

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Pengertian Stres Akademik

##### 1. Pengertian Stres Akademik

Teori dasar yang digunakan oleh peneliti adalah teori yang dikembangkan oleh Smith, mendefinisikan stres adalah suatu keadaan seseorang yang tidak seimbang. Stres terjadi karena adanya gangguan baik situasi eksternal maupun internal (Smith, 1993). Kata stres berasal dari kata Latin '*stringere*' yang artinya menarik untuk menggambarkan kesulitan atau penderitaan. Stres merupakan istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan tekanan, kelelahan dan perasaan tidak mampu mengatasinya. Ini merujuk pada keadaan yang menempatkan tuntutan fisik atau psikologis pada seseorang dan pada pengalaman reaksi emosional dalam situasi yang dialami (Kauts, 2016).

Stres adalah sesuatu hal yang berbelit atau kompleks karena stres memiliki tiga sudut pandang yang berbeda dan saling terkait satu sama lain. Tiga sudut pandang tersebut meliputi : *stressor* suatu peristiwa, seseorang atau suatu keadaan yang menjadi sumber stres, *the stressed* orang yang mengalami stres, serta hubungan antara *stressor* dengan *the stressed* yang disebut dengan transaksi (Hardjana, 1994). Stres merupakan suatu kegelisahan yang dialami oleh individu, sehingga muncul perasaan tertekan secara terus menerus (Amiruddin, 2014).

Stres adalah sesuatu bagian dari kehidupan manusia. Dalam keseharian, dari bangun hingga tidur tidak semuanya lancar. Ketidاكلancaran tersebut seperti, bangun kesiangan hingga harus tergesa-gesa dari bangun tidur, pekerjaan rumah yang banyak, tugas menumpuk dan belum terselesaikan, lupa untuk sarapan, berlari mengejar kendaraan umum hingga ada konflik dengan orang sekitarnya. Ketidاكلancaran tersebut dapat menimbulkan stres pada diri manusia (Aryani, 2016).

Terdapat tiga pendekatan mengenai stres, pendekatan pertama yaitu berokus pada lingkungan. Stres dipandang sebagai stimulus yaitu suatu situasi atau peristiwa yang menantang secara fisik ataupun psikis seseorang disebut sebagai stresor. Pendekatan kedua yaitu respon atas stres pada seseorang, dengan fokus pada reaksi seseorang terhadap stres. Terakhir pendekatan ketiga menggambarkan stres sebagai proses yang mencakup stresor dan ketegangan serta menggabungkan dimensi penting yaitu hubungan antara orang tersebut dengan lingkungannya (Lazarus & Folkman dalam (King, Sarafino, Delongis, & Smith, 2015)). Stres bukan hanya respon atas stimulus, melainkan sebuah proses dimana seseorang tersebut memiliki stresor dan berdampak melalui strategi perilaku, kognitif dan emosional (Sarafino & Smith, 2011).

Berdasarkan pengertian di atas dapat diambil kesimpulan mengenai stres adalah tekanan yang dialami oleh seseorang atas situasi atau kondisi yang tidak sesuai dengan harapan. Stres juga memiliki tiga pendekatan yaitu sebagai stimulus yang mengancam fisik dan psikis,

sebagai respon atau reaksi terhadap stresor dan yang ketiga pendekatan sebagai proses.

Stres akademik merupakan suatu respon seseorang baik secara fisik maupun psikis karena ketidakmampuan dalam menghadapi akademik, dan sebagai akibat dari tekanan akademik ataupun ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki seseorang (Aryani, 2016). Stres akademik yang dialami menyebabkan adanya *academic stressor*. *Academic stressor* berupa tuntutan yang menekan sehingga timbul ketegangan fisik, psikologis dan perubahan perilaku serta mengganggu proses akademik (Desmita, 2009).

Stres akademik berasal dari proses belajar mengajar yang memiliki pengaruh pada fisik, emosi, proses berpikir dan perilaku yang muncul. Kondisi tersebut muncul akibat dukungan sosial yang rendah, perfeksionis, harga diri rendah, kurang keterampilan sosial, isolasi sosial, pelayanan pendidikan yang kurang sesuai dan lain-lain (Munandar, 2002).

Stres akademik merupakan adanya kecemasan, tekanan dari segi fisik ataupun emosional, perasaan panik dan khawatir karena adanya tuntutan akademis dari pendidik maupun orang tua untuk menghasilkan hasil yang optimal, menyelesaikan tugas dengan baik serta tepat waktu, bahkan banyaknya pekerjaan rumah yang harus diselesaikan (Mulya & Indrawati, 2016).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan mengenai stres akademik yaitu ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi tekanan akademik dari dosen maupun orang tua, sehingga menimbulkan ketegangan fisik, psikologi dan perubahan perilaku. Stres akademik juga sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara tuntutan akademik yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang.

## **2. Gejala-gejala Stres Akademik**

Terdapat empat gejala mengenai stres yaitu, gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual serta gejala interpersonal (Hardjana, 1994).

Berikut penjelasan mengenai gejala stres akademik :

- a. Gejala fisik yaitu respon fisik pada individu yang mengalami tekanan saat situasi atau kondisi tertentu, seperti kepala pusing, gangguan pencernaan, gangguan tidur dan lainnya.
- b. Gejala emosional merupakan respon perasaan saat individu mengalami situasi yang tidak diharapkan akan memberikan respon emosi. Respon emosi yang sering terjadi seperti, kecemasan, perasaan sedih, ketakutan dan respon emosi lainnya.
- c. Gejala intelektual merupakan suatu kondisi individu yang mengalami stres akan sulit berkonsentrasi, sehingga daya ingat lemah serta kesulitan memecahkan masalah yang dihadapi.
- d. Gejala interpersonal yaitu stres yang terjadi pada individu akan menyebabkan individu tersebut mencari dukungan sosial pada orang di sekitarnya. Akan tetapi, stres juga bisa menimbulkan sikap tidak

suka terhadap orang lain serta tidak peka terhadap orang di sekitarnya.

Berbeda dengan Hardjana, Sun menjelaskan mengenai aspek-aspek stres akademik ada lima aspek (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011), yaitu :

- a. Tekanan akademik yang dialami seseorang baik di sekolah maupun di rumah. Tekanan di sekolah seperti penyelesaian tugas tepat waktu, ujian di sekolah, dan tekanan dari orang tua ketika di rumah.
- b. Beban tugas selain tekanan yang dialami oleh individu adalah beban tugas. Tugas yang di terima saat proses pembelajaran maupun tugas pekerjaan rumah (PR).
- c. Penilaian dalam hal berkaitan dengan sejauh mana kemampuan individu mengenai ilmu pengetahuan. Ketika individu mengalami stres akademik akan memiliki penurunan akademik, karena kesulitan dalam berkonsentrasi serta mudah lupa
- d. ★ Ekspetasi diri merupakan individu yang mengalami stres akademik memiliki ekseptasi atau harapan tentang kemampuannya dirinya rendah, seperti selalu merasa gagal dalam penelian akademik serta mendapat penilaian akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan
- e. Keputusan merupakan respon emosional individu mengenai ketidakmampuan dalam mencapai target akademik.

Berdasarkan gejala-gejala stres akademik dapat di ambil kesimpulan bahwa gejala stres akademik terdiri dari gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual serta gejala interpersonal. Gejala-gejala tersebut



dijadikan sebagai acuan indikator alat ukur psikologis mengenai stres akademik.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik antara lain, motivasi berprestasi (Mulya & Indrawati, 2016), *self-efficacy* dan prokastinasi akademik (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017), tawakal (Husnar et al., 2017), berpikir positif (Kholidah & Alsa, 2012), *hardiness* (Putri & Sawitri, 2017), dukungan sosial (Salam, Suhanan, & Matulesy, 2018) serta disiplin beribadah (Hasan, 2012b). Berikut penjelasannya, yaitu :

- a. Motivasi berprestasi merupakan motivasi pada mahasiswa ditunjukkan dengan keyakinan pada mahasiswa bahwa dengan usaha yang maksimal, sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugas dengan hasil yang baik (Mulya & Indrawati, 2016).
- b. *Self-Efficacy* memiliki peranan dalam menghadapi kondisi stres yang dihadapi oleh mahasiswa. Jadi ketika mahasiswa memiliki *self-efficacy* kuat, maka mahasiswa tersebut akan lebih tangguh dan kuat dalam menghadapi stres (Sagita et al., 2017).
- c. Prokastinasi akademik yaitu kebiasaan mahasiswa menunda dalam kehidupan akademik, seperti penyelesaian tugas akhir, penyelesaian skripsi, gagal dalam ujian dan lain sebagainya. Jika prokastinasi akademik terjadi pada mahasiswa, maka akan mempengaruhi tingkat stres akademik (Sagita et al., 2017).

- d. Tawakal yaitu seseorang yang telah berusaha dan berpasrah diri kepada Allah atas hasil dari usaha dalam pencapaian akademik, maka seseorang yang memiliki tawakal akan menurunkan resiko seseorang mengalami stres akademik (Husnar et al., 2017).
- e. *Positive thinking* disebut juga dengan berpikir positif memberikan efektifitas pada stres yang dialami oleh seseorang (Kholidah & Alsa, 2012).
- f. Dukungan sosial yaitu hubungan interpersonal yang akan melindungi seseorang dari dampak stres. Dukungan yang diterima akan membuat seseorang menjadi lebih tenang, merasa diperhatikan dan menjadi lebih percaya diri (Salam et al., 2018).
- g. Disiplin beribadah dalam menghadapi stres sangat penting karena dengan disiplin beribadah dapat memberikan ketenangan dalam menghadapi masalah dan tekanan dalam lingkungan akademik (Hasan, 2012b).
- h. *Hardiness* memiliki peranan yang penting dalam proses seseorang memahami dan mamaknai situasi ataupun kondisi yang menyebabkan stres. Seseorang yang memiliki hardines lebih mampu mengubah permasalahan yang dihadapi menjadi suatu hal dengan positif (Putri & Sawitri, 2017).

Berdasarkan penjelasan mengenai faktor-faktor diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi berprestasi, *self-efficacy* dan prokastinasi akademik, tawakal, berpikir positif, *hardiness*, dukungan

sosial serta disiplin beribadah mempengaruhi stres akademik seseorang. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan faktor tawakal dan dukungan sosial sebagai variabel prediktor yang akan diteliti.

## **B. Pengertian Tawakal**

### **1. Pengertian Tawakal**

Teori yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori dari Ilyas yang mendefinisikan Tawakal merupakan sikap melepaskan diri dari ketergantungan selain kepada Allah dan menyerahkan segala keputusan kepada Allah. Tawakal bagian dari keimanan. Setiap orang yang memiliki keimanan di dalam hatinya akan menyerahkan segala urusan kehidupan kepada Allah. Tawakal harus diawali dengan usaha dan kerja keras secara maksimal (Ilyas, 2018). Sesuai dengan firman Allah yang berkaitan dengan orang beriman akan berserah diri hanya kepada Allah,

“Berkatalah dua orang laki-laki di antara mereka yang bertakwa, yang telah diberi nikmat oleh Allah, “Serbulah mereka melalui pintu gerbang (negeri) itu. Jika kamu memasukinya niscaya kamu akan menang. Dan bertawakallah kamu hanya kepada Allah, jika kamu orang-orang beriman”(Q.S. Al-Ma'idah : 23).

“Apabila ingin bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benarnya tawakal, niscaya Allah akan memberika rizki sebagaimana Allah memberikan rizki kepada seekor burung pagi harinya (pergi) dengan keadaan perut kosong, dan kemabi pada petang hari dengan keadaan perut yang sudah kenyang” (HR. Al-Timirdzi dari Umar bin Khattab).

Berdasarkan hadits di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa tawakal seseorang bukan hanya sikap pasif dan pesimistik (tidak berusaha), melainkan setelah seseorang berusaha secara maksimal dalam meraih suatu harapan. Sesungguhnya karena seorang hamba memiliki keterbatasan,



maka usaha yang telah dilakukan dikembalikan kembali kepada Allah, sebab hanya Allah yang memiliki kekuasaan dalam menyelesaikan segala urusan (Mujib & Mudzakir, 2001).

Abu Sa'id Al-Kharraj menjelaskan mengenai tawakal merupakan usahanya baik secara lahir maupun batin, rasa percaya dan memiliki kecondongan batin kepada pemilik *Musabbib* (yang membuat sebab) yaitu Allah Ta'ala. Keyakinannya tidak goyah dan ikhitiarnya tidak pernah berhenti dalam melakukan usaha menggapi ridho-Nya (Qardhawi, 2018).

Tawakal merupakan sikap menyerahkan diri sepenuhnya, sehingga tidak ada beban psikologis yang membebani. Tawakal juga berupa menaruh kepercayaan pada Allah karena ia tidak lagi memiliki kemampuan atau daya setelah berusaha secara maksimal (Mujib & Mudzakir, 2001). Berdasarkan karakteristik psikologis tawakal merupakan perasaan yang tidak mudah resah, merasa tenang karena menyerahkan segala urusannya kepada Allah serta merasa damai karena mempercayai bahwa setiap peristiwa merupakan ketetapan Allah (Sartika & Kurniawan, 2015).

Tawakal merupakan kepercayaan serta berserah diri kepada Allah SWT semata. Tawakal merupakan ibadah yang utama sebab dari akhlak tawakal muncul amal-amal yang soleh. Ibnu Qayim mengatakan bahwa tawakal ialah separuh agama (ad-din) dan separuhnya lagi ialah Al-inabah atau mengembalikan segala urusan ataupun sesuatu hanya kepada Allah semata (Majlis Tarjih, 2012).

Sifat berserah diri atau yang disebut dengan tawakal bukan terjadi pada jasmani seseorang, melainkan getaran dalam rohani seseorang. Ketika seseorang berbuat sesuatu untuk kebaikan atau menghindari segala keburukan, dan sesuai dengan jalan yang semestinya, sebaiknya kita juga harus memiliki sikap berserah diri, supaya terhindar dari sifat keraguan dan khawatir (Ibrahim, 2016). Abu Ali Ad-Daqqaq mengatakan bahwa tawakal terdapat tiga tingkatan : tingkatan paling rendah yaitu tawakal, orang yang bertawakal akan mendapatkan ketenangan karena percaya dengan janji Allah. Tingkatan yang kedua yaitu orang dengan berserah diri, sudah memiliki pengetahuan tentang Allah. Tingkatan yang paling tinggi adalah pasrah yaitu ridho atas segala kehendak-Nya. Tawakal merupakan sifat orang *Mukmin* seperti para Nabi, sedangkan orang yang berserah diri merupakan sifat para wali Allah seperti Nabi Ibrahim a.s. Tingkatan tawakal tertinggi yaitu pasrah hanya dimiliki oleh orang khusus seperti Nabi Muhammad SAW (Al-jauziyah, 1998).

Berdasarkan pengertian di atas dapat diambil kesimpulan mengenai tawakal ialah persaan yang tidak mudah gelisah dialami oleh individu, merasakan ketenangan karena menyerahkan segala urusan hanya kepada Allah serta memiliki perasaan damai karena mempercayai bahwa setiap peristiwa merupakan ketetapan Allah. bentuk rasa kepercayaan dan berserah diri sepenuhnya kepada Allah setelah melakukan usaha baik secara lahir maupun batin dengan maksimal.

## 2. Aspek-aspek Tawakal

Tawakal merupakan suatu keadaan yang memiliki rangkian dari beberapa aspek, akan menjadi sempurna apabila seluruh aspek terpenuhi (Al-jauziyah, 1998). Aspek-aspek ini terdiri dari :

- a. Mengetahui dan memiliki keyakinan yang benar mengenai kehendak dan kekuasaan-Nya. Mengetahui dan meyakini tentang sifat-sifat-Nya, seperti kekuasaan, kehendak, keesaan, dan kemablinya segala urusan kepada ilmu-Nya. Keyakinan seseorang kepada Allah dan berkaitan dengan tauhid.
- b. Memahami sebab dan akibat dari tawakal, sama halnya dengan doa. Ketika seorang hamba berdoa yang Allah jadikan sebagai sebab untuk mengabulkan permintaan dalam doanya. Tawakal sendiri merupakan sebab yang utama untuk mendapatkan apa yang diinginkan dan menyingkirkan apa yang tidak diinginkan. Karna itu bertawakal diawali dengan usaha, tetapi bersamaan juga dituntut untuk berserah diri kepada Allah. Dituntut melaksanakan kewajiban dan menyerahkan hasilnya atas kehendak dan ketetapan Allah.
- c. Katauhidan untuk memperkuat hati. Hakikatnya tawakal adalah tauhid di dalam hati seorang hamba. Tawakal akan menjadi salah apabila seorang hamba tidak memiliki pemahaman tentang tauhid. Tawakal merupakan pekerjaan hati seseorang dan merupakan puncak tertinggi keimanan.

- d. Menyandarkan hatinya hanya kepada Allah, seorang hamba yang memiliki tawakal akan senantiasa bergantung hanya kepada Allah. Saat seorang hamba menyandarkan hatinya kepada Allah hatinya akan merasa tenang dan tidak ada kegelisahan.
- e. Memiliki prasangka baik kepada Allah. Para ulama menafsikan tawakal dengan baik sangka kepada Allah. Seberapa dalam baik sangka seorang hamba kepada Tuhannya, maka sedalam itulah tawakal seorang hamba kepada Allah.
- f. Kepasrahan dan tunduk atas kehendak Allah, bahwa tawakal ialah menyerahkan segala pengaturan kepada Allah. Pengaturan ini hanya berlaku mengenai dengan ketentuan Allah terhadap seorang hamba, bukan terkait perintah dan larangan Allah.
- g. Berpasrah diri atau menyerahkan segala urusan kepada Allah. Senantiasa memasrahkan hal-hal yang Allah putuskan kepada seorang hamba, tanpa menuntut, terpaksa atau merasa dipaksa serta menentukan pilihan sendiri. Buah dari tawakal adalah Ridha, apabila seorang hamba sudah mencapai tingkat berpasrah diri maka akan mendapatkan manfaatnya. Seorang hamba yang bertawakal pasti dia ridha atas apa yang terjadi pada dirinya.

Berbeda dengan aspek menurut Al-Jauziyah, dimensi-dimensi tawakal secara psikologis terdapat 3 dimensi, yaitu dimensi keyakinan kepada Allah, dimensi ketidakkhawatiran pada manusia dan yang terakhir

dimensi beribadah (Sartika & Kurniawan, 2015). Berikut penjeleasan tiap dimensi :

- 1) Keyakinan pada Allah yaitu merupakan sikap berserah diri sepenuhnya kepada Allah, meyakini segala sesuatu hanya milik Allah dan semua akan dikembalikan kepada Allah
- 2) Ketidakkhawatiran pada manusia merupakan perasaan tenang tidak takut atas perilaku tidak baik dari orang lain, karena merasa memiliki Allah sebagai pelindung.
- 3) Beribadah merupakan keyakinan seseorang yang diawali dengan niat serta pengamalan dan pelaksanaan dengan ketaatan sesuai dengan syariat agama (Kamaluddin, 2010).

Berdasarkan dari dimensi-dimensi yang telah dijelaskan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tawakal memiliki dimensi keyakinan kepada Allah, ketidakkhawatiran pada manusia serta beribadah.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tawakal**

Faktor-faktor yang mempengaruhi tawakal seseorang yaitu mengenal Allah dengan Asma'ul Husna-Nya, mengimani Allah seutuhnya, Mengenal diri sendiri dengan baik serta memahami keutamaan tawakal (Qardhawi, 2018), berikut penjelasannya :

- a. Mengenal Allah dengan Asma'ul Husna-Nya. Seseorang yang memahami dan mengenal Allah dengan Asma'ul Husna-nya, maka dia kan senantiasa bersandar dan berserah diri hanya kepada Allah. Sesuai dengan firman Allah :



“Dan bertawakallah kepada Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Penyayang” (Q.S. As-Syu'ara : 217)

Ayat di atas menjelaskan bahwa tawakal dikaitkan dengan Al-aziz yaitu Maha perkasa dengan maksud tidak akan hina sedikitpun orang yang bergantung hanya kepada-Nya dan Ar-Rahim bahwa Allah selalu memberikan rahmat kepada orang yang bertawakal.

- b. Beriman kepada Allah merupakan buah pengetahuan, jika seseorang percaya kepada Allah dan mengetahui mengenal Allah dengan sebenar-benarnya maka akan mendapatkan jiwa yang tenang.
- c. Mengetahui kelebihan maupun kelemahan diri sendiri merupakan gerbang awal seseorang mengenal Tuhannya. Dalam surat Al-Furqan ayat 58 membahas mengenai tawakal kepada Allah yang memiliki keabadian (hidup kekal).

“dan bertawakallah kepada Allah yang hidup (kekal) yang tidak mati, serta bertasbihlah dengan memuji-Nya. dan cukuplah Dia Yang Maha mengetahui dosa-dosa Hamba-hamba-Nya”. (Q.S. Al-Furqan : 58)
- d. Mengetahui keutamaan tawakal dan berkumpul dengan orang yang bertawakal.

“Dan janganlah engkau (Muhammad) mengikuti orang-orang kafir dan orang-orang munafik itu, janganlah engkau hiraukan gangguan mereka dan bertakwalah kepada Allah. Dan cukuplah Allah sebagai pelindung” (Q.S. Al-Ahzab : 48).

Berdasarkan faktor-faktor yang sudah dijelaskan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat empat faktor tawakal yaitu mengenal Allah dengan Asmaul Husna-Nya, beriman kepada Allah, mengenal diri sendiri

dengan baik serta mengenal dan memahami tawakal dan berkumpul dengan orang yang bertawakal.

## **C. Pengertian Dukungan Sosial**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial**

Teori dasar yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori yang dikembangkan oleh Cobb. Cobb mendefinisikan mengenai dukungan sosial sebagai informasi, dan mengklasifikasikan tiga jenis informasi dalam hal fungsinya: informasi yang menuntun seseorang untuk percaya bahwa dia dirawat dan dicintai di sebut dengan dukungan emosional, dihargai dan dihargai dan milik jaringan komunikasi dan kewajiban bersama (Cobb, 1976).

Dukungan dapat datang dari berbagai sumber, seperti pasangan atau kekasih seseorang, keluarga, teman, dokter, atau organisasi komunitas. Orang yang memiliki dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai, yang dapat membantu di saat dibutuhkan. Jadi dukungan sosial mengacu pada tindakan yang sebenarnya dilakukan oleh orang lain, atau menerima dukungan. Tetapi, itu juga merujuk pada perasaan atau persepsi seseorang bahwa kenyamanan, kepedulian, dan bantuan tersedia jika diperlukan yaitu, dukungan yang dirasakan (King et al., 2015).

Salah satu faktor pelindung yang diduga mencegah penyakit atau penyakit yang terkait dengan stres adalah dukungan sosial. Dukungan sosial juga bisa melindungi atau menjaga seseorang dari konsekuensi negatif akibat stres (Greenberg, 2013).

Dukungan sosial adalah suatu hubungan interpersonal dengan meliputi berbagai dimensi-dimensi yang terdiri dari informasi, emosional, penghargaan serta bantuan secara instrumental. Dukungan sosial tersebut diperoleh dari interaksi dengan lingkungan di sekitarnya, sehingga muncul manfaat secara emosional atau memberikan efek perilaku bagi penerima dukungan sosial. Dukungan sosial yang diberikan juga dapat membantu dalam penyelesaian masalah yang dialami oleh seseorang (Kumalasari & Ahyani, 2012). Dukungan sosial merupakan fakta sosial atas dukungan yang diberikan kepada penerima dukungan dan sebagai kognisi yang berkaitan dengan persepsi atas dukungan yang diterima dari orang lain (Schwarzer dan Leppin dalam Smet, 1994)

Mahasiswa yang memiliki hubungan baik dengan teman akan merasa memperoleh dukungan dari teman-temannya dan dapat menyelesaikan tuntutan akademik, sehingga stres akademik yang dialami oleh mahasiswa perlu mendapat perhatian khusus karena dapat mempengaruhi berbagai hal (Pozos-Radillo, Preciado-Serrano, Acosta-Fernández, Aguilera-Velasco, & Delgado-García, 2014).

Berdasarkan uraian mengenai dukungan sosial diatas adapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial merupakan dukungan yang diberikan orang lain seperti orang tua, guru atau dosen, maupun teman sebaya kepada orang yang bersangkutan. Dukungan sosial yang diberikan dapat membantu secara langsung atau tidak langsung dalam menghadapi suatu persoalan.

## 2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Terdapat empat dimensi mengenai dukungan sosial diantaranya aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasional dan dukungan instrumen (Indrakentjana, 2013) berikut penjelasannya :

- a. Dukungan emosional merupakan dukungan secara empati atau simpati, peduli dan perhatian kepada seseorang yang bersangkutan. Dukungan emosional akan memberikan rasa nyaman, damai dan merasa dicintai, ketika orang lain memberikan dorongan semangat dengan kehangatan.
- b. Dukungan penghargaan adalah dorongan kepada seseorang dengan memberikan penghormatan atau menghargai secara positif. Dukungan ini mampu membuat seseorang merasa bahwa dirinya dihargai dan diterima.
- c. ★ Dukungan informasional yaitu dengan memberikan dukungan secara nasehat dan petunjuk ataupun saran-saran kepada seseorang yang bersangkutan.
- d. Dukungan instrumental yaitu dukungan secara langsung seperti dukungan materi yang diberikan kepada seseorang yang bersangkutan atau membantu pekerjaan. Seseorang yang mengalami suatu permasalahan akan merasa lebih tenang karena menyadari adanya orang lain yang dapat diandalkan untuk membantu menghadapi masalahnya.

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek-aspek dukungan sosial di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek dukungan sosial yaitu dukungan secara emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasional serta dukungan instrumental.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Social Support***

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial terdapat 3 faktor yaitu, kebutuhan fisik (Adnan, Fatimah, Zulfia, & Hidayati, 2016), kebutuhan sosial dan kebutuhan psikis (Utomo, 2018) berikut penjelasannya :

- a. Kebutuhan fisik yang diperlukan adalah kebutuhan secara fisik seperti sandang atau pakaian, pangan atau makanan serta papan atau tempat tinggal (Adnan et al., 2016).
- b. Kebutuhan psikis yang mempengaruhi meliputi rasa keingin tahuan, perasaan nyaman dan aman, kedekatan dengan tuhan serta perasaan tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Ketika seseorang menghadapi suatu persoalan akan mencari motivasi atau dorongan dari orang lain (Utomo, 2018)
- c. Kebutuhan sosial yaitu ketika seseorang memiliki aktualisasi diri baik cenderung ingin mendapat pengakuan dari orang sekitarnya. Pengakuan yang diterima sangat diperlukan dalam memberikan penghargaan (Utomo, 2018).

Berdasarkan penjelasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial di atas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor kebutuhan



fisik, kebutuhan psikis serta kebutuhan sosial sangat diperlukan seseorang dalam menghadapi suatu persoalan.

#### **D. Mahasiswa DIII Keperawatan**

Mahasiswa merupakan bagian dari civitas akademika di perguruan tinggi yang diharapkan menjadi pemimpin bangsa di masa mendatang. Mahasiswa dituntut memiliki kemampuan dalam memandang segala sesuatu dengan baik, memiliki kepribadian serta kekuatan dan kesehatan jiwa dan mental. Semestinya mahasiswa cakap dalam memahami masalah sesulit apapun dan penyelesaian masalah, memiliki cara pandang atau berpikir serta sikap positif terhadap dirinya maupun orang lain dan mampu mengatasi hambatan serta pantang menyerah dalam keadaan apapun (Kholidah & Alsa, 2012).

Keperawatan DIII merupakan program studi dari sistem pendidikan keperawatan yang menghasilkan lulusan dengan kualifikasi perawat yang profesional. Penyelenggaraan program studi ini memiliki sifat akademi profesional dengan maksud mahasiswa lulus harus memiliki kemampuan akademis selain kemampuan profesi (Mubarok, Cahyatin & Santoso, 2009).

Berdasarkan pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa keperawatan DIII merupakan bagian dari Civitas akademika yang memiliki kualifikasi sebagai perawat profesional dengan kemampuan akademis dan kemampuan profesi.

## E. Kerangka Berpikir

Stres akademik pada mahasiswa terjadi karena terlalu banyak tugas, adanya persaingan antara mahasiswa, kegagalan, faktor ekonomi juga menghambat, hubungan antara mahasiswa dan dosen kurang baik, maupun permasalahan di rumah (Busari, 2014). Stres akademik merupakan ketidakmampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dari dosen maupun orang tua, sehingga menimbulkan ketegangan fisik, psikologi dan perubahan perilaku. Stres akademik juga sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara tuntutan akademik yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa

Penelitian mengenai hubungan antara harapan, tawakal dengan stres akademik memperoleh hasil yang negatif. Hasil negatif yang diperoleh memiliki arti bahwa ketika harapan dan tawakal seseorang tinggi maka rendah kemungkinan seseorang mengalami stres akademik dan sebaliknya. Selain itu terdapat pengaruh negatif tersendiri dengan tingkat stres akademik yang dialami oleh seseorang (Husnar et al., 2017).

Penelitian lainnya mengenai berserah diri kepada Tuhan mengurangi dampak stres dengan judul *Surrender to God and Stress: A Possible Link Between Religiosity and Health*. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa orang-orang yang memiliki sikap penyerahan diri kepada Tuhan tinggi berisiko lebih kecil untuk penyakit yang berhubungan dengan stres, dibandingkan dengan orang-orang yang sikap penyerahan diri kepada Tuhan

rendah. Adanya tahapan untuk pengembangan intervensi yang pada akhirnya dapat mengurangi timbulnya stres (Clements & Ermakova, 2012).

Penelitian ini mengenai strategi coping dalam mengatasi stres dengan sampel mahasiswa Lebanon. Coping agama memperoleh hasil negatif dalam temuan barat, akan tetapi tidak berlaku dalam sampel mahasiswa Lebanon ini - mengingat tidak adanya korelasi yang signifikan dengan tekanan - atau untuk memainkan peran penting dalam upaya coping mereka. Sebaliknya, itu adalah coping religius positif yang muncul sebagai yang paling penting dalam kaitannya dengan aspek pertumbuhan yang konstruktif. Di sisi lain, strategi coping umum termasuk dukungan sosial memiliki peran penting dalam kaitannya dengan pertumbuhan serta dalam hal mengurangi dampak peristiwa-peristiwa yang membuat stres (Moussa & Bates, 2011).

Kontribusi antara dukungan sosial, self-esteem serta resiliensi pada stres akademik terbukti memiliki kontribusi. Dukungan sosial, self-esteem serta resiliensi mempengaruhi kondisi stres akademik. Dukungan sosial dan self-esteem menentukan resiliensi seseorang, sehingga resiliensi mempengaruhi stres akademik secara langsung dan dukungan sosial. Dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial penting dalam mengurangi tingkat stres akademik (Aza, Atmoko, & Hitipeuw, 2019).

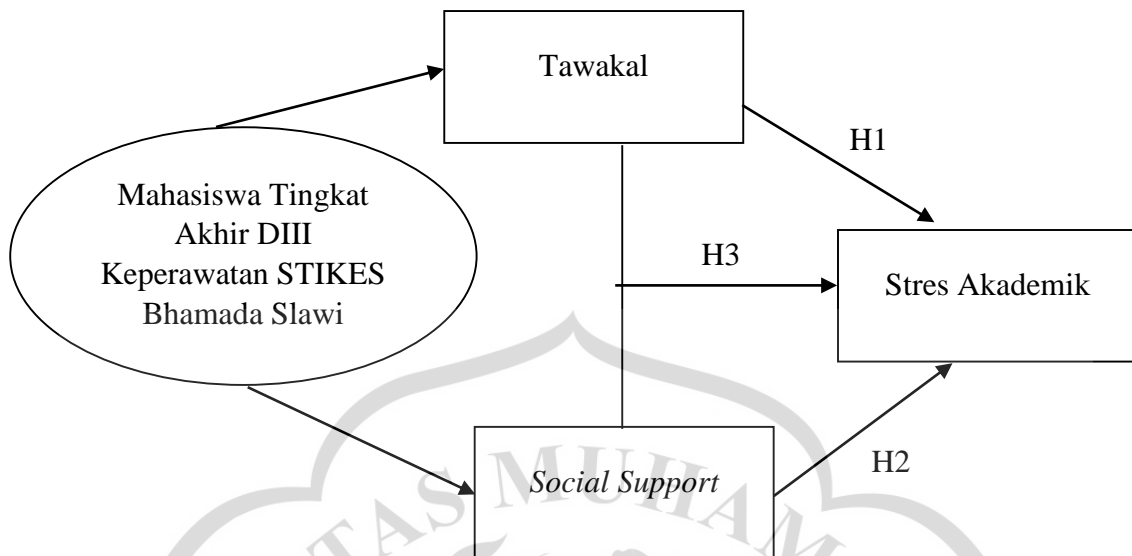
Penelitian mengenai dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa akselerasi memiliki hasil yang signifikan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stres. Seseorang yang menerima dukungan sosial memiliki peluang yang rendah untuk mengalami stres akademik, sedangkan

yang kurang mengalami dukungan sosial akan memiliki peluang besar untuk menagalami stres (Andharini & Nurwidawati, 2015)

Penelitian eksperimen mengenai tadabur surat Al-Insyiroh dalam mengurangi tingkat stres akademik dengan mengembangkan sikap positif salah satunya adalah tawakal memiliki hasil bahwa adanya perbedaan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa sebelum diberi pelatihan tadabbur surat Al-Insyiroh dengan sesudah diberi pelatihan tadabbur surat Al-Insyiroh (Ansyah, Muassamah, & Hadi, 2019).

Penelitian mengenai *social support* dan *academic stress* pada mahasiswa keperawatan yang mengalami stres akademik menemukan bahwa dukungan sosial adalah salah satu cara untuk mengurangi stres (Yang, Han, Bae, & Yang, 2014). Penelitian modifikasi antara stres akademik dan ide bunuh diri dengan menggunakan sampel mahasiswa Indian dan Malaysia dengan metode analisis berganda hierarki. Analisis penelitian menunjukkan bahwa strategi koping dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stres akademik dan ide bunuh diri (Khan, Hamdan, Ahmad, Mustaffa, & Mahalle, 2016).

Berdasarkan uraian diatas maka kerangka berfikir penelitian mengenai pengaruh tawakal dan *social support* terhadap stres akademik pada mahasiswa DIII keperawatan STIKES Bhakti Mandala Husada Slawi :



**Gambar 1. Kerangka Berpikir**

#### **F. Hipotesis**

Berdasarkan kerangka berpikir penelitian di atas, maka dapat diambil hipotesis sebagai berikut :

- H1 : Ada pengaruh tawakal terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Politeknik Kesehatan Purwokerto.
- H2 : Ada pengaruh *social support* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Politeknik Kesehatan Purwokerto.
- H3 : Ada pengaruh tawakal dan *social support* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Politeknik Kesehatan Purwokerto.