

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Tinjauan Teori**

##### **2.1.1 Stres**

###### **2.1.1.1 Pengertian Stres**

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan manusia. Stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya [8]. Stres juga merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang [9].

*Stress is condition in which the human system responds to changes in its normal balanced state.*

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin “*stingere*” yang berarti ”keras” (stricus). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari strain , stress, stresce dan stres. abad ke-17 istilah stres diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan, atau penderitaan.

Stres yaitu mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini disebut sebagai respon stres [10].

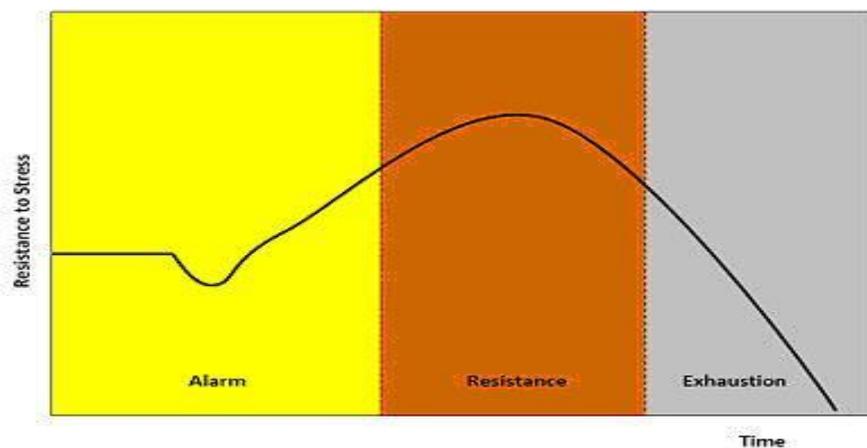
Stress dan depresi seringkali tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya. Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap

tuntutan beban atasnya (stresor psikososial). Gejala stres didominasi oleh keluhan-keluhan somatik, sedangkan depresi adalah respon psikologis (mood) terhadap setiap beban atasnya (stresor psikososial). Gejala depresi didominasi oleh keluhan-keluhan psikologis (kesedihan, kemurungan, hilangnya semangat hidup, dan sejenisnya).

#### 2.1.1.2 *Psicofisiologia Stress*

Stres merupakan tanggapan non spesifik terhadap setiap tuntutan yang diberikan pada suatu organisme dan digambarkan sebagai GAS.

Konsep ini menunjukkan reaksi stress dalam tiga fase, yaitu fase sinyal (*alarm*), fase perlawanan (*resistance*), dan fase kelelahan (*exhaustion*).



**Gambar 2.1** *Resistance to stress*

Tahap sinyal adalah mobilisasi awal dimana badan menemui tantangan yang diberikan oleh penyebab stress. Tahap perlawanan adalah di mana masuknya kelelahan, ketakutan dan ketegangan. Dan yang terakhir adalah tahap GAS adalah kelelahan.

#### 2.1.1.3 Penyebab Stres.

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri dari beberapa masalah tersebut dapat menimbulkan tekanan mental bagi mahasiswa yang bersangkutan. Moore menyatakan bahwa stres mahasiswa berbeda dalam hal stresor. Stresor mahasiswa dapat berupa keuangan, beban tugas, ujian dan masalah interaksi dengan temannya. Pendapat tersebut didukung oleh Taylor et al bahwa beberapa jenis peristiwa lebih cenderung menimbulkan stres. Setiap peristiwa

yang menuntut seseorang untuk menyesuaikan diri, membuat perubahan atau mengeluarkan sumber daya, berpotensi menimbulkan stres. Seseorang dikatakan mengalami stres jika muncul gejala-gejala seperti gejala fisik, emosi, dan gejala perilaku [11].

Firman Allah dalam Alquran (Qs.2:155)

Yang artinya : Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Sumber stres tersebut dikenal dengan istilah “stressor”. Sebenarnya, stressor hanya memberikan rangsangan dan mendorong sehingga terjadi stres pada seseorang. Stressor berperan sebagai pemicu stres pada individu. Pada umumnya jenis stressor dapat digolongkan sbb :

- 1) Perkawinan
- 2) Problem orang tua
- 3) Hubungan interpersonal
- 4) Pekerjaan
- 5) Lingkungan hidup
- 6) Keuangan
- 7) Hukum
- 8) Perkembangan fisik dan mental
- 9) Penyakit fisik atau cedera
- 10) Faktor keluarga
- 11) Lain-lain.

#### 2.1.1.4 Tahapan Stress

Petunjuk-petunjuk tahapan stress:

- 1) Stres tingkat 1

Tahapan ini merupakan tahapan stress yang paling ringan dan disertai perasaan-perasaan sbb:

- a) Semangat besar.
- b) Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya.

c) Energy dan gugup berlebihan ,kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

2) Stress tingkat II

Dalam tahap ini dampak stress yang menyenangkan mulai menghilang dan mulai timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup hari.

- a) Merasa letih sewaktu bangun pagi.
- b) Merasa lelah sesudah makan siang
- c) Merasa lelah menjelang sore hari.
- d) Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan.
- e) Perasaan Tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk.
- f) Perasaan tidak bias santai.

3) Stress tingkat III

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

- a) Gangguan usus lebih hebat
- b) Otot-otot terasa lebih tegang.
- c) Perasaan Tegang yang semakin meningkat.
- d) Gangguan tidur.
- e) Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan.

4) Stress tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan tahapan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sbb:

- a) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat berat.
- b) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit.
- c) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi sesuatu, pergaulan sosial,dan kegiatan rutin lainnya terasa berat.
- d) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari.
- e) Perasaan negativistic.
- f) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam.

g) Perasaan takut yang tak bisa dijelaskan.

5) Stress tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV diatas, yaitu:

- a) Keletihan yang mendalam.
  - b) Untuk pekerjaan yang sederhana saja tidak mampu.
  - c) Gangguan sistem pencernaan.
  - d) Perasaan takut yang semakin menjadi , mirip panic
- 6) Stress tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita di tahap ini dibawa ke ICU , gejala-gejala pada tahap ini cukup mengerikan.

- a) Debar jantung terasa amat keras, hal ini dikarenakan zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stress tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah .
- b) Nafas sesak, megap-megap.
- c) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran.
- d) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi,pingsan atau kolaps [12].

Pada setiap individu mempunyai tingkat stress yang berbeda-beda, stress pada mahasiswa disebabkan oleh beberapa *stressor*, pada mahasiswa tingkat akhir salah satu stresnya dipicu oleh skripsi, tingkatan stress secara umum diantaranya adalah:

1) Stres normal

Stress normal merupakan bagian alamiah dari kehidupan yang hampir seluruh manusia mengalaminya yang memerlukan penyesuaian untuk menghadapi stressor.

2) Stres ringan

Stress ringan yang dihadapi bisa berlangsung beberapa menit atau jam. Stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu seseorang menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini tidak merusak aspek fisiologis

seseorang. Namun pada respon psikologi, seseorang didapatkan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun secara tidak disadari cadangan energi semakin menipis.

### 3) Stres sedang

Stress sedang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Stressor ini dapat menimbulkan gejala yaitu mudah merasa lelah, mudah marah, sulit untuk beristirahat, mudah tersinggung, gelisah.

### 4) Stres berat

Stres berat merupakan situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu, persepsi individu sangat menurun dan cenderung membutuhkan banyak pengarahan.

### 5) Stres berat sekali

Stress berat sekali merupakan situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam kurun waktu yang tidak dapat ditentukan, biasanya seseorang dalam tingkat stres sangat berat cenderung pasrah dan tidak memiliki motivasi untuk hidup [13].

#### 2.1.1.5 Etiologi stress

Setiap orang mengalami stress dari waktu dan umumnya dapat mengadaptasi stres jangka panjang atau menghadapi stres jangka pendek sampai stres tersebut berlalu. Kondisi tersebut dapat menyebabkan stres yang disebut dengan stressor. konsep stressor adalah rangsangan internal dan eksternal.10 Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya: demam, penyakit infeksi, trauma fisik, malnutrisi, kelelahan fisik, kekacauan fungsi biologik yang berkelanjutan. Sementara itu, stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang. Contohnya seperti perubahan bermakna dalam suatu lingkungan, perubahan peran dan sosial, proses pembelajaran, tempat tinggal, pekerjaan serta hubungan interpersonal.

Adapun faktor-faktor yang mengganggu kestabilan (stres) individu, baik berasal dari dalam maupun luar antara lain: Faktor biologis, stressor

1) Biologis meliputi:

a) Factor genetika

Faktor genetika yaitu perkembangan dalam kandungan. Seorang ibu yang sedang mengandung suka mengkonsumsi alkohol, racun, dan makanan yang menyebabkan alergi, maka hal itu akan mengganggu perkembangan bayi yang sedang dikandung berupa disfungsi organ dan tingkah laku abnormal.

b) Pengalaman hidup

Pada remaja lebih sering karena masalah penyesuaian terhadap perasaan dan fenomena kematangan organ seksual pada masa pubertas.

c) Tidur

Apabila kebutuhan tidur tidak mencukupi, akan mengakibatkan tidak dapat konsentrasi, kurang semangat dalam melakukan aktivitas, mudah tersinggung, dan mengalami gangguan halusinasi.

d) Postur tubuh.

Postur tubuh yang tidak sempurna mempunyai pengaruh yang kurang baik pada suasana psikologis individu dan kemampuan berhubungan sosialnya dengan orang lain.

e) Penyakit.

Penyakit akan mengganggu ritme biologis yang normal dan cenderung menyebabkan kelelahan dan pola tidur tidak teratur. Apabila ritme biologis yang normal tersebut mengalami gangguan, maka lebih mudah terpengaruh stressor.

2) Faktor psikologis :

a) Persepsi.

Kesatuan yang membentuk persepsi adalah ingatan, motivasi, gen keturunan, dan interpretasi sinyal yang diterima. Perilaku individu yang dapat mengontrol persepsi, sehingga apabila individu dapat mengendalikan persepsi, mereka memiliki kekuatan untuk mengendalikan sumber stres.

b) Perasaan dan emosi.

Kemampuan menerima perasaan dan emosi bergantung pada hasil interaksi proses kematangan secara normal dan pengalaman yang diperoleh. Macam emosi individu antara lain: rasa bersalah, khawatir, takut, marah, cemburu, kesedihan, kedukaan.

c) Situasi.

Individu yang mengalami sumber ancaman yang banyak, frustrasi yang berkepanjangan, dan konflik yang tidak mampu teratasi dapat menyebabkan stres dari yang bersangkutan.

d) Pengalaman Hidup

Remaja berada dalam masa transisi kehidupannya. Masalah-masalah baru akan muncul seperti masalah penemuan identitas dan pembaharuan diri. Apabila remaja tidak dipersiapkan untuk menghadapi perubahan tersebut secara wajar, maka tidak sedikit remaja yang mengalami stres.

3) Faktor sosial:

a) Lingkungan fisik, berupa: cuaca sangat panas atau dingin, peristiwa alam (gempa bumi, banjir, badai topan, tanah longsor), tempat tinggal yang tidak nyaman, lingkungan kotor dan sumber polusi.

b) Lingkungan sosial, berupa: kehidupan perkotaan, gaya hidup modern, tuntutan belajar yang berat, dan iklim kehidupan keluarga (hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis, kurang mendapat perhatian orang tua, dan perceraian [14].

c) Tinjauan Stres

Stres sebagai suatu keadaan yang dihasilkan ketika individu dan lingkungan (bertransaksi), baik nyata atau tidak nyata, antara tuntutan situasi dan sumber-sumber yang dimiliki individu menyangkut kondisi biologis, psikologis, atau psikososial". mendeskripsikan stres sebagai pengalaman emosional negatif disertai perubahan reaksi biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang ditunjukkan pada arah perubahan peristiwa penuh stres atau memberikan efek perubahan.

Stressor merupakan peristiwa yang menyebabkan stres. Sebuah penelitian tentang stressor telah membantu mendefinisikan beberapa kondisi yang lebih banyak memproduksi stres daripada yang lainnya, tetapi jika hanya memfokuskan pada peristiwa penuh stres tidak dapat secara penuh menjelaskan pengalaman stres. Karena tiap tiap pengalaman penuh stres antara satu orang dengan orang lain berbeda-beda. Individu juga bervariasi dalam merespon stres.

Respon terhadap stres dimanifestasikan dan melibatkan perubahan fisiologis, reaksi kognitif, reaksi emosional, dan respon perilaku. Respon-respon stres ini menimbulkan kemungkinan dari variasi tanda-tanda terjadinya stres, yang mana dapat diukur sebagai usaha untuk mengetahui secara langsung derajat stres seseorang. Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa stres merupakan keadaan yang dihasilkan ketika individu dengan lingkungan bertransaksi, dimana keadaan tersebut dinilai oleh seseorang sebagai beban atau sesuatu yang melebihi kemampuannya dan membahayakan bagi kesehatannya, sehingga memberikan dampak pada fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku.

#### 2.1.1.6 Tanda-tanda atau gejala stress

Pada umumnya dapat dikelompokkan sebagai berikut di bawah ini :

##### 1) Aspek Emosional (Perasaan).

Meliputi: merasa cemas (*feeling anxious*), merasa ketakutan (*feeling scared*), merasa mudah marah (*feeling irritable*), merasa suka murung (*feeling moody*), dan merasa tidak mampu menanggulangi (*feeling of inability to cope*).

##### 2) Aspek Kognitif (Pikiran) .

Meliputi: Penghargaan atas diri rendah (*low self esteem*), takut gagal (*fear failure*), tidak mampu berkonsentrasi (*inability to concentrate*), mudah bertindak memalukan (*embarrassing easily*), khawatir akan masa depannya (*worrying about the future*), Mudah lupa (*forgetfulness*), dan emosi tidak stabil (*emotional instability*).

##### 3) Aspek perilaku sosial.

Meliputi: Jika berbicara gagap atau gugup dan kesukaran bicara lainnya (*stuttering and other speech difficulties*), enggan bekerja sama (*uncooperative activities*), tidak mampu rileks (*inability to relax*), menangis tanpa alasan yang

jelas (*crying for no apparent reason*), bertindak impulsif atau bertindak sesuka hati (*acting impulsively*), mudah kaget atau terkejut (*instartg easily*), menggertakkan gigi (*grinding teeth*), frekuensi merokok meningkat (*increasing smoking*), penggunaan obat-obatan dan alkohol meningkat (*increasing use of drugs and alcohol*), mudah celaka (*being accident prone*), dan kehilangan nafsu makan atau selera makan berlebihan (*losing appetite or overeating*).

#### 4) Aspek fisiologis.

Meliputi: Berkeringat (*perspiration/sweaty*), detak jantung meningkat (*increased heart beat*), menggigil atau gemetaran (*trembling*), gelisah atau gugup (*nervous*), mulut dan kerongkongan kering (*dryness of throat and mouth*), mudah letih (*tiring easily*), sering buang air kencing (*urinating frequently*), mempunyai masalah dengan tidur (*sleeping problems*), diare/ ketidaksanggupan mencerna/ muntah (*diarrhea/ indigestion/ vomiting*), perut melilit atau sembelit (*coil around in stomach*), sakit kepala (*headaches*), tekanan darah tinggi (*high blood pressure*), dan sakit pada leher dan atau punggung bawah (*pain in the neck and or lower back*) [15].

#### 2.1.1.7 Dampak stress terhadap individu

Stres itu bisa berdampak positif atau negatif. Stres bisa berdampak positif ketika tekanan itu tidak melebihi toleransi stresnya atau tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya. Dampak positif stres terhadap mahasiswa diantaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan termasuk saat mengikuti proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbingnya, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa ia kerjakan, menurunnya motivasi bahkan mempengaruhi perilaku menjadi kurang adaptif.

Stressor yang dirasakan melebihi kapasitas dan kemampuan seseorang bisa menjadi ancaman, misalnya kesulitan menyelesaikan skripsi sehingga merasa tidak sanggup untuk menuntaskan, yang membuat skripsi tidak kunjung selesai dan membuat masa studi menjadi lama. Gejala stres yang muncul umumnya dibagi ke dalam tiga aspek, pertama gejala fisik berupa gangguan tidur (tidak bisa

tidur atau terbangun tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidurnya) dan berubahnya selera makan.

Gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, cemas dan tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas (malas). Gejala berupa tidak bisa fokus dalam berpikir, pikiran menjadi kacau dan berpikir negatif menjadi meningkat [4]. Pada umumnya, individu yang mengalami ketegangan akan mengalami kesulitan dalam manajemen kehidupannya, sebab stress akan memunculkan kecemasan (anxiety) dan sistem saraf menjadi kurang terkendali.

Kondisi tersebut akan mengakibatkan tekanan darah meningkat dan darah lebih banyak dialihkan dari sistem pencernaan ke dalam otot-otot, sehingga produksi asam lambung meningkat dan perut terasa kembung serta mual. Oleh karena itu, stress yang berkepanjangan akan berdampak pada depresi yang selanjutnya juga berdampak pada fungsi fisiologis manusia, diantaranya gagal ginjal dan stroke.

Pada dasarnya, penyakit disfungsi secara fisiologis itu diakibatkan oleh terganggunya kondisi psikologis seseorang. Sebagai contoh, perilaku agresif dan defensif individu dapat disebabkan oleh akumulasi stress yang tidak mampu dikenali dan dieliminir oleh individu. Selain itu, kondisi sosial ekonomi individu yang serba kekurangan dan lingkungan hidup (seperti di desa dan di kota besar) juga berpotensi melahirkan stress. Hal itulah salah satu faktor yang memunculkan berbagai kejahatan di kota-kota besar. Sebagai dampak dari kondisi masyarakat atau individu yang stress mudah memunculkan bentuk perilaku agresif karena berbagai faktor kesenjangan kondisi dan status masyarakat yang mencolok.

Ketika orang dewasa mengalami stres, ia akan menghubungi orang-orang terdekatnya, mengikuti seminar-seminar, dan rekreasi, bahkan menghubungi jasa profesional seperti psikolog, psikiater untuk membantunya mencari jalan keluar dari stres yang dihadapinya. Berbeda dengan siswa yang mengalami stres, karena pengetahuan dan pengalaman dalam menghadapi stres masih sangat minim, mereka biasanya tidak tahu harus berbuat apa. Ketika seseorang mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan stres, secara alamiah mereka akan berusaha untuk

mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu baik secara positif maupun negatif[16]

#### 2.1.1.8 Cara mengurangi stress

Untuk mengurangi stress yang muncul dalam diri setiap individu, yang pertama dan utama adalah mengetahui penyebab timbulnya stress. ada berbagai cara seseorang mengatasi stres atau yang disebut dengan melakukan strategi coping. Dalam kehidupan individu ada berbagai cara untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, secara umum ada 3 strategi, yaitu (1) *emotion-focused coping*, (2) *problem-focused coping*, dan (3) *avoidance coping*. Coping berasal dari kata *cope* (bahasa Inggris) yang berarti menanggulangi, mengatasi dan menguasai. Strategi coping menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau minimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan perkataan lain coping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya., coping adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stress. Coping tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis [17]. Terdapat dua jenis umum strategi coping, yaitu *problem solving coping* dan *emotion-focused coping*. Strategi *problem-solving* adalah upaya untuk melakukan suatu aktivitas untuk menghilangkan keadaan yang menimbulkan stress. Strategi ini biasanya dipergunakan untuk menghadapi masalah-masalah yang cenderung dapat dikendalikan, sedangkan *strategi emotion focused coping* adalah upaya untuk mengontrol konsekuensi emosional dari peristiwa yang menimbulkan stress atau berpotensi menimbulkan stress. Strategi ini biasanya dipergunakan untuk menghadapi stressor yang dipersepsi sebagai kurang dapat dikendalikan [18].

Beberapa cara untuk mengurangi stress antara lain :

1) Pola makan yang sehat dan bergizi.

Pada umumnya pola makan yang sehat adalah minimal makan 3 kali dalam sehari, dan menunya 4 sehat 5 sempurna. Untuk itu, yang perlu diperhatikan adalah jenis asupan makanan komposisinya harus seimbang antara karbohidrat, lemak, dan protein. Oleh karena asupan makanan juga dapat menyebabkan timbulnya stress pada individu, terutama jenis makanan yang mengandung lemak. Sebagai contoh kaum wanita yang banyak mengkonsumsi lemak cenderung akan mengalami kegemukan, dan kegemukan adalah momok bagi kaum wanita.

2) Individu yang memiliki kebugaran jasmani baik

Pada umumnya orang yang sehat jasmani dan rohani akan terhindar dari stress, karena memiliki kemampuan ambang rangsang psikis yang tinggi terhadap stress. Sebab landasan yang kuat bagi kondisi psikologis individu adalah makanan yang sehat dan bergizi, waktu istirahat yang cukup, dan kebugaran jasmani yang baik . Untuk itu, aktivitas jasmani yang dilakukan secara terprogram, terukur, teratur, dan rutin mampu mengurangi potensi serangan stress, selain itu juga mampu memelihara kebugaran jasmani individu. Dianjurkan individu non olahragawan untuk melakukan aktifitas fisik, antara lain seperti jogging, jalan, renang, bersepeda dengan intensitas ringan sampai sedang, dalam durasi waktu minimal 20 menit, frekuensinya 3 kali setiap minggu, akan membantu memelihara kebugaran jasmani.

3) Latihan pernapasan.

Pernapasan yang baik adalah menarik napas secara perlahan dan dalam yaitu menggunakan diaphragm (Jawa: unjal ambegan) dan sesaat ditahan di perut, selanjutnya dikeluarkan secara perlahan pula. Cara bernapas seperti ini sangat membantu mereduksi stress. Latihan pernapasan. Pernapasan yang baik adalah menarik napas secara perlahan dan dalam yaitu menggunakan diaphragma (Jawa: unjal ambegan) dan sesaat ditahan di perut, selanjutnya dikeluarkan secara perlahan pula. Cara bernapas seperti ini sangat membantu mereduksi stress.

#### 4) Latihan relaksasi.

Relaksasi sangat diperlukan baik secara fisik maupun psikis. Bagi olahragawan yang mengandalkan aktivitas fisik perlu melakukan masase secara rutin. Hal itu dimaksudkan untuk mengembalikan dan memperlancar simpul syaraf yang tidak dalam posisinya pada saat berolahraga.

#### 5) Melakukan aktivitas yang menggembirakan

Melakukan aktivitas yang menggembirakan akan membantu individu terhindar dari perasaan stress. Sebab melalui aktivitas yang menggembirakan, individu yang memiliki masalah, sejenak akan melupakan permasalahannya. Oleh karena itu, akhir-akhir ini muncul terapi melalui tertawa yang sampai terbahak-bahak dan bahkan sampai menangis, yang tujuannya untuk mendorong munculnya hormon endorphin dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan munculnya hormon endorphin tersebut akan berdampak pada individu merasakan riang dan gembira.

#### 6) Berlibur atau rekreasi

Berlibur dan berekreasi adalah hal yang wajib untuk dilakukan ketika kita sudah merasakan penat dan stress, karena piknik dan rekreasi merupakan aktivitas yang bertujuan untuk melepaskan segala kelelahan (kepenatan) baik fisik maupun psikis dengan cara mengubah suasana yang menjadi rutinitas. Terutama bagi yang sudah berkeluarga berlibur sangat diperlukan guna menjalin hubungan yang harmonis antar anggota keluarga agar terjadi komunikasi yang harmonis pula. Selain itu, dengan perubahan suasana mampu menggairahkan kinerja individu yang mengalami kepenatan karena rutinitas pekerjaan atau beban pikiran yang terlalu berat [19].

Berdasarkan uraian di atas ketika kita sudah mulai lelah, penat dan stress kita beristirahat dari hal yang membuat kita stres, apalagi stres karena tugas akhir sebaiknya kita atasi dulu stres dengan cara meluangkan waktu untuk diri sendiri, keluarga dan sahabat. Tapi hindari diri dalam kesendirian. Jika individu mengalami stres sebaiknya banyak bergaul dengan orang lain agar tidak dalam kesendirian, sebab jika dalam kesendirian individu itu akan semakin menikmati stresnya oleh karena itu seperti yang telah dijelaskan diatas meluangkan waktu

untuk rekreasi dan piknik. Mungkin akan lebih baik juga ketika individu sedang mempunyai masalah yang menimbulkan stress dapat bercerita (curhat) ke sahabat yang dapat ia percaya dengan itu individu dapat mengurangi beban stress yang dialaminya.

### **2.1.2 Mahasiswa**

Dalam Kamus Bahasa Indonesia (KBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi (Kamus Bahasa Indonesia Online, [kbbi.web.id](http://kbbi.web.id)).

Mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat, (UU RI Nomor 12 tahun 2012). Penelitian merupakan salah satu aspek Tridharma Perguruan Tinggi, dengan kegiatan penelitian diharapkan individu dapat memperoleh pengetahuan empirik dan teoritik baru, termasuk mahasiswa untuk memperoleh pengetahuan empirik dan teoritik baru diwajibkan kegiatan penelitian berupa skripsi [20].

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok individu yang merupakan bagian dari sasaran integrasi pelayanan keperawatan, menjadi kelompok yang rentan untuk mengalami ketidakseimbangan homeostasis akibat stress yang berasal dari kehidupan akademik. Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian stress yang biasa dialami mahasiswa. Mahasiswa tergolong usia remaja akhir dengan kisaran usia 18 – 20 tahun [21].

Peran mahasiswa memberikan pemahaman kepada generasi muda bagaimana penerapan sila-sila Pancasila sebagai nilai dasar kehidupan bangsa Indonesia [22].

### **2.1.3 Penyusunan**

Penyusunan adalah proses, cara, perbuatan menyusun (seperti penyusunan kamus, ensiklopedia).

Menurut kamus bahasa Indonesia mengemukakan pengertian tentang penyusunan adalah sebagai berikut:

“kata penyusunan berasal dari kata dasar susun yang artinya kelompok atau kumpulan yang tidak beberapa banyak, sedangkan pengertian dari penyusunan adalah suatu kegiatan atau kegiatan memproses suatu data atau kumpulan data yang dilakukan oleh suatu organisasi atau perorangan secara baik dan teratur.

### **2.1.4 Skripsi**

#### **2.1.4.1 Pengertian skripsi**

Skripsi adalah Karya Ilmiah yang dibuat mahasiswa dengan bimbingan dosen sebagai salah satu syarat kelulusannya untuk memperoleh gelar Sarjana. Skripsi harus memenuhi syarat-syarat keilmuan, yang terdiri dari paradigma logika, penalaran, sistematika, prosedur, dan metoda baku serta menggunakan ragam bahasa ilmiah.

Skripsi merupakan puncak akumulasi penguasaan materi ilmu mahasiswa dalam suatu bidang studi yang ditunjukkan dengan kemampuannya untuk merancang, menyajikan dan mempertahankannya. Skripsi dipakai sebagai ukuran kemampuan akademik dan cara berpikir yang komprehensif sehingga diharapkan mahasiswa sanggup meramu seluk-beluk materi pengetahuan yang pernah dikuasai untuk disusun dalam suatu konsep penulisan yang utuh dan terpadu.

Skripsi adalah sebuah istilah untuk karya ilmiah yang merupakan persyaratan untuk mendapat gelar sarjana keperawatan di STIKes Muhammadiyah Ciamis dengan bobot 4 SKS yang berupa laporan tertulis oleh mahasiswa sebagai persyaratan akhir pendidikan akademisnya.

#### **2.1.4.2 Ruang Lingkup**

Ruang lingkup penelitian dalam Skripsi tergantung disiplin ilmu yang dibina, untuk Program Studi Keperawatan tidak terlepas dari objek ilmu

keperawatan yaitu upaya-upaya perlindungan, peningkatan, optimalisasi kesehatan dan kemampuan hidup sehat, pencegahan sakit dan cedera, pengurangan penderitaan melalui diagnosa dan tindakan terhadap respon manusia serta upaya-upaya pembelaan dalam perawatan individu, keluarga, kelompok dan masyarakat.

#### 2.1.4.3 Tujuan Skripsi

Tujuan penyusunan skripsi adalah melatih mahasiswa untuk melakukan penelitian secara utuh, mulai dari mengenal dan merumuskan masalah, merumuskan tujuan penelitian dan hipotesis, merancang cara pengumpulan dan analisa data, menulis laporan penelitian dan mempertanggungjawabkan hasilnya secara akademik. Tujuan akhir penelitian keperawatan adalah untuk menghasilkan pengetahuan berbasis fakta yang dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan [23].

## 2.2 Landasan Teori

Skripsi adalah suatu karya ilmiah yang menyajikan fakta serta mengulas suatu topik yang lebih rinci dan mendalam yang merupakan syarat untuk menyelesaikan program sarjana (strata satu/S1).

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun pelajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademi, politeknik, sekolah tinggi, institusi dan universitas.

Penyusunan adalah proses, cara, perbuatan menyusun (seperti penyusunan kamus, ensiklopedia).

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Tugas akhir atau skripsi merupakan persyaratan untuk status sarjana (S1) di setiap perguruan tinggi negeri (PTN) maupun perguruan tinggi swasta (PTS) di Indonesia.

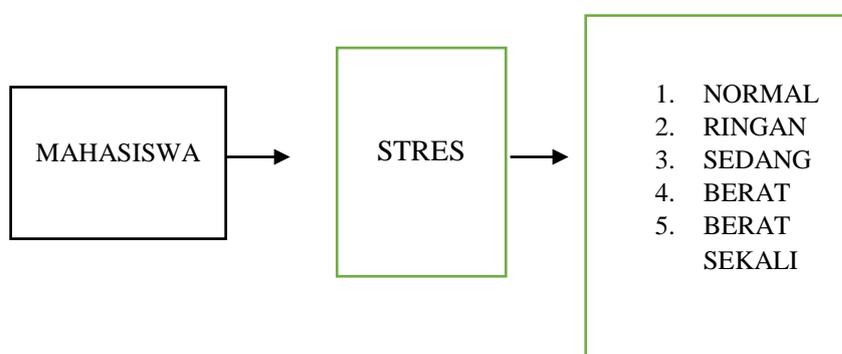
Stres merupakan tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun secara mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.

Stres dapat dialami oleh siapa saja termasuk mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Permasalahan yang muncul ketika mahasiswa sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi tanpa sebab yang jelas mahasiswa merasa stress karena beranggapan skripsi merupakan sesuatu yang sulit untuk dikerjakan.

### 2.3 Kerangka Konsep

Konsep merupakan abstraksi yang terbentuk oleh generalisasi dari hal-hal khusus, oleh karena konsep merupakan abstraksi, maka konsep tidak dapat langsung diamati atau diukur, konsep hanya dapat diukur melalui konstruk atau yang lebih dikenal dengan nama variabel ,jadi variabel adalah simbol atau lambang yang menunjukkan nilai atau bilangan dari konsep.

Adapun kerangka konsep dari penelitian yang berjudul “Hubungan tingkat stres dengan penyusunan skripsi pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan di STIKes muhammadiyah Ciamis“. Dapat digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 2.2 Kerangka Konsep**

Kerangka konsep di atas menggambarkan bahwa penyusunan skripsi dapat menimbulkan stress.

## 2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan

Jika  $\rho \text{ value} > \alpha$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti ada hubungan antara stress terhadap penyusunan skripsi pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Muhammadiyah Ciamis.