

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan review jurnal yang dilakukan oleh peneliti, sejauh ini belum ada penelitian tentang *adversity intelligence* dan dukungan sosial dengan tingkat stres pada Penyusunan skripsi masa pandemi covid-19 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Tetapi ada beberapa penelitian yang mirip dengan penelitian ini yaitu :

Tabel 2.1. Penelitian terkait

| No | Judul penelitian<br>(peneliti, tahun)  | Desain penelitian & Hasil penelitian   | Persamaan   | Perbedaan  |
|----|--|--|---|--|
| 1  | Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Witrin G dkk, 2018)      | Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan analisis regresi linier, sederhana. Hasil penelitian menunjukan tidak terdapat pengaruh self disclosure terhadap tingkat stres   | Persamaan pada penelitian ini sama-sama menggunakan instrument lembar kuesioner | Perbedaan penelitian ini menggunakan random sampling   |
| 2  | Hubungan kecerdasan adversitas dengan motivasi berwirausaha lulusan pendidikan (Yela R & Wirdatul A, 2018) | Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Hasil penelitian menunjukan dengan rumus Rank Order didapat rhitung= 0,677 sedangkan nilai rtabel 0,456 dengan N=19 pada tingkat kepercayaan (95%). Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan dengan motivasi berwirausaha lulusan pendidikan kecakapan hidup keterampilan tata busana di SPNF SKB Lima Puluh Kota | Persamaan pada penelitian ini sama-sama menggunakan metode korelasi             | Perbedaan penelitian ini pada respondennya warga binaan tata usaha sedangkan peneliti respondennya mahasiswa semester akhir. |

| No | Judul penelitian<br>(peneliti, tahun)  | Desain penelitian & Hasil<br>penelitian  | Persamaan   | Perbedaan   |
|----|--|--|---|---|
| 3  | HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DARI DOSEN DENGAN MOTIVASI MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA (Didik W dkk, 2019)  | Penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan data dengan purposive sampling. Hasil penelitian Semakin tinggi dukungan sosial dosen, semakin tinggi motivasi dalam menyelesaikan tesis mahasiswa dan semakin rendah dukungan sosial dosen, semakin rendah motivasi dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa. Ditunjukkan dengan nilai $r = 0,398$ dan $p = 0,00$ ( $p < 0,01$ ) | Persamaan penelitian ini sama-sama menggunakan variabel dukungan sosial | Perbedaan penelitian ini terletak pada teknik sampel purposive sampling sedangkan peneliti menggunakan teknik cluster random sampling |
| 4  | Stress Levels And Physio-Pscho-Social Responses On Undergraduate Nursing Students Undertaking Their Thesis At Harapan Bangsa Institute Of Health Sciences, Purwokerto: A Correlation Study (Murniati, et.al, 2018) | Penelitian analitik cross sectional dan menggunakan teknik sampel random sampling Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan respon fisio-psiko-sosial ( $p$ value = 0,000; $r = 0,508$ )  | Persamaan pada penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional    | Perbedaan penelitian ini respondennya yang sedang menyelesaikan tesis sedangkan peneliti respondennya menyelesaikan skripsi           |
| 5  | Perceived social support among students of medical sciences (Freshteh Z. A et al, 2017)  | Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional dan menggunakan metode cluster random sampling. Ada hubungan yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dan jenis kelamin ( $p = 0,02$ ), fakultas ( $p < 0,0001$ ), etnis ( $p = 0,034$ ) dan lama tinggal mingguan di asrama ( $p = 0,031$ ).   | Persamaan penelitian ini menggunakan cluster random sampling            | Perbedaan penelitian ini responden mahasiswa kedokteran Sedangkan peneliti mahasiswa keperawatan tingkat akhir                        |

## **B. Adversity Intelligence**

### a) Definisi *Adversity Intelligence*

Secara umum, setiap orang akan mengalami masa-masa sulit dalam hidup. Individu yang menghadapi kesulitan pasti berbeda. Ada orang yang bisa mengatasi kesulitan, dan ada orang yang tidak bisa mengatasinya. Ketika seorang individu berhasil mengatasi kesulitan, dia akan mencapai kesuksesannya. Ini adalah faktor penting yang mempengaruhi kesuksesan pribadi yaitu dengan *Adversity Intelligence*. Adversitas berasal dari kata bahasa Inggris yaitu *adversity* yang artinya kesulitan dan hambatan. Penelitian menurut Stolz menemukan bahwa *adversity intelligence* mampu mengukur seseorang dengan sejauh mana orang tersebut mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya. *Adversity Intelligence* merupakan kemampuan seseorang untuk mampu bertahan menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan tersebut serta mampu melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensinya. (Stolz, 2000). *Adversity intelligence* kemampuan seseorang untuk dapat bertahan menghadapi masa sulit dan mampu mengatasinya hingga dapat mencapai tujuannya. (Astuti A., & Nailul F, 2016). *Adversity intelligence* merupakan kesulitan dan tantangan yang dihadapi individu dalam perjalanan hidup dalam meraih kesuksesan tidak dapat dihindarkan, yang dapat dilakukan individu untuk berhasil meraih sukses tersebut adalah dengan meningkatkan kemampuannya untuk mampu menghadapi dan mengatasi hambatan tersebut. (Gita, B.S & Yusuk N, 2016)

b) Komponen *Adversity intelligence*

Slotz (dalam Suhartono S, 2017) menjelaskan ada beberapa komponen paling dalam kecerdasan adversitas/ *adversity quotient* antara lain :

1) Kontrol

Mengelola diri merupakan kekuatan individu sehingga ia dapat mengatasi kesulitan-kesulitan yang muncul. Orang dengan kecerdasan adversitas yang tinggi dapat mengubah situasi sesuka hati, atau dapat mengendalikan diri ketika menghadapi kesulitan, sehingga proses penyelesaian masalah dapat lebih optimal. Semakin besar pengendalian diri, semakin besar pula ketekunan untuk mengatasi segala tantangan, karena mudah bangkit dari ketidak mampuan menjadi mampu mengatasi segala rintangan.

2) Kepemilikan

Hal ini digambarkan sebagai kesadaran individu dari awal kesulitan, yang memungkinkan dia untuk lebih peka terhadap apa yang harus dilakukan dan risiko yang mungkin terjadi oleh karena itu menganggap kegagalan atau kesalahan sebagai sesuatu yang wajar. Semangat kepemilikan erat kaitannya dengan rasa tanggung jawab, kesuksesan adalah hasil kerja keras.

3) Jangkauan

Merupakan kompetensi yang dimiliki individu untuk mengatur seberapa besar ukuran rintangan dengan memetakan masalah serta memandang

sisi positif dari suatu hambatan bersifat sementara sehingga tidak mempengaruhi aspek lain dalam kehidupan individu

4) Daya tahan

Ini digambarkan bagaimana orang dapat bertahan dari kesulitan dan tetap optimis dengan percaya bahwa semua kesulitan tidak akan bertahan selamanya. Daya tahan individu akan berbeda, tidak hanya terkait dengan kondisi fisik, tetapi juga terkait dengan kondisi psikologis pribadi. Pembentukan daya tahan individu dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah pengalaman. Kebanyakan orang yang berpengalaman dan terbiasa dengan kesulitan memiliki ketekunan yang baik. Orang dengan kecerdasan adversitas tinggi dalam kesulitan seringkali dapat bertahan dalam kesulitan dan tidak akan mudah menyerah atau putus asa.

c) Pengelompokan manusia berdasarkan *Adversity Intelligence*

Stoltz (dalam Stefani V, 2015) mengelompokkan individu secara *Adversity Intelligence* menjadi 3 yaitu, sebagai berikut :

a. Quitter

Seseorang quitter biasanya cenderung menjauhi masalah mereka memiliki karakter yang tidak mau repot dan disibukan untuk berurusan dengan masalah-masalah.

b. Camper

Orang-orang yang tergolong camper adalah mereka yang tidak mau mengambil resiko yang mungkin terjadi. Ini karena mereka puas

dengan apa yang mereka miliki. Dengan perbaikan kebiasaan dan perilaku pribadi, Camper bisa berubah menjadi climber

c. Climber

Seorang climber merupakan individu yang sadar sedang ada dalam masalah dan berusaha untuk mengatasi masalah dengan baik. Karena tipe ini akan terus mendorong dirinya untuk terus beranjak kedepan untuk mengembangkan semua kemampuan yang ada pada individu untuk mengatasi segala tantangan dan hambatan mencapai tujuan yang ada. Individu yang memiliki kecerdasan adversitas tinggi akan cenderung tergolong kedalam climber. Hal ini disebabkan individu yang tergolong climber akan terus berusaha dan berorientasi kedepan, mengoptimalkan segala kemampuan yang ada serta memiliki pemikiran yang inovatif dan hati-hati.

d) Faktor-faktor yang mempengaruhi *Adversity Intelligence*

1. Faktor internal sebagai berikut :

a. Genetika

Warisan genetik tidak akan menentukan nasib seseorang tetapi pasti ada pengaruh dari faktor ini.

b. Keyakinan, mempengaruhi seseorang untuk menghadapi masalah dan membantu seseorang mencapai tujuan hidupnya.

c. Bakat yaitu kombinasi dari pengetahuan, kemampuan, pengalaman dan keterampilan.

- d. Hasrat atau kemauan yaitu menggambarkan motivasi, antusias, gairah, dorongan, ambisi dan semangat
  - e. Karakter merupakan bagian yang penting bagi kita untuk meraih kesuksesan dan hidup berdampingan secara damai
  - f. Kinerja salah satu keberhasilan seseorang dalam menghadapi masalah dan meraih tujuan hidup dapat diukur dari kinerja
  - g. Kecerdasan, bidang kecerdasan yang dominan biasanya mempengaruhi karir, pekerjaan, pelajaran, dan hobi
  - h. Kesehatan, kondisi fisik dan psikis yang prima akan mendukung seseorang dalam menyelesaikan masalah
2. Faktor eksternal sebagai berikut :
- a. Pendidikan, pendidikan dapat membentuk kecerdasan, pembentukan kebiasaan yang sehat, perkembangan watak, ketrampilan, hasrat dan kinerja yang dihasilkan
  - b. Lingkungan, Menurut Stoltz individu yang terbiasa berada di lingkungan yang sulit akan memiliki kecerdasan adversitas yang besar karena pengalaman dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik dalam mengatasi masalah yang dihadapi. ( Zelin H.D.S., & Mulia M.L.T, 2019)

e) Teori pendukung *adversity intelligence*

Stoltz( 2007) mengatakan kalau *adversity intelligence* disusun melalui suatu studi ilmiah yang panjang serta mengaitkan sebagian ilmu

pengetahuan terpaut. 3 bidang ilmu pengetahuan yang berfungsi berarti dalam membangun teori *adversity intelligence* antara lain:

### 1. Psikologi Kognitif

Dasar pembuatan *adversity intelligence* yang awal ini mencakup sebagian konsep berarti buat menguasai motivasi, efektivitas serta kinerja orang. Hal-hal yang berkaitan dalam ranah psikologi kognitif tersebut antara lain ketidakberdayaan yang dipelajari oleh orang. Seligman dalam (Stoltz, 2007) mengemukakan kalau ketidakberdayaan yang dirasakan orang tersebut menginternalisasi kepercayaan kalau perihai yang orang kerjakan tidak ada khasiatnya. Perihai ini melenyapkan keahlian seorang buat memegang kendali. Apabila orang bisa menanggulangi ketidakberdayaannya tersebut, maka orang mempunyai kendali yang baik terhadap dirinya serta ini berpengaruh terhadap besar rendahnya *adversity intelligence* yang terdapat pada di orang. Stoltz (2007) dalam penelitiannya menciptakan kalau ketidakberdayaan yang dirasakan oleh orang tersebut mempunyai akibat negatif antara lain: kurangi kinerja, produktifitas, motivasi, tenaga, keinginan buat belajar, revisi diri, keberanian mengamil efek, kreatifitas, vitalitas, keuletan dan intensitas. Ketidakberdayaan tersebut menghasilkan orang buat menjadi campers serta quitter.

### 2. Psikoneuroimmunologi

Riset dalam bidang kesehatan menciptakan kalau ada kaitan langsung yang bisa diukur antara apa yang orang pikirkan serta rasakan

dengan apa yang terjalin di dalam badan orang yang bersangkutan. Metode individu merespon peristiwa- peristiwa dalam hidup dapat memunculkan akibat- akibat yang mendalam terhadap kesehatan serta keahlian orang buat mendaki dalam hal ini berhubungan dengan *adversity intelligence*. Pola reaksi yang lemah dari orang dalam mengalami kesusahan bisa menimbulkan tekanan mental.

### 3. Neurophysiology

Berbagai perkembangan ilmu pengetahuan baru tentang otak membuat gambaran tentang *adversity intelligence* menjadi lebih jelas dan dapat memberikan pengetahuan tentang bagaimana untuk mengubah dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan mental individu climber. Otak idealnya diperlengkapi untuk menciptakan kebiasaan-kebiasaan. Kebiasaan-kebiasaan tersebut menjadi semakin kuat pada bagian tidak sadar otak. Kebiasaan-kebiasaan bawah sadar seperti *adversity intelligence* dapat segera diubah dan dengan mudah akan membentuk kebiasaan-kebiasaan baru yang semakin lama semakin kuat. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga ilmu pengetahuan utama yang melandasi terbentuknya *adversity intelligence*, antara lain psikologi kognitif, neurophysiology, dan psikoneuroimmunologi. Masing masing ilmu pengetahuan tersebut memiliki pengaruh tersendiri terhadap *adversity intelligence*

## C. Dukungan Sosial

### a) Definisi Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk komunikasi antara individu yang terlibat dukungan emosional berupa pemberian empati dan perhatian, dukungan peralatan (instrumental) berupa bantuan dalam mempersiapkan alat-alat yang dibutuhkan dan bantuan dalam melaksanakan tugas serta memberikan peluang waktu, dukungan informasi berupa pemberian nasehat, saran dan pengarahan serta dukungan penelitian terhadap hasil kerja, prestasi yang dicapai, memberikan pengarahan dan kritik (Didik W., Sigit N., & Yanuar, A, 2019)

### b) Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial

#### a. Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik dapat mempengaruhi dukungan sosial. Adapun kebutuhan fisik meliputi sandang dan papan. Apabila seseorang tidak tercukupi kebutuhannya maka seseorang tersebut kurang mendapat dukungan sosial

#### b. Kebutuhan sosial

Dengan aktualisasi diri yang baik maka seseorang lebih dikenal oleh masyarakat dari pada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Orang yang mempunyai aktualisasi diri yang baik cenderung selalu ingin mendapatkan pengakuan di dalam kehidupan masyarakat, untuk itu pengakuan sangat diperlukan untuk memberikan penghargaan

c. Kebutuhan psikis

Dalam kebutuhan psikis di dalamnya termasuk rasa ingin tau, rasa aman, perasaan religius, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Apalagi jika orang tersebut sedang menghadapi masalah baik, ringan maupun berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan di cintai. (Stanley J.B, 2012)

c) Tipe-tipe dukungan sosial

Tipe-tipe dukungan sosial akan berbeda-beda dari tiap ahli dikarenakan perbedaan cara pandang dalam menyusun teori dukungan sosial. (Mori, 2017) Menyebutkan jika dukungan sosial dapat berbentuk dukungan emosional, informasional, instrumental dan persahabatan, sebagai berikut :

- a. Dukungan emosional, meliputi perasaan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu
- b. Dukungan informatif dan informasional, seseorang yang membantu anda dengan mengajarkan sesuatu, memberi nasehat, memberikan informasi, dan saran atau petunjuk
- c. Dukungan instrumental, bantuan yang berupa tindakan yang kasat mata atau bantuan langsung
- d. Dukungan penghargaan/kelompok, menunjuk kepada kemampuan seseorang untuk berbagi perasaan dan menghabiskan waktunya dengan orang lain atau menjadi anggota dalam sebuah kelompok untuk berbagai hal yang menarik dan melakukan aktivitas sosial

d) Menurut Kumalasari, F., & Latifah, N.A (2012) dukungan sosial selalu mencakup dua hal yaitu sebagai berikut :

a. Jumlah sumber dukungan keluarga yang tersedia, merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan (pendekatan berdasarkan kuantitas)

b. Tingkat kepuasan akan dukungan sosial yang diterima yaitu berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan berdasarkan kualitas) Dukungan sosial bukan sekedar pemberian bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana persepsi si penerima terhadap makna dari bantuan tersebut. Hal ini erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan, dalam arti bahwa yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi dirinya karena sesuatu yang aktual dan memberikan kepuasan.

e) Sumber-sumber dukungan sosial

Sumber-sumber dukungan sosial menurut Goldberger & Breznitz (dalam Apollo & Cahyadi 2012) adalah orang tua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, sahabat rekan kerja, dan juga tetangga. Hal ini yang sama juga diungkapkan Wentzel bahwa sumber-sumber dukungan sosial adalah orang-orang yang memiliki hubungan berarti bagi individu seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, saudara dan tetangga, teman-teman dan guru disekolah

## D. Stres

### a) Definisi Stres

Ada beberapa istilah psikologis populer termasuk “stres”. Pada hakikatnya, tentunya kata ini merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi dan kualitas kerja yang rendah (Richards,2010).

Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, stres suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan setiap orang mengalaminya. Stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, serta dapat mengancam keseimbangan fisiologis. (Rasmun,2009). Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan,perubahan,ketegangan emosi dan lain-lain. (Marini M.K.,Hendro B., & Franly O, 2015)

### b) Aspek dari stress

Sarafino, E.P., & Smith, T.W (2014) menyebutkan ada empat aspek stres meliputi :

a. Fisiologi yaitu reaksi biologis yang timbul karena adanya kondisi yang mengancam atau berbahaya. Contohnya gemetar, keringat dingin,

pusing, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, sering buang air kecil, merasa lemas, kerongkongan terasa kering dan mual

- b. Psikologis emosi yaitu gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres. Gejala yang muncul berupa cemas, mudah tersinggung, mudah marah, gelisah, depresi, gugup, sedih dan perasaan bersalah yang berlebihan
- c. Psikologis kognitif yaitu gangguan pada fungsi berpikir antara lain sulit berkonsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan, khawatir tentang sesuatu masa depan yang belum pasti terjadi, berupa perasaan terancam, membayangkan sesuatu yang menakutkan, sulit berkomunikasi, khawatir akan hal yang tidak penting dan takut penilaian buruk.
- d. Psikologis perilaku yaitu gangguan perilaku yang timbul akibat stres misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial seperti bolos kuliah, mengurung diri di kamar, menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah, takut bertemu dosen.

c) Jenis stres

- a. Stres yang baik atau eustres adalah sesuatu yang positif. Stres dikatakan berdampak baik apabila seseorang mencoba untuk memenuhi tuntutan untuk menjadikan orang lain maupun dirinya sendiri mendapatkan sesuatu yang baik dan berharga. Dengan stres yang baik akan memberikan kesempatan untuk berkembang dan memaksa

performannya yang lebih tinggi. Stres yang baik terjadi jika setiap stimulus mempunyai arti sebagai hal yang mempunyai arti sebagai hal yang memberikan pelajaran bagi kita betapa suatu hal yang dirasakan seseorang memberikan arti sebagai hal yang memberikan pelajaran bagi kita, betapa suatu hal yang dirasakan seseorang memberikan arti sebuah pelajaran bukan sebuah tekanan.

b. Stres yang buruk atau distres adalah stres yang bersifat negatif. Distres dihasilkan dari sebuah proses yang memaknai sesuatu yang buruk, dimana respon yang digunakan selalu negatif dan ada indikasi mengganggu integritas diri sehingga bisa diartikan sebagai sebuah ancaman. Distres akan menempatkan pikiran dan perasaan kita pada tempat dan suasana yang serba sulit. Hal tersebut dikarenakan cara memandang suatu masalah hanya dilihat dari sisi yang sempit dan merugikan saja. Distres dipicu oleh sebuah tuntutan tidak sesuai dengan kenyataan atau apa yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang dihadapi. (Nasir A & Abdul M, 2011)

d) Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa menurut I wayan S,dkk (2015) sebagai berikut :

a. Stressor internal

Faktor-faktor yang berasal dari dalam individu yang dapat menyebabkan individu mengalami stres. Misalnya kondisi fisik, perilaku, minat, Kecerdasan emosi, *Adversity intelligence*, kecerdasan spiritual, Efikasi diri

Hasil penelitian ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang yang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%) sedangkan yang mengalami stres berat berjumlah 7 mahasiswa (7,0%). Hal ini dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah atau kesulitan dengan baik. Ditinjau dari jenis kelamin perempuan lebih dominan mengalami stres sedang dan berat dengan jumlah yang mengalami stres sedang sebanyak 34 mahasiswa (33,6%) dan tingkat stres ringan paling banyak pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 mahasiswa (18,8%), sedangkan yang mengalami stres berat sebanyak 4 mahasiswa (4,0%). Perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres dibandingkan laki-laki alasannya adalah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stressor psikososial bagi wanita dan laki-laki. Didukung juga oleh penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki stres yang lebih tinggi dibanding pria. Secara umum wanita mengalami stres 30% lebih tinggi dari pada pria. Ditinjau dari kondisi fisik, merupakan salah satu kendala dalam penyusunan skripsi. Dari 29 mahasiswa, 4 orang diantaranya (13,8%) menyatakan bahwa kondisi fisik juga menjadi kendala dalam proses penyusunan skripsi, Faktor kondisi fisik tersebut meliputi sering pusing, kurang fit dan mudah mengalami kelelahan (Putri D.A, & Sambodo, P.S, 2017).

## b. Stressor Eksternal

Faktor-faktor yang berasal dari luar yang dapat menyebabkan individu mengalami stres. Misalnya seperti perubahan lingkungan tempat tinggal, lingkungan belajar, keluarga, dan sosial, dosen dll. Dalam lingkungan merupakan salah satu sumber stres pada individu sebagai contoh seseorang mahasiswa dihadapkan pada beban tuntutan dari lingkungan. Selain itu, mahasiswa sering kali memiliki konflik permasalahan dengan teman sebaya, berbagai macam permasalahan pada akhirnya dapat memicu timbulnya stres.

Hasil penelitian sebelumnya ditemukan bahwa hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pada kategori sedang sebanyak 211 orang atau 61,88%. (Putu surya, P.P., & Luh kadek, P.A.S, 2018).

Selanjutnya hasil penelitian hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres dalam menyusun skripsi ditinjau dari teman berjumlah 12 orang (35,5%) mengalami stres ringan sedangkan 9 orang (26,5%) mengalami stres berat. Hal ini karena tidak mendapat dukungan sosial berupa meminjami buku/literatur, memberikan motivasi ketika mendapatkan kesulitan dalam mengerjakan skripsi dari dosen. (Putri R.D., & Arif I, 2019). Ditinjau dari keluarga didapatkan responden yang memiliki stres ringan paling banyak pada dukungan keluarga emosional dan material sebanyak 23 responden (43,4%), stres sedang pada dukungan keluarga emosional sebanyak 32 responden (56,1%)

dan stres berat pada dukungan keluarga material sebanyak 4 responden (7,5%).( Linda J. P dkk, 2015)

e) Tahapan stress

Menurut (Yosep Iyus, 2011), Petunjuk-petunjuk tahapan stres sebagai berikut:

1. Stres tahap I

Tahapan ini merupakan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan yang semangat besar, penglihatan tajam, energy dan gugup berlebihan. Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat tanpa disadari.

2. Stres tahap II

Dalam tahap ini merupakan tingkat stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan seperti, merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa lelah sesudah makan siang, merasa lelah sesudah menjelang siang dan sore, terkadang ada gangguan dalam system pencernaan seperti jantung berdebar-debar, gangguan usus, perut kembung, perasaan tidak bisa santai.

3. Stres tahap III

Tahapan ini keluhan keletihan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala sakit perut, otot-otot terasa lebih tegang, perasaan tegang yang semakin meningkat, gangguan tidur

#### 4. Stres tahap IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai tidur semakin sulit kegiatan yang biasanya menyenangkan terasa berat, kemampuan berkonsentrasi menurun tajam, perasaan takut yang tidak bisa dijelaskan.

#### 5. Stres tahap V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan yang ke IV yang ditandai dengan keletihan yang mendalam physical and psychological exhaustion, untuk pekerjaan yang sederhana merasa kurang mampu, sukar buang air besar, perasaan takut yang semakin menjadi panik

#### 6. Stress tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat gejalanya cukup mengerikan debar jantung terasa amat keras, sesak nafas, badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran, pingsan atau collaps.

#### f) Tingkatan stres

Menurut Priyoto (2014) stres dapat dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu:

##### a. Stres rendah

Stres rendah adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalubanyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stresor rendah biasanya disertai dengan gejala yang berat. Ciri-cirinya

semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat, kemampuan menyelesaikan pekerjaan meningkat. Stres yang rendah berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh untuk menghadapi tantangan hidup.

b. Stres sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit atau ketidakhadiran dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Ciri-cirinya sakit perut, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang dan gangguan tidur

c. Stres tinggi

Stres tinggi adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal dan memiliki penyakit kronis. Ciri-cirinya sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat.

g) Respon stres

Terdapat dua respon fisiologis tubuh terhadap stres yaitu local adaptation syndrome (LAS) dan General adaptation syndrom (GAS)

a. Local adaptation syndrom (LAS)

Tubuh menghasilkan banyak respon setempat terhadap stres. Respon setempat ini termasuk pembekuan darah dan penyembuhan luka, akomodasi mata terhadap cahaya dan sebagainya.

Karakteristik LAS :

Respon yang terjadi hanya setempat dan melibatkan semua system

- a. Respon bersifat adaptif, diperlukan stressor untuk menstimulasikannya
- b. Respon bersifat jangka pendek atau tidak terus-menerus
- c. Respon bersifat restorative berarti LAS membantu dalam memulihkan homeostasis region atau bagian tubuh.

b. General adaptation syndrom (GAS)

Merupakan respon fisiologis dari seluruh tubuh terhadap stres. GAS terbagi menjadi tiga tahap berikut ini :

a. Fase alarm (waspada)

Melibatkan pengarahannya mekanisme pertahanan tubuh dari pikiran untuk menghadapi stressor. Terjadi reaksi psikologis fight or flight dan reaksi fisiologis. Fase alarm ini melibatkan pengaktifan hormon yang berakibat pada meningkatnya volume darah yang pada akhirnya menyiapkan individu untuk bereaksi. Hormon lainnya dilepas untuk

meningkatkan kadar gula darah yang bertujuan guna menyiapkan energy untuk keperluan adaptasi

b. Fase resistance (melawan)

Tubuh berusaha menyeimbangkan kondisi fisiologis sebelumnya pada keadaan normal dan tubuh mencoba mengatasi faktor-faktor penyebab stres. Bila teratasi, gejala stres akan menurun dan tubuh kembali stabil, termasuk hormone, denyut jantung, tekanan darah, curah jantung. Jika berhasil tubuh akan memperbaiki sel-sel yang rusak.

c. Fase exhaustion ( kelelahan)

Merupakan fase perpanjangan stres yang belum dapat tertanggulangi pada fase sebelumnya, akibatnya timbul gejala penyesuaian diri terhadap lingkungan seperti sakit kepala, gangguan mental, penyakit arteri coroner terhadap stressor dsb. Ketidakmampuan tubuh untuk mempertahankan diri terhadap stressor inilah yang akan berdampak kematian pada individu. (Nasir A & Abdul M, 2011)

h) Strategi mengatasi stres

Menurut Ardani, T.A (2013) ada dua strategi yang bisa digunakan untuk menghadapi stres, yaitu :

a. Strategi menghadapi stres dalam perilaku

1. Memecahkan persoalan secara tenang, yaitu mengevaluasi kekecewaan atau stres dengan cermat kemudian menentukan langkah yang tepat untuk diambil, setelah itu mereka mempersiapkan segala upaya dan daya serta menurunkan kemungkinan bahaya.

## 2. Agresi

Stres sering berpuncak pada kemarahan atau agresi. Sebenarnya agresi jarang terjadi namun apabila hal ini hanyalah berupa respon penyesuaian diri. Contohnya adalah mencari kambing hitam, menyalahkan pihak lain dan kemudian melampiaskan agresinya kepada sasaran itu

## 3. Regresi

Yaitu kondisi ketika seseorang yang menghadapi stres kembali lagi kepada perilaku yang mundur atau kembali ke masa yang lebih muda (memberikan respon seperti orang dengan usia yang lebih muda)

## 4. Menarik diri

Merupakan respon yang paling umum dalam mengambil sikap. Bila seseorang menarik diri maka dia memilih untuk tidak mengambil tindakan apapun. Respon ini biasanya disertai dengan depresi dan sikap apatis

## 5. Mengelak

Seseorang yang mengalami stres terlalu lama, kuat dan terus menerus maka ia akan cenderung mengelak. Contoh mengelak adalah mereka melakukan perilaku terutama secara berulang-ulang. Hal ini sebagai pengelakan diri dari masalah demi mengalihkan perhatian. Dalam usaha mengelakan diri, orang Amerika biasanya menggunakan alkohol, obat penenang, heroin dan obat-obatan dari bahan kimia lainnya

## b. Strategi menghadapi stres secara kognitif

### 1. Represi

Adalah upaya untuk menyingkirkan frustrasi, stres dan semua yang menimbulkan kecemasan

### 2. Menyangkal kenyataan

Menyangkal kenyataan mengandung unsur penipuan diri. Bila seseorang menyangkal kenyataan maka ia menganggap tidak adanya pengalaman yang tidak menyangkalkan dengan maksud untuk melindungi dirinya sendiri

### 3. Fantasi

Dengan berfantasi orang sering merasa dirinya mencapai tujuan dan dapat menghindarkan diri dari frustrasi dan stres. Orang yang sering melamun kadang-kadang menemukan bahwa kreasi lamunannya itu lebih menarik diri pada kenyataan yang sesungguhnya. Bila fantasi dilakukan secara sedang-sedang dan dalam penelitian kesadaran yang baik, maka frustrasi menjadi cara yang sehat untuk mengatasi stres

### 4. Rasionalisasi

Rasionalisasi ini dimaksudkan segala usaha seseorang untuk mencari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilakunya yang buruk. Rasionalisasi juga bisa muncul ketika seseorang menipu dirinya sendiri dengan pura-pura menganggapnya buruk adalah baik atau sebaliknya

## 5. Intelektualisasi

Seseorang yang memakai strategi ini maka sebagai kasus akan dipelajari atau mencari memahami tujuan sebenarnya agar tidak terlalu terlibat menggunakan sudut perkara secara emosional. Dengan intelektualisasi seorang setidaknya bisa sedikit mengurangi hal-hal yang pengaruhnya tidak menyenangkan bagi dirinya & menaruh kesempatan dalam dirinya buat meninjau pertarungan secara subjektif.

## 6. Pembentukan reaksi

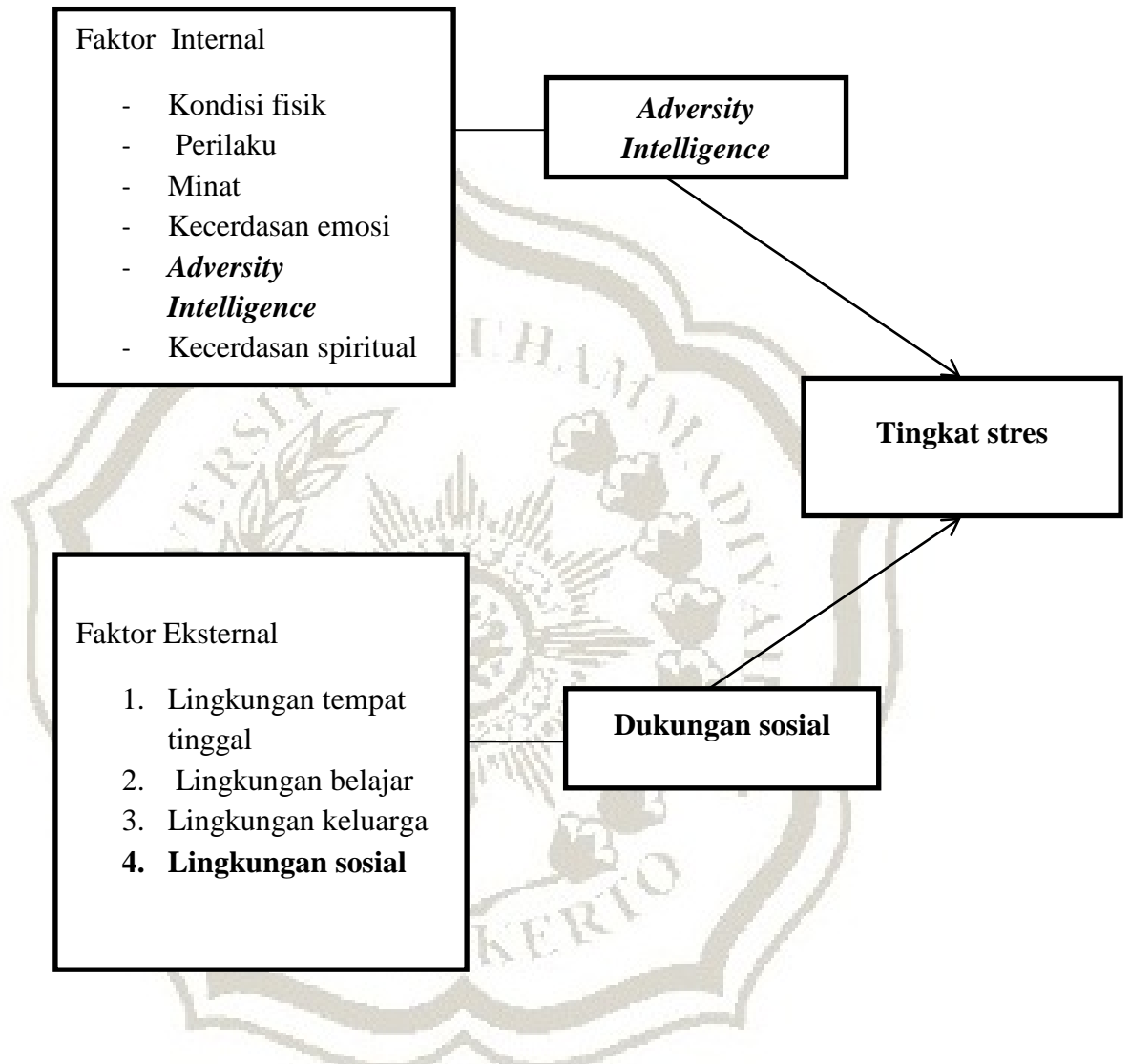
Seseorang dikatakan berhasil menggunakan cara ini jika beliau berusaha menyembunyikan motif & perasaan sesungguhnya baik represi atau supresi & menampilkan paras yang antagonis menggunakan fenomena yang dihadapi.

## 7. Proyeksi

Seseorang yang memakai teknik ini umumnya sangat cepet pada menampilkan karakteristik langsung orang lain yang tidak dia sukai menggunakan sesuatu yang beliau perlihatkan itu akan diperbesar lagi. Teknik ini mungkin bisa dipakai buat mengurangi kecemasan lantaran beliau wajib menghadapi fenomena aka keburukannya beliau

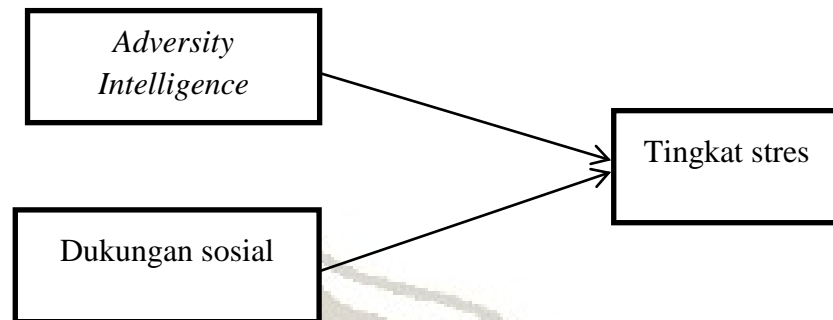
## E. Karangka Teori

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres ada 2 yaitu sebagai berikut :



Gambar 2.2 sumber I Wayan S (2015), Sarafino, E.P., & Smith, T.W (2014), Priyoto (2014).

## F. Karangka Konsep



Gambar 2.3 *Adversity intelligence* dan dukungan sosial dengan tingkat stres pada penyusunan skripsi masa pandemi COVID-19

## G. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang kebenarannya perlu diteliti lebih lanjut (Notoatmodjo S, 2012). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

Ha : ada hubungan antara *adversity intelligence* dengan tingkat stres

Ho : tidak ada hubungan antara *adversity intelligence* dengan tingkat stres

Ha : ada hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres

Ho : tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres