

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Kajian Pustaka

Stres dapat terjadi pada siapa saja, termasuk mahasiswa yang berpotensi untuk stres karena tuntutan akademik yang tinggi. Demikian juga dengan mahasiswa keperawatan, sebagai seorang individu yang dibekali untuk siap dijadikan sebagai seorang perawat profesional. Mahasiswa keperawatan diharuskan memiliki rasa tanggungjawab dan akuntabilitas pada dirinya sendiri dimana kedua hal tersebut menjadi hal utama yang harus ada didalam diri mahasiswa keperawatan sebagai perawat dimasa mendatang sehingga dapat memicu terjadinya stres pada mahasiswa keperawatan (Black, 2014).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afifah & Wardani (2019) kepada mahasiswa keperawatan Universitas Indonesia, menyatakan bahwa stres akademik terjadi pada mahasiswa keperawatan dengan tingkat stres ringan hingga sedang. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Pandey & Hn (2015) pada 190 mahasiswa keperawatan *Khatmandu University* menyatakan bahwa stres akademik yang dialami berada pada kategori tingkat tinggi sebesar 74%.

Stres dapat terjadi pada mahasiswa tingkat satu yang disebabkan adanya proses adaptasi yang dilakukan mahasiswa dari lingkungan sekolah ke lingkungan perguruan tinggi atau universitas, sehingga mereka mendapatkan jadwal perkuliahan, tugas, kuliah, tutorial, *clinical skill* lab yang dirasa padat

dan baru merasakan pertamakali ketika memasuki dunia perkuliahan (Augesti, et al, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Rosyidah, et al (2020) pada 60 orang mahasiswa menyatakan bahwa tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Hasanudin lebih banyak dirasakan oleh mahasiswa tingkat pertama dengan prevalensi 90% mahasiswa tingkat pertama mengalami stres berat, dibandingkan stres mahasiswa tingkat dua yang mengalami stres berat hanya 89% dan tingkat tiga 73%.

Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Syamsidar (2017) pada 170 mahasiswa tahun pertama fakultas keperawatan Universitas Sumatera Utara mengungkapkan bahwa stres akademik yang dialami yaitu 8 mahasiswa mengalami stres rendah (4,7%), 153 mahasiswa mengalami stres menengah (90%) dan 9 mahasiswa mengalami stres yang lebih tinggi (5,3%).

Stres akademik sendiri dapat dicegah dan dikurangi dengan adanya dukungan sosial (Jun & Lee, 2017). Dukungan tersebut dapat berasal dari teman sebaya nya karena teman sebaya dianggap lebih memahami stres akademik yang dialami (Bergmann, et al, 2019).

Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai motivasi belajar pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada 130 mahasiswa Universitas Esa Unggul mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. (Suciani & Rozali, 2014).

Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya dukungan sosial teman sebaya dalam mempengaruhi kegiatan akademik mahasiswa. Mahasiswa dapat menghadapi tekanan yang dimiliki dengan adanya dukungan dari teman

sebaya. Adanya dukungan teman sebaya pada mahasiswa membuat perasaan lebih nyaman dan juga dapat meningkatkan motivasi belajar. Beberapa pemaparan penelitian diatas, membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat satu sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

## **2.2 Stres Akademik**

### **2.2.1 Definisi Stres Akademik**

Stres akademik adalah keadaan dimana respon yang dihasilkan karena tuntutan tugas yang harus dikerjakan mahasiswa. Kondisi stres dikarenakan karena tuntutan akademik untuk berprestasi dan mengunggulkan diri sehingga memunculkan tekanan dan tuntutan. Stres akademik mahasiswa sebagai respon subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian tuntutan lingkungan dengan sumber daya actual yang dimiliki mahasiswa (Muslim, 2020).

Stres akademik timbul ketika harapan untuk berprestasi, baik dari guru, orangtua, maupun teman sebaya muncul, namun harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki sehingga menimbulkan tekanan baik fisik maupun psikologis (Barseli, et al, 2017).

### 2.2.2 Aspek-Aspek Stres Akademik

Sarafino (2011) mengatakan bahwa stres mempunyai dua aspek yaitu fisik dan psikologis.

#### 1. Aspek biologis

Aspek biologis yang berkaitan dari respon stres individu meliputi sakit kepala, kualitas tidur yang menurun, sistem pencernaan terganggu, kurang nafsu makan, gangguan integument, dan keluarnya keringat berlebih.

#### 2. Aspek Psikologis

Terdiri dari 3gejala psikologis ketika individu merasakan stres:

##### a. Gejala kognisi

Merupakan keadaan yang berkaitan dengan kemampuan mengingat individu, dimana ketika individu tersebut merasakan stres maka akan mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa dan tidak focus ketika melakukan suatu hal.

##### b. Gejala emosi

Respon yang dirasakan oleh individu ketika stres yaitu mudah marah, cemas berlebih, sedih dan depresi.

##### c. Gejala tingkah laku

Respon yang ditunjukkan dapat berupa menyalahkan oranglain, mencari kesalahan oranglain, kurang peduli terhadap aturan lingkungan sekitarnya.

Aspek stres menurut Gadzella & Masten (dalam Indriyani & Handayani, 2018) stres akademik dapat diukur menggunakan dua aspek, yaitu aspek stresor dan aspek reaksi individu terhadap stresor akademik.

a. Stresor Akademik

Situasi (stimulus) yang menjadi tuntutan terhadap individu untuk menyesuaikan diri dari hal yang biasa terjadi dalam kehidupan dinamakan stresor akademik. Terdapat 5 kriteria :

1. *Frustrations* (frustasi), terjadinya frustasi dapat menghambat mahasiswa dalam mencapai tujuan kehidupannya. Rasa frustasi yang dirasakan terjadi sebagai akibat dari keterlambatan, kegagalan, kesulitan dalam sehari-harinya, sumber daya manusia yang kurang, perasaan terasing dilingkungan masyarakat, kecewa dalam hubungan berpacaran dan melewatkan kesempatan.
2. *Conflicts* (konflik) terjadi ketika mahasiswa sedang dibawah tekanan untuk menentukan dua atau lebih pilihan yang berlawanan, seperti konflik antar dua pilihan baik yang tidak menyenangkan atau tidak atau dilihat sisi negative maupun positifnya.
3. *Pressure* (tekanan) merupakan pressure yang berasal dari dalam ataupun luar individu itu sendiri. Pressure tersebut dapat berupa hal yang mendorong mahasiswa untuk meningkatkan kinerjanya. Sebagai contoh, aktivitas yang berlebihan, deadline tugas sekolah, dan hubungan interpersonalnya.

4. *Chances* (perubahan) pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan ataupun perubahan yang mengganggu kehidupan individu adalah perilaku yang dapat terjadi ketika mahasiswa mengalami stres.
5. *Self-imposed* (keinginan diri) keinginan untuk kompetisi, dicintai banyak orang, khawatir yang berlebihan, solusi dalam permasalahan, kecemasan dalam menghadapi ujian serta prokastinasi akan menjadi beban bagi mahasiswa.

b. Reaksi terhadap stresor akademik

Aspek lain untuk pengukuran stres akademik adalah reaksi terhadap stresor akademik itu sendiri. Ada empat kriteria diantaranya:

1. *Physiological* (reaksi fisiologis)

Reaksi fisiologis yang berhubungan dengan pikiran dan fisik pada mahasiswa. Reaksi fisik dapat berupa keluar keringat berlebih, gemetar, gagap, bergerak dengan cepat, kelelahan, gangguan pencernaan, gangguan pernapasan, sakit punggung, reaksi pada integumen, sakit kepala, radang pada sendi, demam, berat badan menurun atau bertambah.

2. Psikologis (reaksi emosi)

Reaksi emosi yang muncul pada kategori emosi dapat berupa ketakutan, rasa bersalah, berduka, kesal, marah, takut, cemas, dan khawatir akan tuntutan akademik.

### 3. *Behavioral* (respon perilaku)

Respon perilaku dari emosi perilaku mahasiswa dapat berupa menangis, merusak diri, merokok berlebihan, cepat marah kepada oranglain, menyakiti oranglain, mekanisme pertahanan dan lebih menyendiri.

### 4. *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif)

Penilaian kognitif lebih menekankan pada pengalaman mahasiswa terhadap stres lalu bagaimana siswa tersebut merancang atau menganalisa strategi untuk mengatasi stresnya.

## **2.2.3 Dampak dan Gejala Stres Akademik**

Stres dapat berpengaruh pada tubuh dan jiwa individu. Ketika seseorang mengalami stres maka akan timbul reaksi tubuh, jiwa dan perilaku individu yang menandakan stres. Dampak dan gejala yang terjadi pada pemikiran individu akibat stres akademik yaitu kurangnya rasa percaya diri, sulit berkonsentrasi, cemas dan takut gagal (Olejnik & Holschuh, 2016).

Dampak dan gejala perilaku yang diakibatkan oleh stres akademik dapat menimbulkan masalah kesehatan. Reaksi dari perilaku akibat stres akademik yaitu tidur terlalu banyak atau sedikit, makan terlalu banyak atau sedikit, serta menarik diri (Olejnik & Holschuh, 2016). Selain hal tersebut, perilaku menggunakan obat-obatan, konsumsi alkohol, menangis tanpa alasan merupakan reaksi lain dari perilaku akibat stres akademik (Barseli, et al, 2017).

Respon tubuh yang muncul akibat stres akademik yaitu mulut kering, telapak tangan berkeringat, nyeri kepala hingga kecepatan jantung meningkat (Olejnik & Holschuh, 2016). Respon lain akibat stres akademik diantaranya merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual dan sakit perut (Barseli, et al, 2017).

Reaksi emosional ketika individu mengalami stres akademik yaitu cemas, murung, mudah emosi (Olejnik & Holschuh, 2016). Lebih lanjut, stres akademik menimbulkan rasa gelisah, sedih, depresi karena tuntutan akademik, dan harga diri menurun (Barseli, et al, 2017).

#### **2.2.4 Tingkat Stres**

Priyoto (2014) mengatakan stres terdapat 3 tingkat yaitu :

##### **1. Stres ringan**

Stres ringan merupakan *stressor* yang dihadapi individu secara teratur, seperti banyak tidur, banyaknya tuntutan tugas akademik, kritikan dari dosen. Situasi ini berlangsung beberapa menit hingga beberapa jam. Stres tingkat rendah biasanya tidak disertai gejala yang berat.

Ciri-cirinya yaitu, semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat, kemampuan menyelesaikan pekerjaan atau tugas meningkat. Stres pada tingkat ringan diperlukan untuk memacu individu berpikir dan berusaha lebih tanggung dalam menghadapi tantangan hidup.

##### **2. Stres sedang**

Pada tahap ini digambarkan bahwa stres yang terjadi lebih lama dibanding stres ringan, dapat berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Ciri-ciri dalam stres sedang yaitu sakit perut, otot-otot dan perasaan terasa tegang, serta adanya gangguan tidur.

### 3. Stres tinggi

Stres pada tingkat tinggi terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Ciri-ciri dari stres tinggi yaitu sulit beraktivitas dan berkonsentrasi, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, takut akan hal yang tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan yang sederhana, gangguan sistem tubuh dan perasaan takut meningkat.

#### **2.2.5 Cara Mengelola Stres**

Nasir dan Muhith (2012) mengungkapkan bahwa stres dapat dikelola dengan baik dengan cara mengidentifikasi penyebab stres dengan memahami penyebabnya, seberapa berat tingkat stress yang dialami, dan tingkat reaksi terhadap stres, lalu dengan manajemen waktu dengan baik dapat mengurangi stres, kemudian berbagi keluhan kepada orang yang dapat dipercaya, menulis catatan harian, visualisasi dan perbandingan mental serta relaksasi nafas dalam dan mengikuti pelatihan yoga atau meditasi juga dapat mengurangi stres yang dirasakan.

### 2.2.6 Faktor-faktor stres akademik

Menurut Taylor (dalam Oktavia et al, 2017) mengatakan bahwa faktor-faktor stres akademik terdiri dari faktor internal dan eksternal yaitu:

#### 1. Faktor internal

##### a. Kepribadian :

##### a) Afek

Afek negative dapat mempengaruhi kondisi stress dan kesakitan

##### b) Kepribadian hardiness

Merupakan kepribadian yang tahan banting meliputi komponen komitmen terhadap diri sendiri dan kepercayaan kepada diri sendiri bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan dan kemampuan mengubah dengan aktivitas baru.

##### c) Optimisme

Merupakan kondisi yang membuat individu lebih efektif dalam menghadapi stressor dengan menurunkan resiko dan kesakitan yang ditimbulkan.

##### d) Kontrol psikologis

Merupakan kondisi dimana individu dapat mengontrol perasaannya dalam kondisi stress dan menghadapi stres lebih efektif.

e) Harga diri

Harga diri dapat menjadi moderator antara stress dan kesakitan.

f) Strategi *coping*

Strategi koping merupakan kondisi individu yang dapat mengatasi dan mengelola stres, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi serta mengurangi tingkat stres.

2. Faktor eksternal

a. Waktu dan uang

Merupakan sumber daya yang dimiliki oleh seseorang untuk menghadapi stressor.

b. Pendidikan

Merupakan suatu latar belakang pendidikan yang akan mempengaruhi seseorang dalam menghadapi kondisi stresnya.

c. Standar hidup

Standar setiap orang berbeda-beda, hal tersebut mempengaruhi seseorang dalam menghadapi kondisi stresnya.

d. Dukungan sosial

Merupakan rasa nyaman dalam bentuk fisik maupun psikologis yang diterima oleh individu dari orang sekitar. Dukungan tersebut akan membantu seseorang dalam

menyelesaikan permasalahannya dan membantu dalam menghadapi stressor.

- e. Peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari dapat mempengaruhi seseorang menghadapi kondisi stres.

### **2.2.7 Alat Ukur Stres Akademik**

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah kuesioner *Student-Life Stress Inventory (SSI)* dari penelitian Dendiawan (2017) merujuk pada tokoh Gadzella & Masten (2005). Kuesioner terdiri dari 51 pertanyaan, didalamnya terdapat sembilan kategori pertanyaan, dimana terdapat tujuh item pada subskala frustrasi, tiga item subskala konflik, empat item subskala tekanan diri, tiga item subskala perubahan diri, dan enam item subskala diri pribadi. Adapun terdapat 14 item subskala reaksi fisiologis, empat item subskala reaksi emosi, delapan item subskala sikap terhadap tekanan, dan dua item pada subskala penilaian kognitif. Rentang penilaian stres akademik dibagi menjadi tiga kategori, yaitu stres ringan, sedang dan tinggi dimana ketika hasil ( $X$ ) skor kuesioner ( $X < 119$ ) dikatakan stres ringan, ( $119 \leq X < 187$ ) dikatakan stres sedang, ( $X \geq 187$ ) dikatakan stres berat.

## **2.3 Dukungan Sosial Teman Sebaya**

### **2.3.1 Definisi Dukungan Teman Sebaya**

Dukungan sosial merupakan rasa nyaman, perhatian, penghargaan dan bantuan yang dipersepsi dan diterima oleh seseorang dari oranglain. Saat seseorang mempunyai dukungan sosial maka individu akan merasa lebih mudah melakukan sesuatu (Sarafino, 2011). Definisi teman sebaya menurut Desmita (2010) mengatakan bahwa teman sebaya adalah anak-anak yang memiliki usia tidak jauh berbeda serta tingkat kedewasaan yang sama dengan temannya.

Dukungan sosial teman sebaya merupakan bantuan atau perhatian yang diterima dari teman sebaya. Bantuan tersebut diberikan ketika seseorang membutuhkannya, sehingga seseorang merasa dicintai dan dihargai oleh lingkungannya (Taylor, 2012). Dukungan teman sebaya juga dapat dikatakan sebagai dukungan berupa perhatian secara emosi, pemberian sikap menghargai, pemberian bantuan instrumental ataupun pemberian informasi oleh teman dengan tingkat usia dan kematangan yang tidak jauh berbeda (Alfiati, 2015).

Dukungan teman sebaya merupakan dukungan yang dirasakan oleh mahasiswa dan dibangun bersumber dari teman sebaya dengan cara menawarkan bantuan kepada sesama mahasiswa, dan hal tersebut dapat terjadi dimana saja dan dikelompok sebaya manpun, serta akan memberi dukungan disaat kawan lainnya mengalami kesulitan (Cowie & Wallace, 2000).

### 2.3.2 Sumber Dukungan Sosial

Gotlieb (dalam Astuti, 2016) mengatakan bahwa sumber dukungan sosial dibagi menjadi dua kategori:

- a. Hubungan professional, yaitu dukungan yang didapat dari orang-orang dengan keahlian bidang tertentu. Misalnya, konselor, psikiater, psikolog, dokter, serta pengacara dan lainnya.
- b. Hubungan non professional, yaitu dukungan yang didapat dari orang-orang terdekat. Misalnya, teman, keluarga dan orangtua.

### 2.3.3 Aspek-aspek Dukungan Sosial

Sarafino (2011) menyatakan aspek dukungan sosial terdiri dari :

- a. Dukungan emosional, yaitu rasa empati, kepedulian, perhatian oranglain terhadap individu ketika mengalami tekanan atau masalah.
- b. Dukungan penghargaan, berupa ekspresi sebagai bentuk ungkapan hormat kepada individu dari oranglain.
- c. Dukungan instrumental, berupa tindakan langsung kepada individu yang sedang benar-benar membutuhkan bantuan dari oranglain yang ada diingkungannya.
- d. Dukungan informasi, berupa saran atau nasihat kepada seseorang.
- e. Dukungan jaringan sosial, hal ini terjadi ketika seseorang memberikan perasasan bahwa individu tersebut merupakan anggota dari kelompok tertentu serta mempunyai minat yang sama. Rasa kebersamaan tersebut adalah dukungan bagi individu.

Sedangkan menurut Cowie dan Wallace (2000) mengatakan bahwa aspek dukungan sosial berupa :

a. *Emotional support*

*Emotional support* merupakan dukungan berupa rasa empati serta perhatian kepada individu yang membuat individu menjadi nyaman dan merasa diperhatikan oleh sumber dukungannya. Resolusi konflik dalam pertemanan serta adanya pendekatan dalam sebuah kelompok.

b. *Emphazie education and information –give*

*Emphazie education and information–give* merupakan dukungan berupa pemberian informasi dan saran mengenai situasi dan kondisi pada individu. Serta termasuk kepedulian membantu dalam membimbing edukasi dan pemberian informasi dari teman sebaya.

#### **2.3.4 Faktor-faktor Dukungan Teman Sebaya**

Reis (dalam Anggraeni, et al, 2016) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan dukungan sosial diantaranya :

1. Keintiman

Dukungan sosial dapat diperoleh lebih banyak dari keintiman daripada aspek-aspek lain dalam interaksi sosial, semakin intim seseorang maka dukungan yang diperoleh semakin besar.

## 2. Harga diri

Harga diri dalam faktor ini memandang bahwa bantuan dari oranglain adalah bentuk penurunan harga diri karena dengan menerima bantuan dari oranglain maka individu tersebut menganggap dirinya tidak mampu lagi dalam berusaha.

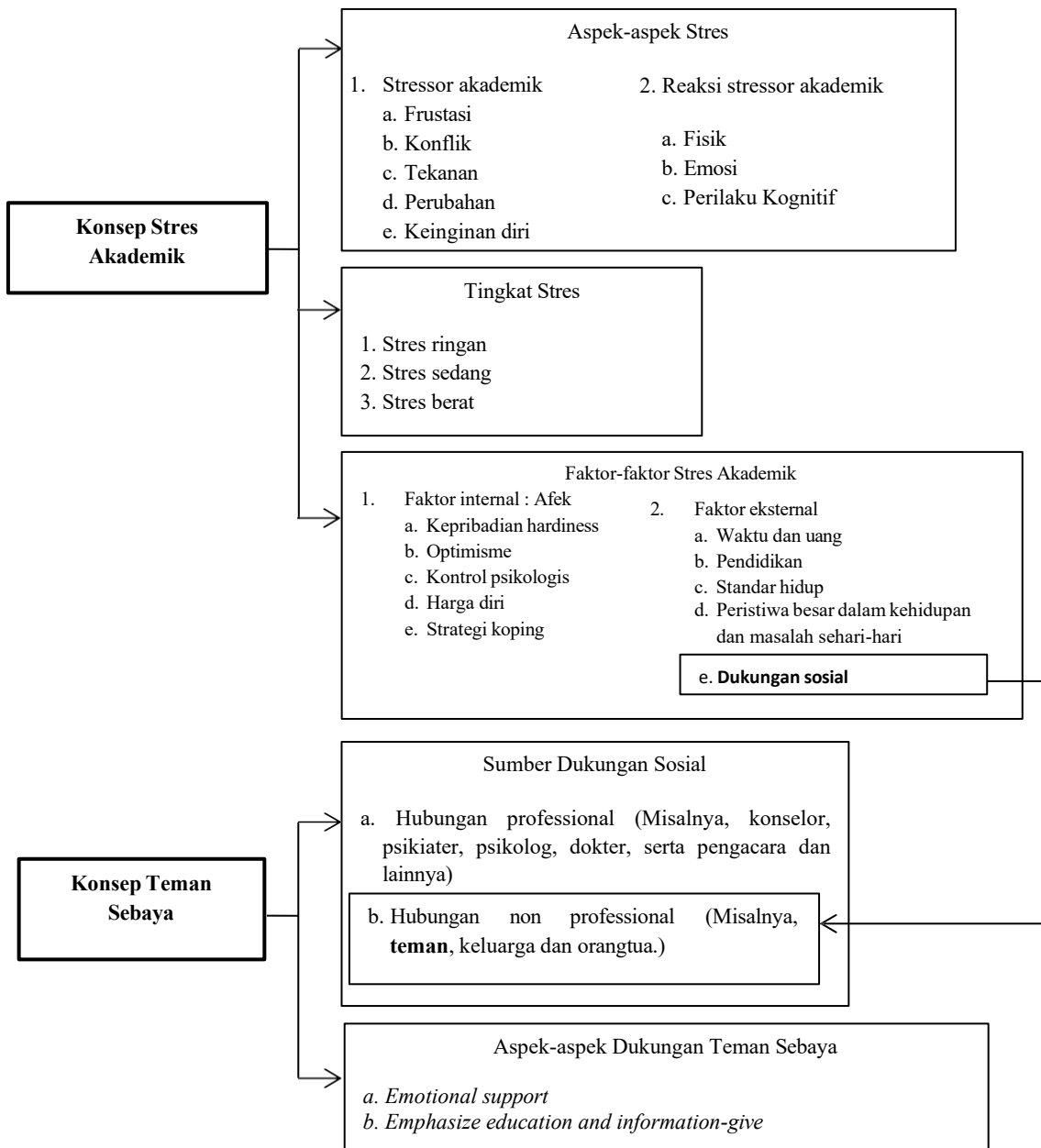
## 3. Keterampilan sosial

Seseorang dengan pergauan yang luas akan memiliki jaringan sosial yang tinggi dan juga memiliki jaringan yang luas pula. Sebaliknya seseorang dengan jaringan sosial yang kurang luas maka akan memiliki keterampilan sosial yang rendah.

### 2.3.5 Alat Ukur Dukungan Teman Sebaya

Alat ukur yang digunakan dalam mengukur dukungan teman sebaya adalah berdasarkan aspek Cowie dan Wallace (2000) yang dikembangkan oleh Sari (2017). Instrumen ini terdiri dari 32 pertanyaan, dimana terdapat lima belas aitem dalam skala *emotional support*, dan tujuh belas item dalam skala *Emphasize education and information-give*. Rentang penilaian dukungan teman sebaya dibagi menjadi lima kategori, yaitu dukungan sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Dimana ketika hasil ( $X$ ) skor kuesioner ( $X < 115,0$ ) dikatakan dukungan teman sebaya sangat rendah, jika ( $115,0 \leq X < 121,80$ ) dukungannya rendah, ( $121,80 \leq X < 130,20$ ) dukungannya sedang, jika ( $130,20 \leq X \leq 146,00$ ) dukungannya tinggi, dan dikatakan dukungan sangat tinggi jika ( $X > 146,00$ ).

**Bagan 2.1**  
**Kerangka Konseptual**  
**Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik**  
**Pada Mahasiswa Tingkat Satu Sarjana Keperawatan**  
**Universitas Bhakti Kencana Bandung**



Sumber : Gadzella dan Masten (dalam Indriyani & Handayani, 2018), Priyoto (2014), Taylor (dalam Oktavia et al, 2017), Cowie dan Wallace (2000), Gotlieb (dalam Astuti, 2016).