

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Stress

2.1.1 Definisi Stress

Stres berasal dari bahasa latin "*Stingere*" yang berarti "keras", ialah suatu keadaan dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan dan membahayakan seseorang (Yosef, 2013). Selanjutnya, Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa lingkungan dapat mempengaruhi kondisi stress. Ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi oleh seseorang dan kemampuan untuk menghadapi tekanan dapat menyebabkan terjadinya stress, Legiran Azis & Belliiawati, (2015) menyebutkan bahwa stres merupakan suatu tekanan, dan gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari eksternal dalam (Evanjeli, 2012). Sedangkan Dikutip (dalam Syahabuddin, 2011) mengatakan bahwa stres merupakan bentuk perasaan yang dialami oleh seseorang ketika menerima tekanan. Bukan sekadar stimulus atau respon, stres juga berupa proses dari seseorang yang dapat memberikan pengaruh terhadap apa yang ditimbulkan dari *stresor* dengan cara modifikasi perilaku, emosi, dan kognitif.

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa stress adalah suatu tekanan yang dirasakan oleh seseorang, Ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi dan kemampuan untuk menghadapi tekanan dapat menyebabkan terjadinya stress dan lingkungan dapat mempengaruhi stress

tersebut. Dari bentuk perasaan yang dialami ketika menerima tekanan nantinya dapat mempengaruhi aktivitas keseharian seseorang.

2.1.2 Sumber Stress

Menurut Farid Mashudi, (2012) dalam bukunya psikologi konseling faktor pemicu stres dapat diklasifikasikan menjadi:

1) Stresor fisik biologis

Faktor yang berasal dari segi fisik ini dapat berupa penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau salah satu anggota tubuh kurang berfungsi, wajah yang tidak cantik atau ganteng, dan postur tubuh yang tidak proporsional.

2) Stresor psikologis

Stresor ini ditandai dengan adanya *negative thinking* (berburuk sangka), perasaan cemburu, iri hati (dendam), sikap permusuhan, frustrasi (kekecewaan karena gagal dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan), atau konflik pribadi serta keinginan yang melebihi kemampuan.

3) Stresor sosial

Pertama, dilihat dari faktor kehidupan keluarga, seperti perceraian, perselingkuhan, keluarga suami atau istri meninggal, tidak harmonis, serta tingkat ekonomi yang rendah. Kedua, faktor pekerjaan seperti sulitnya mendapatkan pekerjaan, penghasilan rendah, pengangguran dan PHK. Ketiga, faktor dari lingkungan seperti tingginya harga kebutuhan pokok, tingkat kriminalitas yang tinggi, kurangnya air bersih yang tersedia, kemacetan lalu lintas

Menurut Sarafino, (2012), sumber datangnya stres ada tiga yaitu :

- 1) Berasal dari individu yang terdapat beberapa pembagian. Pertama, *Approach-approach conflict* yaitu adanya ketertarikan seseorang terhadap dua tujuan yang sama-sama baik. Kedua, *Avoidance-avoidance Conflict* yaitu ketika seseorang dihadapkan pada satu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan. Ketiga, *Approach-avoidance Conflict* yaitu saat seseorang melihat peristiwa yang menarik dan tidak menarik dalam satu tujuan atau situasi.
- 2) Berasal dari keluarga, kebutuhan, dapat berupa perilaku, kepribadian dari setiap anggota keluarga yang berdampak pada interaksi dengan orang lain.
- 3) Berasal dari komunitas dan masyarakat dengan cara kontak dengan orang lain

Menurut Maramis (dalam Larasaty, 2012) menjelaskan bahwa lingkungan merupakan salah satu sumber stres pada individu. Contoh yang pernah terjadi adalah ketika mahasiswa dihadapkan dengan tuntutan yang berasal dari lingkungan dan ditambah dengan konflik dengan teman sebaya. Hal tersebut akan memicu terjadinya stres pada mahasiswa tersebut.

2.1.3 Faktor – Faktor Penyebab Stress

a. Usia

Menurut Aris et al. (2018) usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa, di mana rentang usia antara 17- 20 tahun yang merupakan fase remaja akhir cenderung memiliki stres yang lebih tinggi.

b. Jenis Kelamin

Kaplan & Sadock, 2005 (dikutip dalam Ambarwati et al., 2017) menjelaskan bahwa perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres dibandingkan laki-laki karena terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi perempuan dan laki-laki. Teori ini sesuai dengan hasil penelitian Adryana et al. (2020) terhadap mahasiswa kedokteran Universitas Lampung yang menunjukkan bahwa prevalensi mahasiswa perempuan yang mengalami stres lebih banyak (72%) dibandingkan mahasiswa laki-laki (28%). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ambarwati et al., (2017) terhadap mahasiswa tingkat akhir di Universitas Magelang menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih dominan mengalami stres sedang dan berat, dan untuk tingkat stres ringan paling banyak pada mahasiswa laki-laki.

c. IPK (Indeks Prestasi Kumulatif)

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) adalah angka yang menunjukkan prestasi atau keberhasilan studi mahasiswa secara kumulatif selama semester yang telah ditempuh (Mentari, Yoesoef, & Nurashiah, 2017). IPK dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Mentari (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan IPK mahasiswa (p value 0,023), di mana mahasiswa dengan stres yang tinggi cenderung memiliki IPK yang rendah. Hal ini dapat terjadi karena tingkat stres mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa, sebagaimana teori yang dikemukakan oleh Musabiq dan Karimah (2018) bahwa stres dapat menyebabkan mahasiswa sulit untuk berkonsentrasi, pikiran tidak tenang, mudah lupa, dan kurang

teliti sehingga hal ini dapat mempengaruhi prestasi akademiknya.

Bertolak belakang dengan penelitian Mentari (2018), penelitian Legiran et al. (2015) mengemukakan bahwa mahasiswa dengan prestasi akademik yang baik cenderung mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa dengan prestasi akademik kurang baik. Hal ini dikarenakan semakin baik prestasi akademik mahasiswa, maka mereka akan merasa terbebani dan dituntut untuk terus menerus belajar, lulus dalam setiap ujian dan mengejar nilai sehingga mereka dapat mempertahankan atau meraih prestasi akademik yang lebih baik.

d. Status Sosial Ekonomi

Saputri (2020) mengemukakan bahwa seseorang dengan status sosial ekonomi lebih rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi karena rendahnya pendapatan sehingga ada kesulitan ekonomi yang menyebabkan tekanan dalam hidup. Penelitian yang dilakukan oleh (Jain et al., 2017) menunjukkan bahwa tingkat stres lebih tinggi ditemukan pada mahasiswa dengan status sosial ekonomi menengah dan rendah, masing-masing 44% dan 49%. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mohammad et al. (2020) menunjukkan bahwa tingkat stres sangat tinggi ditemukan pada mahasiswa yang termasuk dalam strata ekonomi rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Jain et al. (2017) juga menjelaskan bahwa mahasiswa dari keluarga dengan status sosial ekonomi yang tinggi tidak begitu khawatir tentang hasil yang baik, prestasi akademik yang lebih baik dan karir yang cerah, sedangkan di kalangan keluarga dengan status sosial ekonomi menengah ke bawah, mahasiswa adalah pusat harapan untuk masa depan

keluarga yang lebih baik sehingga mereka banyak tertekan.

e. Status Tempat Tinggal

Tinggal jauh dari keluarga adalah faktor yang turut mempengaruhi stres pada mahasiswa. Ali & Asrori, 2010 (dikutip dalam Aris et al., 2018) menjelaskan bahwa banyak hal dari dalam keluarga yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam proses perkembangannya, antara lain: kebutuhan akan rasa aman, dihargai, disayangi, diterima, dan kebebasan untuk menyatakan diri. Rasa aman dalam hal ini meliputi perasaan aman secara material dan mental. Kondisi yang aman secara material seperti pemenuhan kebutuhan terhadap pakaian, makanan, dan lain-lain yang diperlukan sejauh tidak berlebihan dan sesuai dengan kemampuan orang tua. Perasaan aman secara mental meliputi pemenuhan kebutuhan dalam bentuk perlindungan emosional, membantu dalam mengatasi ketegangan dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, serta memberikan bantuan dalam menstabilkan emosi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Legiran et al. (2015) terhadap 240 mahasiswa kedokteran di Universitas Muhammadiyah Palembang menunjukkan bahwa secara statistik tingkat stres pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Amiruddin (2017) terhadap 75 mahasiswa kedokteran di Universitas Hasanuddin menyatakan bahwa tempat tinggal secara signifikan mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa, di mana mahasiswa yang tinggal sendiri (kos) memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama orangtua. Dengan demikian

status tempat tinggal adalah salah satu faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa.

f. Metode Pembelajaran

Pembelajaran yang dilakukan secara daring di situasi pandemi saat ini menjadi stresor baru bagi mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Hal ini dikarenakan terdapat berbagai kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menjalani perkuliahan secara daring, seperti jaringan yang tidak stabil, tidak mampu membeli kuota internet, serta banyaknya tugas yang diberikan dengan waktu pengerjaan yang singkat (Santoso et al., 2020). Kusyanat et al., 2020

Menurut (Puspitha, 2017) Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa yaitu faktor internal dan faktor eksternal sebagai berikut :

a) Faktor internal

1) Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami mahasiswa.

2) Kepribadian

Kepribadian seorang mahasiswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres mahasiswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan mahasiswa yang sifatnya pesimis.

3) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini mahasiswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b) Faktor eksternal

1) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban mahasiswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan

tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi mahasiswa meningkat.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para mahasiswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri

1) Dorongan status social

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Mahasiswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

Penyebab stres bagi mahasiswa salah satunya adalah beban akademik yang tinggi. Beban akademik yang dimaksud adalah ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, beragamnya tugas perkuliahan, ujian-ujian, merasa salah memilih jurusan kuliah, nilai yang kurang memuaskan, ancaman *drop out*, adaptasi dengan lingkungan baru, peraturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam peraturan keuangan, mencari tempat tinggal,

gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacardan keluarga, serta tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik dan tuntutan IPK yang tinggi .Kholidah dan Alsa, (dalam Putri et al., 2018).

Menurut Gadzella, 1994 (dikutip dalam Zakiah, 2019) faktor penyebab stres padamahasiswa terdiri dari lima kategori yaitu:

- a. Frustrasi, yaitu emosi yang terjadi ketika sebuah pencapaian terhambat akibat adanya keterlambatan, gangguan rutinitas sehari-hari dalam mencapai tujuan, kurangnya sumber daya yang tersedia (uang untuk membeli buku, pulsa dan sebagainya), kegagalan dalam mencapai tujuan, merasa tidak diterima dalam lingkungan sosial, permasalahan dalam percintaan dan kehilangan kesempatan meskipun telah memenuhi kriteria kualifikasi.
- b. Konflik, yaitu pertentangan perasaan karena adanya dua atau lebih hal yang diinginkan, hal yang tidak diinginkan, dan suatu tujuan yang memiliki dampak positif maupun negatif.
- c. Perubahan, yaitu perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, terlalu banyak, dan tidak menyenangkan sehingga mengganggu kehidupan seseorang.
- d. Pemaksaan diri, yaitu keinginan seseorang untuk selalu bersaing agar mendapatkan pengakuan, perhatian dan disukai oleh orang lain.
- e. Tekanan, disebabkan karena adanya kompetisi, tenggat waktu, kelebihan beban kerja, dan tanggung jawab kerja serta target yang ingin dicapai.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-

faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan pelajaran lebih padat.

2.1.4 Gejala – gejala Stress

Ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari *stressor*, yang terdiri dari empat reaksi, yaitu:

- a. Reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat
 - b. Reaksi emosional ditandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas
 - c. Reaksi perilaku atau behavioral ditandai bersikap agresif, membolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan;
 - d. Reaksi proses berpikir, ditandai dengan kesulitan konsentrasi, perfeksionis, berpikir negatif hingga tidak memiliki prioritas hidup.
- Keempat reaksi ini yang akan mengungkapkan gejala stress akademik siswa berbakat ketika berkenaan dengan stressor yang dialaminya. Yusuf (Azmy, Nurihsan dan Yudha, 2017:199)

Sebelumnya, Rahmawati, (2015:19) Gejala stres disebabkan oleh 4 sebab, yaitu gejala perilaku, gejala pikiran, gejala fisik, gejala emosi. Gejala emosi merupakan gejala yang memiliki persentase tertinggi dibanding dengan gejala yang lainnya. Kondisi emosi siswa disebabkan oleh pengaruh pikiran negatif atau positif. Gejala pikiran berperan penting terhadap stres akademik yang

dialami mahasiswa. Permasalahan yang dipikirkan akan nampak seperti kondisi nyata, sehingga mahasiswa tidak mampu menentukan kondisi yang seharusnya.

2.1.5 Jenis – Jenis Stress

Quick dan Quick (1984) dalam Rivai, (2012) mengkategorikan stres menjadi dua yaitu:

1) *Eustres*,

Ialah hasil dari reaksi terhadap stres yang bersifat sehat, konstruktif serta positif (bersifat membangun). Perihal tersebut tercantum, membuat kesejahteraan individu serta organisasi yang diasosiasikan dengan keahlian memuaskan, pertumbuhan, fleksibilitas, serta tingkatan performance yang besar.

2) *Distres*,

Ialah hasil dari reaksi terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif serta destruktif (bersifat merusak). Perihal tersebut tercantum konsekuensi individu serta organisasi seperti penyakit kardiovaskular serta tingkat ketidakhadiran (*absenteisme*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan kondisi sakit.

2.1.6 Tingkat Stress

Gangguan stres biasanya timbul secara lambat, tidak jelas kapan mulainya serta seringkali kita tidak menyadarinya. Amberg (dalam Hawari, 1997) membagi stres dalam 6 tahapan ialah “Stres tingkat I, Stres tingkat II, Stres tingkat III, Stres tingkat IV, Stres tingkat V, Stres tingkat VI”. Masing-

masing tingkat stres tersebut bisa dijabarkan sebagai berikut :

a) Stres Tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkatan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut.

- 1) Semangat besar
- 2) Penglihatan tajam tidak seperti umumnya.
- 3) Tenaga serta gugup berlebihan, keahlian menuntaskan pekerjaan lebih dari umumnya.
- 4) Tahapan ini umumnya menyenangkan serta orang lalu bertambah bersemangat, tanpa disadari sebenarnya cadangan energinya lagi menipis.

b) Stres Tingkat II

Dalam tahap ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut.

- 1) Merasa lelah sewaktu bangun pagi
- 2) Merasa lelah sesudah makan siang
- 3) Merasa lelah menjelang sore
- 4) Terkadang kendala dalam sistem pencernaan (perut kembung, gangguan usus), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar.
- 5) Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher)
- 6) Perasaan tidak bisa santai

c) Stres Tingkat III

Pada tahapan ini keluhan kelelahan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala.

- 1) Kendala usus lebih terasa (sakit perut, mulas)
- 2) Otot-otot terasa lebih tegang
- 3) Perasaan tegang yang semakin meningkat
- 4) Kendala tidur (sukar tidur, kerap terbangun malam serta sukar tidur kembali atau bangun terlalu pagi)
- 5) Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan).

d) Stres Tingkat IV

Tahapan ini sudah menjadi keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut.

- 1) Untuk bisa bertahan sejauh hari terasa sulit.
- 2) Kehabisan keahlian untuk menjawab situasi pergaulan sosial serta kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.
- 3) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan, sering kali terbangun di hari.
- 4) Perasaan negativistik
Keahlian berkonsentrasi menyusut tajam
- 5) Perasaan khawatir yang tidak bisa dipaparkan.

e) Stres Tingkat V

Tahapan ini adalah kondisi yang lebih mendalam dari tahap keempat.

- 1) Kelelahan yang mendalam
- 2) Untuk pekerjaan yang simple saja terasa kurang mampu
- 3) Kendala sistem pencernaan (sakit maag serta usus) lebih sering, sukar buang air besar.
- 4) Perasaan takut terus menjadi jadi, semacam panik.

f) Stres Tingkat VI

Tahapan ini adalah tahapan puncak yang merupakan kondisi gawat darurat. Tidak sering penderita dalam tahapan ini di bawa ke ICU. Gejala-gejala pada tahapan ini lumayan seram

- 1) Debaran jantung terasa amat keras, perih ini diakibatkan zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stress tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.
- 2) Napas sesak, megap-megap.
- 3) Tubuh gemetar, keringat bercucuran, tubuh dingin.
- 4) Tenaga buat perih ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau *collaps*.

Adapun tingkatan stres menurut Purwati (2012)

a. Stres normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Seperti dalam situasi: kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas (Crowford & Henry, 2003). Stres

normal alamiah dan menjadi penting, karena setiap orang pasti pernah mengalami stres. Bahkan sejak dalam kandungan.

(Purwati,2012)

b. Stres Ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi secara teratur yang dapat berlangsung beberapa menit atau jam. Situasi seperti banyak tidur, kemacetan atau dimarahi dosen. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain bibir sering kering, kesulitan bernafas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa goyah, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperature tidak panas dan tidak setelah beraktivitas, takut tanpa alasan yang jelas, menyadari denyut jantung walaupun tidak setelah melakukan aktivitas fisik, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega jika situasi berakhir (*Psychology Foundation of Australia*, 2010). Dengan demikian, stresor ringan dengan jumlah yang banyak dalam waktu singkat dapat meningkatkan risiko penyakit bagi mahasiswa (Purwati,2012)

c. Stres sedang

Stres ini terjadi lebih lama, antara beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan teman atau pacar. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain mudah marah, bereaksi

berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu hal, tugas kuliah (Purwati,2012)

d. Stres berat

Stres berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti perselisihan dengan dosen atau teman secara terus-menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik jangka panjang. Makin sering dan lama situasi stres, makin tinggi risiko stres yang ditimbulkan. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain merasa tidak dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat. Semakin meningkat stres yang dialami mahasiswa secara bertahap maka akan menurunkan energi dan respon adaptif (Purwati,2012)

e. Sangat berat

Stres sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stres sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan cenderung pasrah. Seseorang dalam tingkatan stres ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat (Purwati, 2012).

2.2 Konsep Mahasiswa

2.2.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah orang yang sedang menjalani proses menimba ilmu di berbagai perguruan tinggi (Hartaji, 2015). Mahasiswa adalah seorang yang berperan sebagai *agent of change*, *social controller* dan *the future leader*, mahasiswa merupakan wujud elit yang banyak menimbulkan ide kreatif dari bermacam permasalahan ekonomi, social, politik (Rahmawati, 2016).

Dalam buku karangan Jonathan, (2011), Ginda menerangkan kalau mahasiswa ialah orang yang lagi belajar menjalanii kuliah sesuai kemampuan diri masingmasing dan diantara sebagian mahasiswa adaa yang mengikuti kegiatan organisasi yang ada di perguruan tinggi tersebut. Seseorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan usia 18-25 tahun. Tahapp ini digolongkan sebagai masa remaja akhir sampai dengan dewasa awal (Yusuf, 2014).

Mahasiswa dapat dikategorikan pada tahap perkembangan dari usianya 18 hingga 25 tahun. Tahap ini bisa digolongkan pada masa remaja akhir

sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini yakni pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2014).

2.2.2 Tugas Dan Kewajiban Mahasiswa

Menurut (Sialagan, 2016), mahasiswa adalah masyarakat kampus yang mempunyai tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas, membuat makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar, dan kegiatan yang menjalur kekampus tersebut. Di samping itu ada tugas utama yang lebih berat dan lebih menyentuh terhadap makna mahasiswa itu sendiri, yaitu tugas inilah yang dapat menjadikan dirinya sebagai contoh utama, yaitu menjadi orang yang setia mencarikan solusi di dalam problem yang di hadapi. Selain itu mahasiswa juga memiliki kewajiban yang harus dijalankan. Setiap mahasiswa berkewajiban untuk :

- a. Bertakwa dan berahlak mulia.
- b. Belajar dengan tekun dan sungguh-sungguh agar memperoleh prestasi tinggi.
- c. Mematuhi semua peraturan dan ketentuan yang berlaku, baik pada tingkat universitas, fakultas maupun jurusan.
- d. Ikut memelihara prasaranan serta kebersihan, ketertiban dan keamanan dalam lingkungan univeritas.
- e. Terlibat aktif dalam kegiatan kemahasiswaan.
- f. Menghargai ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian
- g. Menjaga nama baik, citra, dan kehormatan universitas.

- h. Ikut bertanggungjawab biaya penyelenggaraan pendidikan kecuali bagi mahasiswa yang dibebaskan dari kewajiban tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- i. Memakai jaket almamater pada setiap kegiatan kemahasiswaan maupun kegiatan universitas.
- j. Berpakaian rapih, sopan dan patut.
- k. Menunjang tinggi adat istiadat, sopan santun serta etika yang berlaku.
- l. Menaati kewajiban-kewajiban yang dibebankan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
- m. Menjaga kampus dari kegiatan politik praktis.
- n. Saling menghormati sesama mahasiswa dan bersikap sopan terhadap pimpinan, dosen, dan karyawan.
- o. Memarkirkan kendaraan dengan tertib pada tempat parkir yang telah disediakan.

2.2.3 Peranan Mahasiswa

Menurut (Sialagan, 2013), ada 3 peran yang sangat penting bagi mahasiswa, yaitu:

- 1) Kedudukan intelektual, mahasiswa selaku orang yang ber intelektual, jenius, teliti serta wajib dapat melaksanakan hidupnya secara sepadan, selaku seseorang mahasiswa, anak dan harapan warga.
- 2) Kedudukan moral, mahasiswa merupakan seseorang yang hidup di kampus yang leluasa berekspresi, beraksi, berdiskusi, serta berorasi. Mahasiswa wajib dapat membuktikan sikap yang bermoral dalam tiap

tindakannya.

- 3) Kedudukan sosial, mahasiswa selaku seseorang yang bawa pergantian, dimana wajib senantiasa berfikir kritis serta berperan 20 dengan kerelaan serta keikhlasan buat jadi pelopor, penyampai aspirasi serta pelayanan warga.

2.3 Konsep Pembelajaran Daring

2.3.1 Pengertian Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring adalah sistem pembelajaran yang dilakukan tanpa tatap muka langsung, melainkan menggunakan *platform* yang bisa membantu proses pembelajaran berjalan dengan lancar meskipun dilakukan dengan jarak jauh. Tujuan dari pembelajaran daring ini untuk menyediakan layanan pembelajaran yang bermutu dengan menggunakan sistem *online* (daring), dimana pembelajaran daring ini bersifat masif dan terbuka agar dapat menjangkau lebih banyak peminat ruang belajar dan membuatnya semakin luas (Sofyana & Rozaq, 2019). Pembelajaran *online* ini disebut juga dengan pembelajaran dalam jaringan, yaitu pembelajaran yang disajikan secara *online* dengan menggunakan *platform* yang bisa diakses melalui internet (Fajhriani et al, 2020).

Ada beberapa aplikasi yang bisa digunakan untuk membantu kegiatan belajar mengajar, seperti *whatsapp*, *zoom*, *web blog*, *edmodo*, dll. Selama pandemi COVID-19, pemerintah Indonesia juga berperan dalam kegiatan pembelajaran daring ini. Dalam laman *website* resmi Kemendikbud menunjukkan bahwa terdapat 12 *platform* atau aplikasi yang bisa digunakan peserta didik untuk belajar di rumah, yaitu : (1) *Google Education Edition*; (2)

Smart Class; (3) Ruang Guru; (4) *Learning Center*; (5) *Our Desk*; (6) *Quipper School*; (7) *Indonesiastax*; (8) *Icando*; (9) *Microsoft Office 365*; (10) *Zenius*; (11) *Cisco Webex*; (12) Sekolah Anda (Handarini & Wulandari, 2020).

2.3.2 Kelebihan Dan Kekurangan Pembelajaran Daring

Menurut (Mustofa et al, 2019) terdapat kekurangan dan kelebihan pada saat pelaksanaan pembelajaran daring ini, diantaranya adalah :

a. Kelebihan Pembelajaran Daring

Ada beberapa kelebihan yang dapat diperoleh selama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19, yaitu :

- 1) Dosen dan mahasiswa dapat berinteraksi dengan mudah melalui fasilitas internet tanpa dibatasi oleh waktu, tempat, dan jarak.
- 2) Dosen dan mahasiswa dapat mendapatkan bahan pembelajaran dengan mudah dan dapat menggunakan bahan pembelajaran tersebut setiap saat dan dimana saja.
- 3) Mahasiswa dapat mempelajari kembali bahan ajaran setiap saat dan dimana saja.
- 4) Dapat belajar dengan baik di ruang tertutup maupun terbuka tanpa mengenal batasan waktu yang biasanya ditetapkan selama kuliah luring.
- 5) Jika siswa membutuhkan informasi lain terkait materi yang dipelajari, maka siswa dapat mengaksesnya di internet.

b. Kekurangan Pembelajaran Daring

Ada beberapa kekurangan yang dapat diperoleh selama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19, yaitu : Kebanyakan orang

menggunakan waktu belajar *online* dengan membuka sosial media daripada membaca materi pembelajaran yang diberikan oleh dosen.

- 1) Kurangnya niat mahasiswa untuk belajar sehingga berdampak pada kurangnya memahami materi pembelajaran.
- 2) Tidak semua tempat memiliki fasilitas internet (terkait dengan ketersediaan listrik, komputer/laptop, dan telepon/*hp*)
- 3) Menumpuknya tugas yang diberikan dan kurangnya umpan balik yang diberikan oleh dosen.

2.3.3 Jenis – Jenis Penyampaian Pembelajaran Daring

Menurut (Singh & Thurman, 2019) metode pembelajaran daring memiliki 2 cara dalam penyampaian, yaitu : *synchronous* dan *asynchronous*.

- a. *Synchronous learning* adalah proses pembelajaran yang dilakukan secara *real-time online* dari berbagai tempat yang berbeda, sehingga tidak terjadi keterlambatan interaksi antara pengajar dan siswa. *Synchronous learning* biasanya dilakukan melalui *video conference* dengan menggunakan aplikasi *zoom*, melakukan pembelajaran melalui media *streaming*, video *real-time*, *video call conference* dan lain sebagainya.
- b. *Asynchronous learning* adalah proses pembelajaran yang dilaksanakan tanpa perlu hadir secara bersamaan baik secara *online* maupun tatap muka langsung. Misalnya, menggunakan *blog*, *email*, *file sharing*, ataupun *Learning Management System (LMS)*. *Asynchronous learning* ini juga

biasanya pengajar akan mengirimkan catatan kuliah, modul pembelajaran, atau video pembelajaran bagi pelajar untuk dipelajari secara mandiri.

2.3.4 Stress Yang Dialami Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa stress adalah suatu tekanan yang dirasakan oleh seseorang, Ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi dan kemampuan untuk menghadapi tekanan dapat menyebabkan terjadinya stress dan lingkungan dapat mempengaruhi stress tersebut. Dari bentuk perasaan yang dialami ketika menerima tekanan nantinya dapat mempengaruhi aktivitas keseharian seseorang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Arghaeni, 2020) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 adalah kesulitan memahami materi saat perkuliahan daring. Mahasiswa merasakan dampak dari Covid-19 yang mengharuskan proses perkuliahan dilakukan secara jarak jauh menggunakan berbagai aplikasi dan platform yang digunakan untuk mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas serta melaporkan aktifitas perkuliahan. Disisi lain bahwa perkuliahan secara daring memiliki hambatan selama prosesnya (Harahap et al, 2020). Hambatan pembelajaran daring tersebut diantaranya seperti perbedaan tingkat kecepatan atau kelancaran akses internet di setiap wilayah, kendala biaya pembelian kuota internet, serta sarana dan prasarana lain yang terkait (Handarini & Wulandari). Berbagai hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan perkuliahan secara daring menjadi salah satu stresor bagi mahasiswa selama pandemi Covid-19.

2.4 Konsep Pandemi Covid-19

2.4.1 Definisi Pandemi Covid-19

Covid-19 (*coronavirus disease 2019*) adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis *coronavirus* baru yaitu *Sars-CoV-2* yang dapat menimbulkan gejala berupa demam diatas 38°C, batuk, sesak nafas, dan dapat disertai dengan lemas, nyeri otot, dan diare. Status Covid-19 sebagai pandemiberarti bahwa telah terjadi penambahan kasus penyakit yang cukup cepat danpenyebaran secara luas di dunia (Kemenekes RI, 2020).

2.4.2 Pembelajaran Darin Di Perguruan Tinggi Masa Pandemi Covid-19

Pandemi Covid-19 telah membawa perubahan terhadap berbagai aspek kehidupan, khususnya pendidikan. Pada tanggal 24 Maret 2020, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 yang menetapkan bahwa selama masa pandemi Covid-19, proses belajar pada semua level pendidikan, mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring (Gusty et al, 2020).

Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilaksanakan tanpa tatap muka langsung, melainkan dengan memanfaatkan berbagai platform yang dapat diakses dengan jaringan internet sehingga memungkinkan proses pembelajaran dilaksanakan dari jarak jauh (Gusty et al, 2020). Menurut (Firman, 2020) platform yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran daring diantaranya: *zoom*, *google meet*, *google classroom*, *whatsapp*, *email*, *edmodo*, dan lain sebagainya.

Pembelajaran daring memiliki berbagai kelebihan dan kekurangan.

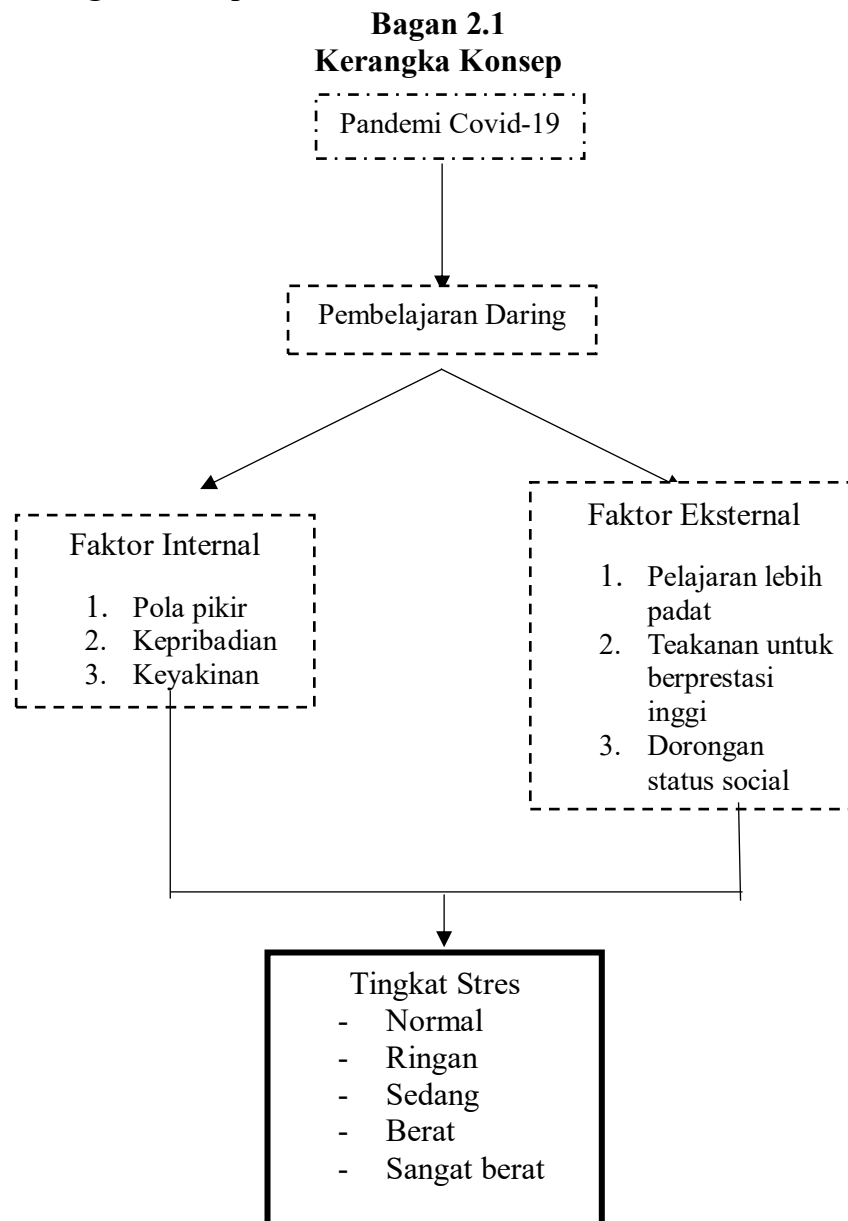
Kelebihan pembelajaran daring diantaranya: memungkinkan untuk mengakses aktivitas perkuliahan dari mana saja, efektif waktu dalam proses belajar mengajar, lebih fleksibel dalam berinteraksi, meningkatkan keterampilan menggunakan berbagai teknologi dalam pembelajaran, serta meningkatkan kemandirian belajar, kreativitas, dan tanggung jawab mahasiswa (Firman, 2020). Adapun kekurangan pembelajaran daring meliputi berbagai kendala yang dialami oleh mahasiswa seperti banyaknya biaya paket internet yang diperlukan, pembelajaran praktikum yang tidak dapat dilakukan langsung di lapangan, jaringan yang kurang memadai, dan materi yang lebih sulit dipahami (Ulfa & Mikdar, 2020). Berbagai kendala yang dialami selama pembelajaran daring dapat menimbulkan stres pada mahasiswa (Harahap et al, 2020).

2.4.3 Pengaruh Pandemi Terhadap Dunia Pendidikan Dan Mahasiswa

Pada saat ini disrupsi teknologi terjadi di dunia Pendidikan, pembelajaran tatap muka yang dilaksanakan 100 persen di sekolah, secara tiba-tiba mengalami perubahan yang sangat drastis. Tidak bisa dipungkiri di atas 50 persen pelajar dan mahasiswa berasal dari masyarakat berpenghasilan rendah dan menengah. Akibat dari pandemi covid-19 ini, menyebabkan diterapkannya berbagai kebijakan untuk memutus mata rantai penyebaran virus covid-19 di Indonesia. Upaya yang dilakukan oleh pemerintah di Indonesia salah satunya dengan menerapkan himbauan kepada masyarakat agar melakukan physical distancing yaitu himbauan untuk menjaga jarak diantara masyarakat, menjauhi aktivitas dalam segala bentuk kerumunan,

perkumpulan, dan menghindari adanya pertemuan yang melibatkan banyak orang. Upaya tersebut ditujukan kepada masyarakat agar dapat dilakukan untuk memutus rantai penyebaran pandemi covid-19 yang terjadi saat ini. Pemerintah menerapkan kebijakan yaitu Work From Home (WFH). Kebijakan ini merupakan upaya yang diterapkan kepada masyarakat agar dapat menyelesaikan segala pekerjaan di rumah. Pendidikan di Indonesia pun menjadi salah satu bidang yang terdampak akibat adanya pandemi covid-19 tersebut. Dengan adanya pembatasan interaksi, Kementerian Pendidikan di Indonesia juga mengeluarkan kebijakan yaitu dengan meliburkan sekolah dan mengganti proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan menggunakan sistem dalam jaringan (daring). Dengan menggunakan sistem pembelajaran secara daring ini, terkadang muncul berbagai masalah yang dihadapi oleh siswa dan guru, seperti materi pelajaran yang belum selesai disampaikan oleh guru kemudian guru mengganti dengan tugas lainnya. Hal tersebut menjadi keluhan bagi siswa karena tugas yang diberikan oleh guru lebih banyak (Siahaan, 2020).

2.5 Kerangka Konsep

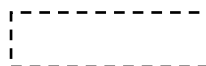


Sumber : Sofyana&Rojak (2019), Puspitasari, W (dalam Barseli, 2017), Purwati (2012)

Keterangan :



: Diteliti



: Tidak Di Teliti

2.6 Instrumen Pengukur Stres

Tingkatan stres dapat diukur dengan menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) yang terdiri dari 42 pertanyaan, mencakup 3 subvariabel yaitu tingkat depresi, kecemasan, dan stres (Crawford dan Henry, 2003). Kuesioner ini akan membagi tingkatan menjadi normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat untuk masing-masing variabel. Interpretasi jumlah skor DASS 42 (Psychology Foundation of Australia, 2018). Interpretasi tingkat stres pada instrumen ini berupa normal (0-14), ringan (15-18) , sedang (19-25), berat (26-33), dan sangat berat (>34) yang ditentukan berdasarkan perolehan skor akhir. Skor akhir untuk DASS-42 dihitung berdasarkan total nilai pada setiap gangguan (depresi, kecemasan, dan stress), sehingga maksimal total skor untuk setiap gangguan adalah sebesar 4. Skala depresi terdiri dari item nomor : 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31,34, 37, 38, 42. - Skala kecemasan terdiri dari item nomor : 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30,36, 40, 41. - Skala stress terdiri dari item nomor : 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39 (Psychology Foundation of Australia, 2018).