BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Dasar Stres

2.1.1. Definisi Stres

Stress adalah jumlah dan jenis permintaan atau tuntutan yang berlebihan yang memerlukan aksi atau tanggapan (Nanda, 2015). Stress adalah segala situasi dimana tuntutan non-spesifik mengharuskan seorang individu untuk berespons atau melakukan tindakan (Selye, 1976 *dalam* Potter & Perry, 2005). Stress adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia yang suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia. Stress adalah persepsi kita terhadap situasi atau kondisi dalam lingkungan. Persepsi terhadap stress berasal dari perasaan takut atau marah (National Safety Council, 2003). Stress adalah suatu kondisi dimana manusia sadar terdapat tuntutan yang menimbulkan tekanan sudah diluar kemampuan personal dan sosial (Lazarus, 1976 *dalam* Jacksen, 2005).

Dari beberapa uraian definisi stress di atas, penulis menyimpulkan bahwa stress merupakan suatu kondisi tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang baik tuntutan dari dalam dirinya sendiri ataupun tuntutan eksternal (lingkungan) yang mempengaruhi keadaan fisik, psikis dan perilaku seseorang yang dapat menimbulkan masalah kesehatan

2.1.2. Model Stres

2.1.2.1 Model Stres Berdasarkan Stimulus

Pendekatan model stimulus ini menganggap stres sebagai ciri-ciri dari stimulus lingkungan yang dalam beberapa hal dianggap menggangu atau merusak, model yang digunakan pada dasarnya adalah stressor eksternal akan menimbulkan reaksi stres atau strain dari individu. Pendekatan ini menempatkan stress sebagai sesuatu yang dipelajari dan menekankan pada stimulus apa yang merupakan diagnosa stress. Hal ini memandang stres tanpa suatu tuntutan yang yang beralasan, pasti mendatangkan stres taNpa memandang bagaimana sumber daya individu. Pendekatan ini menempatkan stres sebgai suatu yang dipelajari dan menekankan pada stimulus apa yang merupakan diagnosa stres. Hal ini memandang stres tanpa suatu tuntutan yang beralasan, pasti mendatangkan stres tanpa memandang bagaimana sumber daya individu. Kelemahan dari model stimulus ini adalah kegagalannya dalam memperhitungkan cara orang menyatakan realita dari stimulus lingkungan terhadap respon (Yosep, 2007).

2.1.2.2 Model Stres Berdasarkan Respon

Model ini mengidentifikasi stress sebagai respon individu terhadap stressor yang diterima. Selye (dikutip Yosep, 2007) menjelaskan stres sebagai respon non spesifik yang timbul terhadap tuntutan lingkungan, respon umum ini disebut sebagai *General Adaptation Syndrome* (GAS) dan dibagi dalam tiga fase yaitu : fase sinyal, fase perlawanan dan fase keletihan. Reaksi alarm merupakan respon siaga (*fight or flight*). Pada fase ini terjadi penigkatan *cortical hormone*, emosi dan ketegangan.

Fase perlawanan (*resistance*) terjadi bila respon adaptif tidak mengurangi persepsi terhadap ancaman, reaksi ini ditandai oleh hormone hormon cortical yang tetap tinggi. Usaha fisiologis untuk mengatasi stres mencapai kapasitas penuh, dan perlawanan melalui mekanisme pertahanan diri dan strategi mengatasi stres. Sedangkan reaksi kelelahan yaitu perlawanan terhadap stres yang berkepanjangan mulai menurun, fungsi otak tergantung oleh perubahan metabolisme, sistem kekebalan tubuh menjadi kurang efisien dan penyakit yang serius mulai timbul pada saat kondisi menurun (Yosep, 2007)

2.1.2.3 Model Stres Berdasarkan Transaksional

Pendekatan mengacu pada interaksi yang timbul antara manusia dan lingkungannya. Antara variabel lingkungan dan individu terhadap proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) yang menjadi mediatornya. Studi yang berlandaskan pada pendekatan ini menyimpulkan bahwa kita tidak akan dapat memprediksikan penampilan seseoang hanya dengan mengenali stimulus, individu bervariasi dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya yaitu dengan melakukan koping terhadap berbagai tautan.

Tiga tahap dalam mengukur potensial yang mengandung stres yaitu pengukuran suatu situasi potensial mengandung stres :

1) Pengukuran primer, menggali persepsi individu terhadap masalah saat ia menilai tantangan atau tuntutan yang menimpanya
2) Pengukuran sekunder, mengkaji kemampuan seseoang atau sumber-sumber tersedia diarahkan untuk mengatasi masalah

3) Pengukuran tersier, berfokus pada perkiraan keefektifan perilaku koping dalam mengurangi dan menghadapi ancaman (Yosep, 2007).

2.1.3. Faktor Penyebab Stres

Menurut Jacken (2005), faktor penyebab stres yaitu :

1. Faktor Internal
   a. Keturunan

      Orang tua yang mengalami stres membuat anak berada berada pada resiko yang lebih besar untuk ikut terkena stres. Orang tua yang selalu stres secara tidak langsung mengajarkan anak-anaknya untuk mudah stres ketika menghadai tantangan hidup.

   b. Kepribadian

      Kepribadian tipe A adalah kepribadian yang cenderung mengalami stres yang tinggi karena individu tipe ini memiliki ciri dengan watak yang kompetitif, mudah gelisah, mudah marah, tidak sabar, perfeksionis, cenderung mudah terkena penyakit jantung. Menurut penelitian, perilaku tipe A selalu merasa tidak aman dan rendah diri, mempunyai dorongan yang kut untuk maju dan sukses, tidak mampu bersikap rileks, tidak suka menunggu, kewaspadaan fisik dan mempunyai mental tinggi serta melakukan tindakan dengan cepat sehingga stresnya selalu berkelanjutan.

   c. Sistem Kepercayaan

      Sistem merupakan seperangkat hal atau bagian yang saling berhubungan yang membentuk keseluruhan kompleks, sistem kepercayaan

memiliki unsur-unsur keyakinan ajaran atau aturan, jika aturan itu melanggar kepercayaan yang diyakinimaka hal ini dapat menyebabkan stres.

d. Pengalaman masa lalu

Tidak semua orang mengalami kehidupan yang mulus, pengalaman pahit yang dialami pada masa laludapat menimbulkan trauma dan stres.

2. Faktor Eksternal

a. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan fisik yang sering membuat stres diantaranya suara yang terus menerus, kumpulan orang banyak dan berdesakan, cuaca dan cahaya yang kurang, ruangan yang sempit atau tertutup dan ketinggian.

b. Faktor Sosial

Faktor sosial yang bisa menjadi stressor diantaranya adalah hubungan suami istri tidak seperti yang diharapkan, misalnya timbul ketegangan-ketegangan dan bahkan pertengkaran, pertentangan yang kuat antara harapan dan kenyataan, hubungan antara irang tua dan anak, hubungan antara guru dan siswa.

c. Faktor Lembaga/Organisasi

Beberapa perangkat lembaga yang menjadi faktor pemicu stres yaitu peraturan atau regulasi, pembatasan dan larangan, birokrasi, tenggang waktu, jadwal, pertemuan kantor, politik kantor dan politik negara.

d. Peristiwa Besar

Peristiwa besar dalm kehidupan bisa menyebabkan stres, baik baik yang menyenangkan atau menyedihkan. Beberapa faktor stres yang

berhubungan dengan peristiwa besar misalnya menikah, mempunyai anak, kematian pasangan atau keluarga, naik pangkat atau kehilangan pekerjaan.

e. Gangguan sehari-hari

Stres akibat gangguan kecil ternyata juga membawa berbagai masalah. Faktor penyebab stres akibat gangguan sehari-hari diantaranya kemacetan lalu lintas, salah menarh barang penting, mengantri dan kerusakan barang.

Gunawati, Hartati dan Listiara (2006) menjelaskan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa. Ada 6 faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa, yaitu :

1. Faktor internal mahasiswa
   a. Jenis kelamin

      Penelitian yang dilakukan di Amerika menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30% lebih tinggi daripada pria

   b. Status sosial ekonomi

      Seseorang yang mempunyai status sosial ekonomi menengah kebawah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Kesulitan ekonomi yang terjadi pada status sosial ekonomi menengah kebawah menyebabkan tekanan dalam hidup.

   c. Karakteristik kepribadian mahasiswa

      Karakteristik kepribadian mahasiswa yang berbeda-beda menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stress yang

sama. Mahasiswa yang mempunyai kesabaran yang lebih tinggi akan berdampak terhadap daya tahan mereka terhadap stres daripada mahasiswa yang mempunyai kesabaran rendah.

d. Strategi koping mahasiswa

Strategi koping merupakan respon rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stress yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Utomo, 2008) ada dua bentuk koping stress yang dapat dipakai oleh mahasiswa, yaitu *emotional focused coping* adalah usaha untuk mengatur respon emosional terhadap stress dengan merubah cara dalam merasakan permasalahan atau situasi dan *problem focused coping* adalah usaha untuk mengurangi tau menghilangkan stress dengan mempelajari cara-cara tau keterampilan-keterampilan baru untuk memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stress.

e. Suku dan kebudayaan

Stuart dan Sundeen (1991) menjelaskan bahwa kebudayaan mempengaruhi gangguan psikis seseorang. Karena setiap suku memiliki penyelesaian masalah yang berbeda.

f. Intelegensi

Setiap orang memiliki kemampuan intelegensi yang berbeda-beda. Seorang mahasiswa yang mempunyai kemampuan intelegensi yang lebih tinggi cenderung lebih tahan terhadap stress karena tingkat intelegensi

mempengaruhi penyelesaian diri seseorang di lingkungan. Mahasiswa yang mempunyai tingkat intelegensi yang lebih tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.

2. Faktor eksternal mahasiswa

   a. Tuntutan tugas akademik (skripsi)

      Seorang mahasiswa yang menganggap skripsi merupakan beban bagi dirinya dan dia pikir tugas tersebut tidak sesuai dengan kemampuan yang ada dirinya, maka mahasiswa tersebut cenderung mengalami stress.

   b. Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya

      Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dari orang tua, teman, dan para dosen. Dukungan sosial juga dapat mengurangi stress individual yang terjadi pada mahasiswa.

2.1.4. Gejala Stres

Sarafino (2008) menjabarkan tentang 2 aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi pada manusia, yaitu :

1. Aspek Biologis

   Ada beberapa gejala fisik yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres, diantaranya adalah sakit kepala yang berlebihan, tidur menjadi tidak nyenyak, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan di seluruh tubuh.

2. Aspek Psikologis

Ada 3 gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres. Ketiga gejala tersebut adalah gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku.

a. Gejala Kognisi

Gangguan daya ingat (menurunnya daya ingat, mudah lupa dengan suatu hal), perhatian dan konsentrasi yang berkurang sehingga seseorang tidak fokus dalam melakukan suatu hal, merupakan gejala-gejala yang muncul pada aspek gejala kognisi.

b. Gejala Emosi

Mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi merupakan gejala-gejala yang muncul pada aspek gejala emosi.

c. Gejala Tingkah Laku

Tingkah laku negatif yang muncul ketika sesorang mengalami stres pada aspek gejala tingkah laku adalah mudah menyalahkan orang lain dan mencari kesalahan orang lain, suka melanggar norma karena dia tidak bisa mengontrol perbuatannya dan bersikap acuh tak acuh pada lingkungan, dan suka melakukan penundaan pekerjaan.

2.1.5. Respon Terhadap Stres

2.1.5.1 Konsep *Psychoneuroimmunology*

Sebagian besar peneliti menggunakan istilah stres untuk menunjukkan reaksi emosional yang tidak menyenangkan yang ditunjukkan oleh seseorang, ketika orang tersebut memaknai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang menimbulkan ancaman. Reaksi emosional ini meliputi meningkatnya rangsangan fisiologis yang terjadi karena meningkatnya reaksi sistem saraf simpatetik. Stres dapat menyebabkan abnormalitas fisiologis. Untuk memahami permasalahan tersebut, kita dapat menggunakan bidang psikoneuroimunologi (*Psychoneuroimmunology*), yaitu bidang yang mempelajari hubungan antara stres (*Psycho*), sistem saraf (*neuro*), dan sistem imun (*immuno*). Pada tingkat yang lebih tinggi, peneliti dibidang medis dan psikologi mulai memahami gangguan seperti gangguan jantung dan gangguan pada pernapasan, beberapa jenis diabetes, dan gangguan gastrointestinal dipengaruhi oleh respons terhadap stres yang dikendalikan sistem saraf pusat. Semakin jelas jika pengalaman terhadap stres, afeksi negatif, depresi, kurangnya dukungan sosial, represi, dan penghindaran dapat memengaruhi sistem dan fungsi imun (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005).

Peristiwa yang menimbulkan stres dapat menimbulkan serangkaian reaksi dalam tubuh yang dapat menurunkan daya tahan terhadap penyakit, reaksi ini juga dapat memperburuk simtom gangguan fisik yang kronis yang terjadi karena dipengaruhi oleh stres. Salah satu penjelasan mengenai hubungan ini adalah bahwa stres menstimulasi hormon yang diatur oleh hipotalamus dan hormon ini menurunkan aktivitas sistem imun. Dengan perlindungan yang sedikit, daya tahan

tubuh berkurang terhadap infeksi, alergi dan kuman-kuman penyakit lainnya yang lebih serius seperti karsinogen. Reaksi sistem imun juga mengubah fungsi sistem imun melalui ujung saraf pada bagian tubuh yang melibatkan sistem imun, seperti getah bening, timus, dan limpa. Stres juga mengaktifkan kortisol, hormon yang bertugas mengarahkan respon tubuh terhadap ancaman atau bahaya. Proses ini tampaknya berpengaruh terhadap jangkauan luas dari gangguan fisik, termasuk kanker, hipertensi, dan arthritis reumatroid. Peristiwa stres yang buruk dan depresi dapat meningkatkan simtom pada orang yang mengidap penyakit HIV (Crepaz dkk, 2008).

2.1.5.2 Respon Fisiologis

2.1.5.2.1 *Local Adaptation Stress* (LAS)

LAS adalah respon dari jaringan , organ atau bagian tubuh terhadap stres karena trauma, penyakit atau perubahan fisiologi lainnya. Tubuh menghasilkan banyak respon setempat tehadap stres. Respon setempat ini termasuk pembekuan darah, penyembuhan luka, akomodasi mata tehadap cayaha, dan respon terhadap tekanan. Semua bentuk LAS mempunyai karakteristik sebagai berikut :

1. Respon yang terjadi adalah setempat. Respon ini tidak melibatkan seluruh sistem tubuh
2. Respon adalah adaptif, berarti bahwa stressor diperlukan untuk menstimulasinya
3. Respon adalah berjangka pendek. Respon tidak terdapat terus menerus.

Respon adalah restoratif, berarti bahwa LAS membantu dalam memulihkan homeostasis region atau bagian tubuh (Perry & Potter, 2005).

2.1.5.2.2 *General Adaptation Syndrome* (GAS)

GAS adalah respon fisiologis dari seluruh tubuh terhadap stres. Respon ini melibatkan beberapa sistem, terutama sistem saraf otonom dan sistem endokrin. Beberapa buku ajar menyebutkan GAS sebagai respon neuroendokrin. GAS terdiri atas reaksi peringatan, tahap resistens, dan tahap kehabisan tenaga.

a. Reaksi alarm.

Reaksi alarm melibatkan pengerahan mekanisme pertahanan dari tubuh dan pikiran untuk menghadapi stressor. Kadar hormon meningkat untuk meningkatkan volume darah dan dengan demkian menyiapkan individu untuk bereaksi. Hormon lainnya dilepaskan untuk meningkatkan kadar glukosa darah untuk menyiapkan energi untuk keperluan adaptasi. Meningkatkan kadar hormon lain seperti epinefrin dan norepinefrin mengakibatkan peningkatan frekuensi jantung, peningkatan aliran darah ke otot, meningkatkan ambilan oksigen dan memperbesar kewaspadaan mental.

Aktivitas hormonal yang luas ini menyiapkan individu untuk melakukan respon melawan atau menghindar. Curah jantung, ambilan oksigen, dan frekuensi pernafasan meningkat, pupil mata berdilatasi untuk menghasilkan bidang visual yang lebih besar, dan frekuensi jantung meningkat untuk menghasilkan energi lebih banyak. Perubahan lainnya yang terjadi menyiapkan individu untuk bertindak. Dengan meningkatkan

kewaspadaan dan energi mental ini, seseorang disiapkan untuk melawan atau menghindari stressor.

Selama reaksi alarm individu dihadapkan pada stressor spesifik. Respon fisiologi individu adalah mendalam, melibatkan sistem tubuh utama, dan dapat berlangsung dari hitungan waktu dari menit sampai jam, kemugkinan juga merupakan ancaman terhadap individu. Jika stressor terus menetap setelah setelah reaksi peringatan, individu berkembang ke fase kedua dari GAS, yaitu resisten.

b. Tahap resisten.

Dalam tahap resisten, tubuh kembali menjadi stabil, kadar hormon, frekuensi jantung, tekanan darah, dan curah jntung kembali ke tingkat normal. Individu berupaya untuk beradaptasi terhadap stressor. Jika stres dapat diatasi, tubuh akan memperbaiki kerusakan yang tlah terjadi. Namun demikian, jika stressor tetap terus menetap, seperti pada kehilangan darah terus menerus, penyakit yang melumpuhkan, penyakit mental parah jangka panjang, dan ketidakberhasilan mengatasi, maka individu memasuki tahap ketiga dari GAS, yaitu tahap kehabisan tenaga.

c. Tahap kehabisan tenaga.

Tahap kehabisan tenaga terjadi ketika tubuh tidak dapat lagi melawan stress ketika energi yang diperlukan untuk mempertahankan adaptasi sudah sudah menipis. Respon fisiologi menghebat, tetapi tingkat energi individu terganggu dan adaptasi terhadap stressor hilang. Tubuh tidak mampu untuk mempertahankan dirinya terhadap dampak stressor, regulasi fisiologis

menghilang, dan jika stres berlanjut, dapat terjadi kematian (Potter & Perry, 2005).

2.1.6. Tingkatan Stres

Menurut Potter & Perry (1989 dalam Rasmun 2004) membagi tingkat stres menjadi 3 yaitu :

a) Stres ringan

Apabila stressor yang dihadapi setiap orang teratur, misalnya terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam dan belum berpengaruh kepada fisik dan mental hanya saja mulai sedikit tegang dan was-was.

b) Stres sedang

Apabila berlangsung lebih lama, dari beberapa jam sampai beberapa hari, contohnya kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan dan mengharapkan pekerjaan baru. Pada tingkat medium ini individu mulai kesulitan tidur sering menyendiri dan tegang.

c) Stres berat

Apabila situasi kronis yang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun, misalnya hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama. Pada keadaan stres berat ini individu sudah mulai ada gangguan fisik dan mental.

Safarino (2008) mengklasifikasikan 3 tingkatan stres, yaitu :

1. Stres tingkat rendah

Terjadi ketika seseorang dengan kemampuan lebih dari cukup untuk menghadapi situasi yang sulit, maka seseorang akan merasakan sedikit stres dan merasa tidak memiliki tantangan

2. Stres tingkat sedang

Terjadi ketika seseorang merasa cukup mungkin akan kemampuannya untuk menghadapi suatu kejadian tetapi dia harus berusaha keras, maka seseorang akan merasakan perasaan stres dengan tingkatan menengah atau sedang. Pada tahap ini, seseorang masih bisaberadaptasi terhadap stresor yang dihadapi.

3. Stres tingkat tinggi

Terjadi ketika seseorang merasa bahwa kemampuannya mungkin tidak akan mencukupi pada saat berurusan dengan stressor dari dalam diri dan lingkungannya, maka akibatnya seseorag akan mengalami perasaan stres yang besar

2.1.7. Stres Pada Mahasiswa

Mahasiswa saat mengalami stres akan mengalami beberapa tahapan stres. Menurut Dr. Robert J. Van Amberg dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut :

1. Stres Tahap Pertama

Stres tahap pertama merupakan tahapan stres yang paling ringan yang dialami mahasiswa. Pada saat ini mahasiswa disertai perasaan semangat bekerja yang besar dan berlebihan, mahasiswa merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya tanpa memperhitungkan

tenaga yang dimiliki, dan penglihatan mahasiswa menjadi lebih tajam tidak seperti biasanya.

2. Stres Tahap Kedua

Dalam tahapan ini, mahasiswa yang mulanya memiliki respon menyenangkan terhadap stressor sebagaimana diuraikan dalam stres tahap pertama, mulai menghilang dan mahasiswa mulai merasakan keluhan-keluhan yang disebabkan oleh cadangan energi yang tidak lagi cukup sepanjang hari karena waktu istirahat yang kurang. Istirahat yang dimaksud antara lain dengan tidur cukup yang bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi mahasiswa yang mengalami penurunan. Stres tahapan ini menyebabkan disertai keluhan seperti bangun pagi tidak segar atau letih, mudah lelah saat menjelang sore dan sesudah makan, tidak dapat tenang, lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), jantung berdebar, otot tengkuk dan punggung tegang.

3. Stres Tahap Ketiga

Stres tahap ini terjadi saat mahasiswa tetap memaksakan diri dalam menjalankankan tugas-tugas akademik maupun non akademik tanpa menghiraukan keluhan-keluhan yang mengganggu. Keluhan tersebut dapat meliputi defekasi tidak teratur (kadang-kadang diare), otot semakin tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga dan sulit tidur kembali (*middle insomnia*), bangun terlalu pagi dan sulit tidur kembali (*late insomnia*), koordinasi tubuh terganggu, dan mau jatuh pingsan. Pada tahapan ini

mahasiswa dianjurkan untuk segera berkonsultasi kepada dokter untuk memperoleh terapi, atau mengurangi stressor dengan tidak menunda beban tugas sehingga tubuh mahasiswa memperoleh kesempatan untuk menambah suplai energi yang mengalami penurunan.

4. Stres Tahap Keempat

   Stres tahap keempat yaitu tahapan stres yang dialami mahasiswa dengan keluhan seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari, aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, respon tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya.

5. Stres Tahap Kelima

   Apabila stres mahasiswa tetap terjadi, maka akan berlanjut ke dalam tahapan ini. Stres tahap kelima yang dialami mahasiswa saat menyusun tugas akhir ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa cemas serta takut, bingung dan mudah panik.

6. Stres Tahap Keenam

   Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang dialami mahasiswa jika stres tetap berlanjut, dapat menyebabkan mahasiswamengalami kepanikan hingga perasaan takut mati. Tidak jarang mahasiswa yang mengalami stres tahap ini secara berulang, dibawa ke Instalasi Gawat Darurat bahjan ICCU

meskipun pada akhirnya mahasiswa dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh. Stres tahap keenam ini muncul tanda-tanda seperti jantung berdebar keras, sesak nafas, badan gemetar, dingin, dan banyak keluar keringat, serta pigsan atau *collaps.* Apabila dikaji maka keluhan-keluhan tersebut yang dialami mahasiswa lebih didominasi oleh keluhan-keluhan fisik yang disebabkan oleh gangguan fungsional organ tubuh, sebagai akibat sressor yang melebihi batas kemampuan mahasiswa (Agoes, 2005).

2.1.8. Pengukuran Tingkat Stres

Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42) atau lebih diringkas sebagai *Depression Anxiety Stres Scale* 21 (DASS 21) oleh Lovibond & Lovibond (1995). *Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stres Scale* 42 (DASS) terdiri dari 42 item dan *Depression Anxiety Stres Scale* 21 terdiri dari 21 item. DASS adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku dimanapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. DASS dapat digunakan baik itu oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian (Lovibond &Lovibond, 1995).

Tabel 2.1 Rentang hasil kuesioner DASS42 (anonymous, 2011)

DASS Severity Ratings

Normal	0-9	0-7	0-14
Mild	10-13	8-9	15-18
Moderate	14-20	10-14	19-25
Severe	21-27	15-19	26-33
Extremely Severe	28+	20+	34+

Departemen Kesehatan mengeluarkan tingkatan stres kerja melalui pengukuran *Stress Diagnostic Survey* (SDS) yang dikeluarkandan telah terstandarisasi dengan membagi menjadi 3 kategori adalah sebagai berikut :

1. Stres Kerja Ringan : 1 – 59

   Stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ini umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran. Biasanya terjadi beberapa menit atau beberapa jam, hal ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

2. Stres Kerja Sedang : 60 – 144

   Stres sedang terjadi beberapa lama dari beberapa jam hingga beberapa hari dan dapat memicu terjadinya penyakit seperti kesepakatan yang belum selesai, beban kerja berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama.

3. Stres Kerja Berat : 145 – 210

   Stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun seperti stressor yang dapat menimbulkan stres berat adalah hubungan

suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama.

Selain itu, ada juga skala-skala lain yang bisa digunakan seperti *Perceived Stres Scale* (PSS) atau *Profile Mood States* (POMS). Alat-alat ini digunakan sebagai instrumen untuk mendeteksi stres dan tahap stres dan bukan sebagai alat untuk mendiagnosa (Cohen, 1983)

2.1.9. Reaksi Tubuh Terhadap Stres

Seseorang yang mengalami stres dapat dilihat ataupun dirasakan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya (Hawari, 2004) yaitu:

1) Rambut

   Perubahan warna rambut yang semulanya hitam menjadi kecoklat-coklatan dan kusam serta terjadi pemutihan sebelum waktunya, demikian pula dengan kerontokan rambut

2) Mata

   Terganggunya ketajaman mata sehingga membaca tidak jelas karena kabur. Hal ini disebabkan karena otot-otot bola mata mengalami kekenduran atau sebaliknya sehingga mempengaruhi fokus lensa

3) Telinga

   Pendengaran seringkali terganggu dengan suara berdenging (tinitus)

4) Daya Pikir

   Kemampuan berpikir dan mengingat serta konsentrasi menurun. Orang menjadi pelupa dan seringkali mengeluh sakit kepala atau pusing

5) Ekspresi Wajah

Ekspresi wajah seseorang yang stress tampak tegang, dahi berkerut, tidak santai, bicara berat, sukar untuk tersenyum atau tertawa dan kulit muka kedutan *(tic facialis)*

6) Mulut

Mulut dan bibir terasa kering sehingga sering minum. Teggorokan seolah-olah ada ganjalan sehingga sukar menelan, hal ini disebabkan karena otot-otot lingkar tenggorokan mengalami spasme sehingga terasa tercekik

7) Kulit

Pada kulit dari sebagian tubuh measa panas atau dingin atau keringat berlebihan. Reaksi lain kelembaban kulit juga berubah, kulit menjadi lebih kering, penyakit kulit seperti munculnya eksim, urtikaria, gatal-gatal, timbul jerawat berlebihan, juga sering dijumpai kedua telapak tangan dan kaki berkeringat

8) Sistem Pernapasan

Seseorang yang mengalami stress pada sistem pernapasannya terdapat gangguan, seperti nafas terasa berat dan sesak akibat terjadi penyempitan pada saluran pernafasan mulai dari hidung, tenggorokan dan otot-otot rongga dada. Sesak nafas dan berat dikarenakan otot-otot rongga dada mengalami spasme dan kurang elastis sebagaimana mestinya. Stress juga dapat memicu timbulnya penyakit asma disebabkan karena otot-otot pada saluran nafas paru-paru juga mengalami spasme.

9) Sistem Kardiovaskular

Sistem jantung dan pembuluh darah atau kardiovaskuler dapat terganggu faalnya karena stress, misalnya jantung berdebar-debar, pembuluh darah melebar atau menyempit sehingga bersangkutan tampak merah mukanya atau pucat. Pembuluh darah tepi terutama dibagian ujung jari-jari tangan dan kaki sehingga terasa dingin dan kesemutan.

10) Sistem Pencernaan

Gangguan pada sistem pencernaan seperti pada lambung terasa kembung, mual, dan pedih karena asam lambung yang berlebihan. Pada usus juga mengalami gangguan seperti, perut terasa mulas, sukar buang air besar atau sebaliknya sering diare.

2.2. Organisasi Kemahasiswaan

2.2.1. Definisi Organisasi Kemahasiswaan

Organisasi Kemahasiswaan Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 60 Tahun 1999, organisasi kemahasiswaan adalah suatu wadah yang dibentuk untuk melaksanakan peningkatan kepemimpinan, penalaran, minat, kegemaran, dan kesejahteraan mahasiswa dalam kehidupan kemahasiswaan di perguruan tinggi. Berikutnya, organisasi kemahasiswaan intra perguruan tinggi juga dipahami sebagai wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa ke arah perluasan wawasan dan peningkatan kecendekiawanan serta integritas kepribadian untuk mencapai tujuan pendidikan tinggi (Surat Keputusan Mendikbud No. 155/U/1998, pasal 1 ayat 1). Ada dua tujuan pendidikan tinggi. Pertama,

menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik dan/atau profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan/atau menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan/atau kesenian. Kedua, mengembangkan dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi dan/atau kesenian serta mengupayakan penggunaannya untuk meningkatkan taraf kehidupan masyarakat dan memperkaya kebudayaan nasional (Surat Keputusan Mendikbud No. 155/U/1998, pasal 1 ayat 2).

Selanjutnya, dalam Surat Keputusan Mendikbud No. 155/U/1998 pasal 1 ayat 5 dijelaskan pula bahwa kegiatan organisasi kemahasiswaan meliputi penalaran dan keilmuan, minat dan kegemaran, serta upaya perbaikan kesejahteraan mahasiswa dan bakti sosial bagi masyarakat. Organisasi kemahasiswaan tersebut diselenggarakan berdasarkan prinsip dari, oleh, dan untuk mahasiswa dengan memberikan peranan dan keleluasaan yang lebih besar kepada mahasiswa (Surat Keputusan Mendikbud No. 155/U/1998, pasal 2).

Menurut Joesoef (1978), organisasi kemahasiswaan merupakan wadah yang diharapkan mampu menampung seluruh kegiatan kemahasiswaan dan juga merupakan sarana untuk meningkatkan kemampuan berpikir atau bernalar secara teratur di luar perkuliahan formal, kemampuan berorganisasi, dan menumbuhkan kepemimpinan. Selanjutnya Joesoef (1978) menambahkan bahwa dibentuknya organisasi atau lembaga kemahasiswaan ini bertujuan untuk membantu mahasiswa mewujudkan kekuatan penalaran yang secara potensial dimilikinya, kelak apabila mahasiswa menerjunkan dirinya ke masyarakat setelah ia menyelesaikan studinya di perguruan tinggi.

Sementara itu menurut Launa (2000), pengertian organisasi kemahasiswaan tidak jauh berbeda dengan pengertian organisasi pada umumnya. Menurut Launa (2000), organisasi kemahasiswaan kampus merupakan suatu wadah atau organisasi yang bergerak di bidang kemahasiswaan, yang di dalamnya dilengkapi dengan perangkat teknis yang jelas dan terencana seperti struktur, mekanisme, fungsi, prosedur, program kerja, dan elemen lainnya yang berfungsi mengarahkan seluruh potensi yang ada dalam organisasi tersebut pada tujuan atau cita-cita akhir yang ingin dicapainya.

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dikemukakan mengenai organisasi kemahasiswaan, dapat disimpulkan bahwa organisasi kemahasiswaan adalah wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa ke arah integritas kepribadian, perluasan wawasan, peningkatan kecendekiawanan, serta peningkatan kepemimpinan, penalaran, minat, kegemaran, dan kesejahteraan mahasiswa dalam kehidupan kemahasiswaan di perguruan tinggi, yang di dalam pelaksanaannya dilengkapi dengan perangkat teknis yang jelas dan terencana seperti struktur, mekanisme, fungsi, prosedur, program kerja, dan elemen lainnya yang berfungsi mengarahkan seluruh potensi yang ada dalam organisasi tersebut pada tujuan atau cita-cita akhir yang ingin dicapainya

2.2.2. Ciri-Ciri Keaktifan Mengikuti Organisasi Kemahasiswaan

Menurut Priambodo (2000) dan Sarwono (2000), terdapat beberapa ciri yang melekat dalam diri mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan. Salah satu cirinya yaitu senang menghabiskan waktu dengan berbagai kegiatan kemahasiswaan. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan hampir selalu ingin terlibat dalam kepengurusan harian maupun kepanitiaan berbagai kegiatan dan acara yang diadakan organisasinya. Mereka bersedia untuk terlibat aktif mendorong pelaksanaan berbagai kegiatan dalam organisasi tempatnya bergabung (Priambodo, 2000).

Ciri selanjutnya yaitu cenderung sering duduk-duduk dan berbincang-bincang di ruangan atau kantor organisasi kemahasiswaan yang diikuti. Mahasiswa-mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan cenderung lebih banyak meluangkan waktunya untuk berkumpul di ruangan atau kantor organisasi sambil duduk-duduk dan berbincang-bincang dengan sesama anggota organisasi lainnya mengenai hal-hal yang berkaitan dengan organisasi yang diikuti maupun mengenai isu-isu yang beredar di lingkungan luar atau masyarakat (Priambodo, 2000).

Pendapat yang serupa juga dikemukakan oleh Sarwono (2000), yang mengemukakan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan cenderung lebih banyak menggunakan waktunya untuk hal-hal yang sifatnya non-akademis. Mereka lebih banyak menggunakan waktu luangnya untuk berkumpul dan berdiskusi tentang berbagai hal yang menyangkut keorganisasian dibandingkan untuk memikirkan tugas-tugas perkuliahan.

Lebih lanjut, Priambodo (2000) berpendapat bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan, khususnya yang memegang jabatan sebagai pemimpin, cenderung mempunyai wawasan yang luas tentang perkembangan dunia luar maupun tentang hal-hal yang terjadi di seputar kampus. Di samping memiliki wawasan yang luas, mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan juga cenderung memandang segala sesuatu secara kritis (Sarwono, 2000). Mereka cenderung lebih peka dan lebih kritis terhadap perkembangan kejadian-kejadian di lingkungan luar, misalnya perkembangan keadaan politik di dalam maupun luar negeri (Priambodo, 2000).

Melengkapi beberapa ciri yang telah dikemukakan sebelumnya, Sarwono (2000) berpendapat bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan juga cenderung memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dan menyampaikan pendapat secara efektif, serta memiliki keberanian yang lebih untuk berprakarsa dan mengambil resiko dalam bertindak

2.2.3. Manfaat Organisasi Kemahasiswaan

Organisasi merupakan kegiatan yang tidak wajib atau pilihan yang penting untuk diikuti oleh mahasiswa selama studinya sehingga melengkapai hasil belajar secara utuh. Menurut Silvia Sukirman (2004) dengan mengikuti kegiatan organisasi akan memperoleh manfaat sebagai berikut :

1. Melatih bekerja sama dalam bentuk tim kerja multi disiplin.
2. Membina sikap mandiri, percaya diri, disiplin dan bertanggungjawab.
3. Melatih berorganisasi.

4. Melatih berkomunikasi dan menyatakan pendapat di muka umum.
5. Membina dan mengembangkan minat bakat.
6. Menambah wawasan.
7. Meningkatkan rasa kepedulian dan kepekaan pada masyarakat dan lingkungan mahasiswa.
8. Membina kemampuan kritis, produktif, kreatif dan inovatif.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dengan mengikuti kegiatan organisasi mahasiswa akan memperoleh banyak manfaat antara lain melatih kerja sama, menambah wawasan dan membina kepercayaan diri untuk tampil di depan umum. Selain itu mahasiswa juga dapat memperoleh wawasan yang luas sehingga mampu mempersiapkan mahasiswa untuk terjun ke dunia kerja.

2.2.4. Macam – Macam Organisasi di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

Kampus sebagai bagian dari lingkungan sosial kemasyarakatan menjadi tempat penguatan kapasitas intelektual mahasiswa secara ilmiah dan sebagai tempat pembentukan moral dan kepribadian mahasiswa melalui kegiatan organisasi kemahasiswaan yang ada di dalamnya. Berbagai kegiatan kemahasiswaan diselenggarakan dalam rangka mendukung terciptanya kepribadian mahasiswa seutuhnya. Universitas Negeri Brawijaya, khususnya di Fakultas Kedokteran juga menyelenggarakan kegiatan kemahasiswaan sebagai wadah bagi mahasiswa yang ingin menyalurkan minat, bakat dan kegemarannya di bidangnya masing-masing.

Organisasi kemahasiswaan yang ada di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya antara lain, Badan Eksekutif Mahasiswa; Dewan Perwakilan Mahasiswa; Badan Khusus yang terdiri dari Himpunan masing – masing jurusan yaitu : Himpunanan Mahasiswa Keperawatan Brawijaya, Organisasi Mahasiswa Gizi Kesehatan, Ikatan Mahasiswa Kedokteran Gigi, Himpunan Mahasiswa Farmasi, Kelarga Mahasiswa Kebidanan, dan Himpunan Mahasiswa Pendidikan Dokter; Lembaga Semi Otonom yang terdiri dari : Lembaga Kesehatan Mahasiswa, Lembaga Studi Ilmiah Mahasiswa, Lembaga Pers Mahasiswa, AMSA dan MSCIA. (AD/ART kolegium FKUB, 2015)

2.2.5. Skala Keaktifan Organisasi Kemahasiswaan

Skala keaktifan organisasi kemahasiswaan mengacu pada ciri-ciri mahasiswa aktivis yang dikemukakan oleh Sarwono (2000) dan Priambodo (2000).

Keterlibatan tersebut antara lain ditandai dengan tingkah laku seperti: (1) sering melibatkan diri menjadi ketua organisasi, ketua panitia, koordinator, maupun anggota panitia dalam berbagai kegiatan kampus; (2) mengenal dan dikenal oleh berbagai lembaga dan pihak yang ada di lingkungan kampus; (3) selalu menyempatkan diri untuk datang ke sekretariat organisasi; (4) sering memberikan arahan maupun pandangan kepada teman-teman mengenai kondisi sosial yang diharapkan; (5) sering menanggapi permasalahan sosial yang ada secara lisan maupun tulisan; (6) sering berkomunikasi, berdiskusi, dan berkoordinasi dengan teman mengenai urusan organisasi; (7) sering mengemukakan pendapat dalam suatu forum pertemuan maupun rapat organisasi; (8) sering menggunakan sebagian

besar waktu yang dimiliki untuk mengurus kegiatan organisasi; (9) memiliki lebih banyak informasi mengenai permasalahan yang terjadi di lingkungan sekitar; (10) sering mendiskusikan dan memberikan ide-ide untuk mengembangkan organisasi; (11) memiliki waktu yang sangat terbatas untuk melakukan kewajiban perkuliahan; (12) sering memberikan kontribusi atau bantuan yang bersifat materi maupun non-material (waktu, tenaga, dan pemikiran) kepada organisasi; (13) serta cenderung menyukai tantangan dan pengalaman baru.

2.3. Hubungan Tingkat Keaktifan Organisasi dengan Tingkat Stres

Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Secara umum mahasiswa menyandang tiga fungsi strategis, yaitu sebagai penyampai kebenaran, agen perubahan, dan generasi penerus masa depan. Organisasi intra kampus merupakan suatu wadah pengembangan diri mahasiswa yang dapat memainkan tiga fungsi strategisnya. Disamping itu, organisasi memberikan soft skill di luar akademis yang tidak diajarkan khusus di akademik. Aktivitas berorganisasi wajar dilakukan oleh mahasiswa. Maslow 1988, (dalam Potter & Perry) menyebutkan bahwa aktualisasi diri merupakan kebutuhan manusia yang berada pada level tertinggi. Di dalam organisasi, mahasiswa dapat beraktualisasi dalam rangka mengembangkan diri secara non-akademik.

Organisasi atau lembaga merupakan salah satu faktor penyebab stres, Beberapa perangkat lembaga yang menjadi faktor pemicu stres yaitu peraturan atau regulasi, pembatasan dan larangan, birokrasi, tenggang waktu, jadwal, pertemuan kantor, politik kantor dan politik negara (Jacksen, 2005). Menurut Priambodo (2000)

dan Sarwono (2000), terdapat beberapa ciri yang melekat dalam diri mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan antara lain : Keterlibatan tersebut antara lain ditandai dengan tingkah laku seperti: (1) sering melibatkan diri menjadi ketua organisasi, ketua panitia, koordinator, maupun anggota panitia dalam berbagai kegiatan kampus; (2) mengenal dan dikenal oleh berbagai lembaga dan pihak yang ada di lingkungan kampus; (3) selalu menyempatkan diri untuk datang ke sekretariat organisasi; (4) sering memberikan arahan maupun pandangan kepada teman-teman mengenai kondisi sosial yang diharapkan; (5) sering menanggapi permasalahan sosial yang ada secara lisan maupun tulisan; (6) sering berkomunikasi, berdiskusi, dan berkoordinasi dengan teman mengenai urusan organisasi; (7) sering mengemukakan pendapat dalam suatu forum pertemuan maupun rapat organisasi; (8) sering menggunakan sebagian besar waktu yang dimiliki untuk mengurus kegiatan organisasi; (9) memiliki lebih banyak informasi mengenai permasalahan yang terjadi di lingkungan sekitar; (10) sering mendiskusikan dan memberikan ide-ide untuk mengembangkan organisasi; (11) memiliki waktu yang sangat terbatas untuk melakukan kewajiban perkuliahan; (12) sering memberikan kontribusi atau bantuan yang bersifat materi maupun non-material (waktu, tenaga, dan pemikiran) kepada organisasi; (13) serta cenderung menyukai tantangan dan pengalaman baru.

Bersatunya peran sebagai seorang pelajar dan organisator dalam diri mahasiswa tentu menjadi sebuah tanggung jawab yang besar agar kedua peran tersebut dapat berjalan dengan baik. Hal ini menjadi sangat berbeda dibandingkan mahasiswa pada umumnya yang hanya aktif secara akademik. Mahasiswa aktivis harus mengorbankan sebagian dari pikiran, tenaga, materi, dan waktu untuk

kegiatan organisasi yang diikutinya. Oleh karena itu, ini akan berpengaruh pada tingkat stres mahasiswa yang mengikuti organisasi.

Sarafino (2008) menjabarkan tentang 2 aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi pada manusia, yaitu :

1. Aspek Biologis

   Ada beberapa gejala fisik yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres, diantaranya adalah sakit kepala yang berlebihan, tidur menjadi tidak nyenyak, gangguan pencernaan, hlangnya nafsu makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan di seluruh tubuh.

2. Aspek Psikologis

   Ada 3 gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres. Ketiga gejala tersebut adalah gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku.

   a. Gejala Kognisi

      Gangguan daya ingat (menurunnya daya ingat, mudah lupa dengan suatu hal), perhatian dan konsentrasi yang berkurang sehingga seseorang tidak fokus dalam melakukan suatu hal, merupakan gejala-gejala yang muncul pada aspek gejala kognisi.

   b. Gejala Emosi

      Mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi merupakan gejala-gejala yang muncul pada aspek gejala emosi.

c. Gejala Tingkah Laku

Tingkah laku negatif yang muncul ketika sesorang mengalami stres pada aspek gejala tingkah laku adalah mudah menyalahkan orang lain dan mencari kesalahan orang lain, suka melanggar norma karena dia tidak bisa mengontrol perbuatannya dan bersikap acuh tak acuh pada lingkungan, dan suka melakukan penundaan pekerjaan.