tahun 2012). Secara administratif seseorang yang terdaftar di perguruan tinggi telah terdaftar sebagai seorang mahasiswa. Sedangkan Pendidikan Tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah (Sekolah Menengah Atas, Sekolah Menengah Kejuruan atau semacamnya), yang mencakup program Diploma, Program Sarjana, Program Magister, Program Doktor, dan Program Profesi, ataupun Program Spesialis, yang diselenggarakan oleh setiap Perguruan Tinggi. Perguruan Tinggi merupakan satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi, dan bentuk perguruan tinggi terdiri atas Universitas, Institut, Sekolah Tinggi, Politeknik, Akademi dan Akademi Komunitas (UU RI Nomor 12 Tahun 2012 pasal 1 ayat 6 dan pasal 59 ayat 1).

Seorang mahasiswa dikategorikan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal sekitar usia 18 sampai 25 tahun dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini adalah mengembangkan konsep, keterampilan intelektual dan pematapan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

2.1.2 Organisasi Kemahasiswaan

Mahasiswa sebagai anggota Sivitas Akademika ditempatkan sebagai individu dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan profesional. Mahasiswa memiliki kebebasan akademik dengan mengutamakan penalaran dan akhlak mulia serta bertanggung jawab sesuai dengan budaya akademik dan juga berhak mendapatkan layanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, potensi dan kemampuannya. Mahasiswa tidak hanya belajar dan sibuk dengan akademik saja sebagaimana yang telah disebut dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi, atau biasa disebut tiga pilar dasar pola pikir yang menjadi kewajiban utama seorang mahasiswa sebagai kaum intelektual adalah untuk menyelenggarakan pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat demi memajukan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan bangsa (UU RI Nomor 12 Tahun 2012, Pasal 1 Ayat 9).

Untuk mewadahi, mengembangkan, memenuhi kepentingan kesejahteraan dan pengembangan tanggung jawab mahasiswa Perguruan Tinggi menyediakan sarana dan prasarana serta dana untuk mendukung kegiatan organisasi kemahasiswaan (UU RI Nomor 12 Tahun 2012 Pasal 77). Organisasi adalah suatu persekutuan antara dua orang atau lebih yang bekerja sama dan mempunyai tujuan bersama, dan terikat secara formal dalam suatu ikatan hierarki dimana selalu terdapat hubungan antara seseorang atau sekelompok orang yang disebut pemimpin dan bawahan

(Siagian, 2011). Umumnya organisasi di Perguruan tinggi adalah BEM (Badan Eksekutif Mahasiswa) DPM (Dewan Perwakilan Mahasiswa), UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) ataupun HIMA (Himpunan Mahasiswa).

Organisasi merupakan wadah yang tepat untuk mengembangkan *soft skill* yang nantinya akan berguna dalam dunia kerja maupun terjun langsung dalam masyarakat. Mahasiswa aktivis diharapkan dapat mengatur waktu dengan baik antara akademik dan organisasi sehingga keduanya berjalan dengan baik (Betié, 2013).

Dalam dunia organisasi mengajarkan mahasiswa untuk lebih mampu bersosialisasi dengan lingkungan, mengatur waktu, saling membantu, dan bertukar pendapat. Keuntungan lainnya mahasiswa lebih siap diterjunkan di tengah masyarakat dan langsung dengan cepat beradaptasi dalam mengaplikasikan ilmunya (Dukarno, 2009 dalam Heri Kurnia, 2014). Namun, pada beberapa kenyataan di lapangan terdapat juga beberapa fakta bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan kampus dalam perkuliahannya terganggu dan bahkan terbengkalai karena teralihkan perhatian utamanya dengan kegiatan-kegiatan organisasi terutama bagi mahasiswa yang tidak pandai dalam mengatur waktu hal ini akan menjadi masalah yang cukup besar.

2.1.3 Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan pembelajaran dalam mengorganisir diri sendiri dalam proses merencanakan, memantau, mengontrol, mengatur

waktu secara efisien dalam penetapan hasil akhir (Zimmerman dalam Hensley, Wolters, Won & Brady, 2018).

Manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan yang matang, penjadwalan yang baik, mempunyai kontrol atas waktu yang akan dikerjakan, selalu membuat skala prioritas menurut kepentingannya, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan secepatnya (Macan, 1990 dalam Gaudensius G, 2016).

Manajemen waktu tidak bisa dilepaskan dengan manajemen diri, karena manajemen diri dapat diartikan sebagai cara individu mengorganisasikan atau mengatur kehidupan dengan prinsip mendahulukan apa yang harus terlebih dahulu atau biasa disebut dengan skala prioritas (Covey, 1994 dalam Gaudensius G, 2016).

2.1.4 Aspek-aspek Kemampuan Manajemen Waktu

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya manajemen waktu dibagi dalam empat aspek (Macan et al, 1994 dalam Hijraty, R. Z. 2018) yaitu:

1. Menetapkan tujuan dan prioritas (*setting goals and priorities*)

Untuk melakukan aktivitas-aktivitas selanjutnya kita perlu sebuah tujuan dan sasaran yang jelas untuk memberikan arahan tentang apa yang penting dan ingin dilakukan terlebih dahulu oleh individu itu sendiri, pada hal ini tujuan sangat penting untuk ditetapkan terlebih

dahulu sebelum membuat sebuah prioritas dan perencanaan atau penjadwalan.

Tujuan dan saran dibagi dalam dua bagian, yaitu tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. Biasanya tujuan jangka pendek bisa saja menjadi tujuan harian karena mensyaratkan penentuan aktivitas yang lebih spesifik untuk memudahkan mencapai tujuan jangka panjang itu sendiri.

2. Perencanaan dan penjadwalan (*planning and scheduling*)

Setelah menyusun sebuah prioritas kita masuk dalam perencanaan dan penjadwalan tetapi sebelum melakukan penjadwalan kita perlu menyusun sebuah perencanaan yang baik sebagai dasar membuat penjadwalan, perencanaan biasa disebut dengan daftar harian atau *to do list*. Dimana daftar ini berisi berbagai macam aktivitas yang harus dan akan dilaksanakan pada hari itu dan prioritas dengan perkiraan waktu dalam setiap aktivitas.

3. Kemampuan mengendalikan waktu (*perceived control of time*)

Dalam kemampuan mengendalikan waktu maupun dalam masalah stress pada dasarnya mempunyai aspek yang penting dua hal yang harus di perhatikan, yang pertama adalah ketika individu itu mempunyai kepercayaan yang tinggi untuk mengendalikan segala sesuatu dalam kehidupannya dan yang ke dua adalah individu itu sendiri tidak mampu untuk mengendalikan apa yang terjadi pada dirinya.

4. Preferensi Untuk Terorganisasi (*Preference for Organization*)

Pada aspek yang terakhir ini adalah untuk mengetahui kebiasaan penggunaan waktu individu itu sendiri, untuk mengetahui penggunaan waktu biasanya dilakukan dengan membuat sebuah catatan penggunaan waktu yang dibuat selama satu minggu dan di lihat kembali setelah akhir pekan. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi seberapa banyak waktu yang dihabiskan untuk aktivitas yang berorientasi pada tujuan dan prioritas dengan aktivitas rutin dan maupun tanpa tujuan.

2.1.5 Ciri-ciri Kemampuan Memanajemen Waktu

Individu yang memiliki manajemen waktu yang baik dapat dilihat dari cara menerapkan prinsip-prinsip manajemen waktu (Davidson,2002 dalam Gaudensius G, 2016) yaitu:

1. Mampu menetapkan tujuan

Menetapkan dan mencapai tujuan merupakan hal yang penting dalam pengaturan waktu yang baik. Dengan tujuan individu akan lebih mudah untuk memutuskan apa yang penting dan perlu untuk dilakukan terlebih dahulu dengan hal ini akan membuat waktu tidak terbuang dengan hal yang tidak penting.

2. Mampu mengidentifikasi prioritas

Dalam menjalankan tugas-tugas individu pasti mempunyai banyak hal yang harus dikerjakan, tetapi apabila individu itu dapat mengidentifikasi prioritas dari tugas-tugas tersebut maka akan memudahkan untuk mencapai tujuan. Dalam menentukan prioritas kita

perlu membuat kategori tugas yaitu tugas yang mendesak dan tugas yang penting.

3. Mampu membuat jadwal

Salah satu contoh manajemen waktu yang baik adalah dengan membuat jadwal untuk dapat menyelesaikan tugas dan pekerjaannya tepat waktu dan mempermudah dalam melakukan kegiatan-kegiatan atau tugas-tugasnya.

4. Mampu melakukan pekerjaan dengan terorganisir

Dengan perencanaan yang baik dan mempunyai jadwal yang tersusun, individu akan melakukan tugas dengan mudah. Individu yang melakukan kegiatan dan tugasnya secara terorganisir maka tujuan yang diharapkan akan terlaksana dengan baik.

5. Mampu meminimalkan interupsi

Gangguan yang bersumber pada diri sendiri maupun dari luar diri sendiri akan mengurangi konsentrasi individu dalam pekerjaannya itulah yang dinamakan sebagai interupsi, tetapi individu yang mampu memanajemen waktu dengan baik akan dengan mudah meminimalkan interupsi tersebut.

6. Mampu mengelola stress

Situasi dan kondisi yang dihadapi setiap individu akan selalu ada dan hal itu yang terkadang membuat stress. Ketika individu merasakan stress maka segala aktivitas-aktivitasnya tidak sesuai dengan yang sudah direncanakan atau tidak sesuai dengan yang sudah dijadwalkan,

dan tidak mampu memprioritaskan aktivitas-aktivitas mana saja yang lebih penting.

2.1.6 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Manajemen Waktu

Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi setiap individu dalam menentukan tercapainya proses manajemen waktu mahasiswa (Rahardi, 2009 dalam Gaudensius G, 2016) yaitu:

1. Faktor dalam diri yang melakukan kesalahan

Faktor yang utama adalah dengan belajar dari kesalahan yang sebelumnya telah dilakukan setiap individu akan membuat dirinya meminimalisir kesalahan yang sama di masa lampau dengan manajemen waktu.

2. Faktor lingkungan kampus

Dengan fasilitas kampus yang memadai, mahasiswa akan lebih mampu menimba ilmu secara otodidak dan mengembangkan potensi yang dimilikinya yang di mana tidak dapat di bangku kuliah. Hal ini membuat waktu proses belajar kognitif yang dimiliki mahasiswa menjadi lebih singkat. Dan pada dasarnya lingkungan kampus menjadi barometer kreativitas mahasiswa.

3. Faktor pandangan hidup

Faktor ini menjadi salah satu yang mampu memacu motivasi mahasiswa untuk tetap semangat dalam kuliah, untuk apa berkuliah, setelah lulus dari kuliah apa yang akan dilakukan nanti, hasil apa yang di

dapat? Dengan pandangan hidup yang baik dan jelas, tergambar dalam benak sebuah masa depan.

2.1.7 Pengertian Stress

Keadaan atau kondisi yang tercipta ketika terjadi hubungan antara individu yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendatangkan stress dan pandangan individu yg bersangkutan melihat ketidak seimbangan antara kondisi atau keadaan dan sistem sumber daya seperti biologis, psikologis dan sosial yang ada pada diri individu tersebut dianggap sebagai stress (Herdjana, 1994 dalam Iyus Yosep & Titin Sutini, 2014). Stress adalah sebuah respon non-spesifik dari tubuh terhadap segala tuntutan yang ada, baik respon positif maupun respon negatif (Seyle, 1976 dalam Sugiarti A. M & Isqi Karimah, 2018). Pengertian lain menyebutkan bahwa stress merupakan respon individu terhadap adanya stressor yang datang (Mulhall, 1996, dalam Barnes & Montefusco, 2011).

Stress dan depresi keduanya seringkali tidak dapat dipisahkan, setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri individu atau biasa disebut (stressor psikososial) dapat mengakibatkan hal yang buruk untuk fungsi organ tubuh. Reaksi tubuh ini dinamakan sebagai stress dan ketika fungsi organ tubuh itu terganggu maka disebut dengan distress. Sedangkan Depresi adalah reaksi kejiwaan seseorang terhadap stress yang dialaminya (Dadang Hawari, dalam Iyus Yosep & Titin Sutini, 2014). Hans Selye seorang ahli fisiologi dan tokoh di bidang stress yang terkemuka dari Universitas Montreal, merumuskan stress sebagai tanggapan tubuh yang

sifat non spesifik terhadap tuntutan atasnya. Ketika tuntutan terhadap tubuh itu berlebihan dan tidak bisa mengontrolnya, maka hal ini dapat dinamakan distress.

2.1.8 Pola Gangguan Stress

Stress tidak hanya mempengaruhi seseorang dalam beradaptasi terhadap lingkungan, namun akan mempengaruhi kesehatan apabila dilihat dari sumber-sumber psikologi dari stress (Nevid, 2003 dalam Rina Rosanty, 2014). Terdapat beberapa gangguan yang terjadi dari respons stress seseorang jika dilihat dari aspek-aspek stress (Sarafino, 1998 dalam Rina Rosanty, 2014) yaitu:

1. Emosi

Merupakan gangguan perasaan yang kompleks yang muncul karena perubahan pada fisik maupun psikologis antara lain cemas, marah, depresi, gugup, mudah tersinggung, gelisah, sensitif, sedih dan perasaan bersalah.

2. Kognisi

merupakan gangguan pada fungsi pikir seseorang, antara lain kurang konsentrasi, mudah lupa dan tidak mampu membuat keputusan.

3. Perilaku

merupakan pola gangguan perilaku atau serangkaian tindakan individu yang mungkin timbul akibat stres misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial.

4. Fisiologis

Merupakan gangguan kesehatan yang terjadi tubuh seperti tegang, gemetar, mudah lelah, sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit perut, sulit tidur, dan sebagainya.

Stress bisa dirasakan oleh semua orang baik itu dari usia anak-anak, remaja, dewasa atau orang dewasa. Mahasiswa tidak bisa lepas dari yang namanya stress, mengingat mahasiswa memiliki tugas yang harus dikerjakan baik itu tugas akademi seperti tugas praktik, tugas makalah dan lainnya, maupun tugas non akademik di kampus seperti organisasi, event dan lainnya.

2.1.9 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress

Menurut Taylor (2003) dalam Oktavia W. K. Fitroh R. Wulandari H. dan Feliana F. (2019) mengungkapkan bahwa faktor-faktor stress akademik yaitu:

1. Faktor Eksternal terdiri dari waktu, uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial dan stressor dalam kehidupan.
2. Faktor Internal terdiri dari kepribadian yang meliputi afek, Kepribadian *hardiness* (kepribadian tahan banting), optimisme, kontrol psikologis harga diri dan strategi *coping*.

2.1.10 Klasifikasi Stress

Menurut Rice (1999) dalam Martiri, A. G. A. (2018), berdasarkan etiologinya stress dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Stress kepribadian (personality press)

Stress kepribadian adalah stress yang dipicu oleh masalah dari dalam diri seseorang. Berhubungan dengan cara pandang pada masalah dan kepercayaan atas dirinya. Orang yang selalu bersikap positif akan memiliki resiko yang kecil terkena stress kepribadian.

2. Stress psikososial (psychosocial stress)

Stress psikososial adalah stress yang dipicu oleh hubungan dengan orang lain di sekitarnya ataupun akibat situasi sosialnya. Contohnya stress ketika mengadaptasi lingkungan baru, masalah keluarga, stres macet di jalan raya dan lain-lain.

3. Stress bioekologi (bio-ecological stress)

Stress bio-ekologi adalah stress yang dipicu oleh dua hal. Hal yang pertama adalah ekologi atau lingkungan seperti polusi serta cuaca. Sedangkan hal yang kedua adalah kondisi biologis seperti menstruasi, demam, asma, jerawat dan lain-lain.

4. Stress pekerjaan (job stress)

Stress pekerjaan adalah stress yang dipicu oleh pekerjaan seseorang. Persaingan di kantor, tekanan pekerjaan, terlalu banyak kerjaan, target yang terlalu tinggi, usaha yang diberikan tidak berhasil, persaingan bisnis adalah beberapa hal umum yang dapat memicu munculnya stress akibat karir pekerjaan.

5. Stress mahasiswa (college student stress).

Stress mahasiswa itu dipicu oleh dunia perkuliahan. Sewaktu perkuliahan terdapat tiga kelompok stressor yaitu stressor dari segi

personal dan sosial, gaya hidup dan budaya serta stressor yang dicetuskan oleh faktor akademis kuliah itu sendiri (Pin, 2011).

2.1.11 Faktor-Faktor Kemampuan Mengelola Stress

“One of the most effective ways of managing stress is to efficiently manage time. stress Often occurs when deadline is not met or tasks being to pile up” Salah satu cara yang paling efektif untuk mengelola stres adalah dengan mengatur waktu secara efisien. stres Sering terjadi ketika tenggat waktu tidak terpenuhi atau tugas menumpuk. (Dianel L. Hubber, 2014).

Setiap individu akan mendapat efek stress yang berbeda-beda. Hal ini bergantung pada beberapa faktor (Rasmun, 2004 dalam Gita Augesti, 2015) yaitu:

1. Kemampuan individu mempersepsikan stressor

Jika stressor dipersepsikan akan berakibat buruk bagi individu tersebut, maka tingkat stres yang dirasakan akan semakin berat. Sebaliknya, jika stressor dipersepsikan tidak mengancam dan individu tersebut mampu mengatasinya, maka tingkat stres yang dirasakan akan lebih ringan.

2. Intensitas terhadap stimulus

Jika intensitas serangan stress terhadap individu tinggi, maka kemungkinan kekuatan fisik dan mental individu tersebut mungkin tidak akan mampu mengadaptasinya.

3. Jumlah stressor yang harus dihadapi dalam waktu yang sama

Jika pada waktu yang bersamaan bertumpuk sejumlah stressor yang harus dihadapi, stressor yang kecil dapat menjadi pemicu yang mengakibatkan reaksi yang berlebihan.

4. Lamanya paparan stressor

Memanjangnya lama pemaparan stressor dapat menyebabkan menurunnya kemampuan individu dalam mengatasi stress.

5. Pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi stressor yang sama.

6. Tingkat perkembangan

Pada tingkat perkembangan tertentu terdapat jumlah dan intensitas stressor yang berbeda sehingga risiko terjadinya stress pada tingkat perkembangan akan berbeda

Dalam melakukan manajemen stress terdapat beberapa cara untuk mengelola stress mahasiswa (dalam Priyoto, 2014) yaitu sebagai berikut:

1. Berkonsentrasi

Dengan berkonsentrasi individu dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dengan hasil lebih baik. Oleh karena itu konsentrasi perlu dilatih sehingga gangguan akan konsentrasi berkurang yang menjadi salah satu penyebab yang menimbulkan stress.

2. Keterampilan belajar

Ada banyak hal yang ingin di pelajari dan di ikuti setiap kegiatan yang ada, namun waktu dan daya yang terbatas membuat hal itu sulit untuk dilakukan. Maka dari itu agar tidak terjadi stress mahasiswa perlu skill belajar yang sesuai agar bisa belajar secara efektif dan efisien dalam menggunakan waktu dan sumber daya lainnya.

3. Istirahat yang cukup

Tubuh kita memerlukan jeda dan istirahat untuk memulihkan kembali kondisi tubuh, sehingga setiap individu perlu mempunyai keterampilan dalam beristirahat, jika hal itu terganggu maka kemungkinan akan mengalami stress.

4. Percakapan kalbu

Self talk yaitu percakapan kalbu dimana setiap individu bisa mendengar kata hati atau nurani katakan. Bisa itu bersifat positif yang membuat kita optimis atau negatif yang membuat kita tertekan. Sehingga terjadi percakapan timbal balik antara diri sendiri, dalam hal menangani stress diri kita perlu secara sadar untuk mengganti isi percakapan yang tidak mendukung menjadi kalimat mendukung sehingga mengubah pola pikir kita lebih tepat melalui syukur dan keikhlasan kepada sang pencipta kehidupan.

5. Manajemen waktu

Selain skill belajar, skill penting yang juga perlu dimiliki dan dikuasai oleh individu untuk menangani stress adalah manajemen waktu,

untuk keperluan tersebut maka sangat perlu memiliki paradigma waktu yang tepat.

6. Jaringan pendukung

Manusia hakikatnya adalah makhluk sosial maka dari itu individu butuh sejumlah orang yang saling peduli. Dalam keadaan stress sebaiknya kita berusaha bertemu dengan teman atau berkomunikasi dengan orang terdekat lainnya sehingga paling tidak kita tetap punya penghayatan tidak sendiri. Maka dianjurkan setiap individu untuk membangun dan merawat jaringan suportifnya sehingga saling mendukung di saat diperlukan.

2.1.12 Tingkat Stress

Stress dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu

1. Stress ringan

Stress ringan adalah stress yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stress ringan umumnya dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang secara teratur seperti lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

2. Stress sedang

Stress sedang adalah stress yang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari seperti pada waktu perselisihan, kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru,

permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

3. Stress berat

Stress berat merupakan stress kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama (Rasmun, 2004 dalam Gita Augesti, 2015).

2.1.13 Tahap Stress

Gangguan stress akan timbul secara lambat dan terkadang tidak jelas kapan ada dan kita tidak menyadarinya. Namun para ahli mencoba membagi stress ke dalam enam tahapan, untuk mempermudah mengenali gejala stress. Petunjuk tahapan stress dikemukakan oleh Robert J. Van Amberg (Iyus Yosep & Titin Sutini, 2014).

1. Tahap 1 stress pada tahap ini justru dapat membuat seseorang lebih bersemangat, penglihatan lebih tajam, peningkatan energi, rasa puas dan senang, muncul rasa gugup tapi mudah diatasi.
2. Tahap 2 menunjukkan kelelahan, otot tegang, gangguan pencernaan.
3. Tahap 3 menunjukkan gejala seperti tegang, sulit tidur, badan terasa lesu dan lemas.
4. Tahap 4 menunjukkan gejala seperti bertahan sepanjang hari terasa sulit, konsentrasi menurun tajam dan perasaan takut yang tidak bisa dijelaskan.
5. Tahap 5 pada tahap ini seseorang akan tidak mampu menanggapi situasi dan konsentrasi menurun dan mengalami insomnia.

6. Tahap 6 gejala yang muncul detak jantung meningkat, gemetar sehingga dapat pula mengakibatkan pingsan.

2.2 Kerangka Konseptual

Kemampuan manajemen waktu merupakan satu hal yang penting bagi mahasiswa dalam proses belajar di perguruan tinggi. Banyak tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa, baik tugas akademik maupun tugas non-akademik. Mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan dan mahasiswa yang hanya sekedar kuliah saja memiliki stressor dan pengalaman yang berbeda membuat mahasiswa itu sendiri harus mampu memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan bisa beradaptasi.

Salah satu penentu keberhasilan seorang mahasiswa dalam melaksanakan tugasnya adalah kemampuan dalam manajemen waktu. Mahasiswa yang mampu manajemen waktunya dengan baik memiliki kebutuhan dan tujuan yang jelas, memiliki daftar dan rencana tugas yang jelas, memanfaatkan dan mengendalikan waktunya dengan baik, dan mengevaluasi semua waktu yang digunakan. Dengan memiliki kemampuan-kemampuan tersebut, seorang mahasiswa dapat melaksanakan semua tugasnya dengan efektif, dan dapat merasakan hasil dari tugas-tugasnya tersebut.

Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mampu manajemen waktu mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaannya (disorganisasi waktu). Hal ini dapat pula membuat seseorang sulit menentukan mana pekerjaan yang penting dikerjakan dan mana pekerjaan yang kurang penting dikerjakan.

Ketika mahasiswa mengalami aktivitas-aktivitasnya tidak sesuai dengan yang sudah direncanakan atau tidak sesuai dengan yang sudah dijadwalkan, dan tidak mampu memprioritaskan aktivitas-aktivitas mana saja yang lebih penting. Hal ini menjadi konflik baru dan menjadi sumber gangguan pada diri sendiri yang terkadang membuat emosi dan perilaku terganggu seperti cemas, marah, gelisah sulit berkonsentrasi bahkan ketika banyak tugas yang belum terselesaikan kemampuan bersosialisasi akan berkurang dan lebih mementingkan diri sendiri. bahkan yang lebih parahnya datang pemikiran-pemikiran negatif yang dapat merugikan diri sendiri. Jika dibiarkan terus menerus stress tersebut akan bertambah parah seiring dengan waktu maka dari itu perlu diketahui apakah seseorang itu mengalami stress baik itu ringan sedang atau bahkan berat sekalipun untuk menghindari gejala yang lebih parah.

Tabel. 2.1. Kerangka Konseptual

(Macan et al, 1994 dalam Hijraty, R. Z. 2018. (Rahardi, 2009 dalam Gaudensius G, 2016) Taylor (2003) dalam Oktavia W. K. Fitroh R. Wulandari H. dan Feliana F. (2019) (Rasmun, 2004 dalam Gita Augesti, 2015).

