

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terkait

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dapat membandingkan dengan penelitian ini, di antaranya :

Tabel 2.1 Penelitian Terkait

No	Judul penelitian (peneliti,tahun)	Desain metodologi	Hasil penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1.	Hubungan antara kemandirian dan penyesuaian diri dengan stres Pada mahasiswa/i baru angkatan 2015 fakultas kedokteran umum Universitas malahayati yang merantau di bandar lampung oleh Sri Maria Puji Lestari, Diba Oktia, Ni Putu Sudiadnyani, 2016.	Rancangan penelitian adalah kuantitatif survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah 130 mahasiswa/i baru angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung, sampel diambil sebanyak 100 orang. Analisis data yang digunakan adalah chi square.	Sebagian besar mahasiswa/i baru termasuk dalam kategori tidak mandiri yaitu sebanyak 52 orang (52%). Sebagian besar penyesuaian diri mahasiswa/i baru yang merantau di Bandar Lampung, termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 60 orang (60%). Ada hubungan antara kemandirian diri ($p\text{-value} = 0,004$ dan $OR = 3,671$) dan penyesuaian diri ($p\text{-value} = 0,000$ dan $OR = 13,778$) dengan stres pada mahasiswa/i baru angkatan 2015 FKU Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung. Kesimpulan: Ada hubungan antara kemandirian diri dan penyesuaian diri dengan stres pada mahasiswa/i baru angkatan 2015 FKU Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung.	Persamaan pada penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Perbedaan penelitian ini menggunakan analisa korelasi Product moment-Pearson

Lanjutan Tabel 2.1 Penelitian terkait

2.	Hubungan antara penyesuaian diri dengan stres mahasiswa Rantau angkatan 2018 di fakultas pendidikan psikologi Universitas negeri malang oleh Fyana Azara & Rakhmaditya Dewi Noorrizki, 2019.	Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional. Metode pengumpulan data menggunakan angket berupa skala likert dan pemilihan subjek menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah partisipan adalah 30. Teknik analisis menggunakan SPSS 25 dengan Pearson Correlation.	Hasil Ho menunjukkan ditolak yang berarti ada hubungan antara penyesuaian diri dan stres dengan probability (p) sebesar $0,015 < \alpha 0,05$ (signifikan) dan arah korelasinya negatif ($r = -0,442$). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi atau baik penyesuaian diri mahasiswa, maka tingkat stresnya akan semakin rendah begitu juga sebaliknya.	Persamaan pada penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif. Perbedaan pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling
3.	Hubungan antara penyesuaian diri di perguruan tinggi dan stres psikologis pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas indonesia oleh fitri tasliatul fuad & miranda diponegoro zarfiel, 2013.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan alat ukur student adaption to collage questionnaire (SACQ) untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri di perguruan tinggi partisipan dan alat ukur hopkins symptom checklist-25 (HSCL-25) untuk mengetahui tingkat stres psikologis partisipan. Teknik analisis data menggunakan pearson correlation untuk menjawab permasalahan penelitian.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara penyesuaian diri di perguruan tinggi dan stres psikologis ($r = - 284$)	Persamaan pada penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif dan alat ukur adaptasi menggunakan SACQ. Perbedaan pada penelitian ini alat ukur tingkat stres yang digunakan HSCL-25

Lanjutan Tabel 2.1 penelitian terkait

4. Adaptation and Stress for the First Year University Students oleh Aurel Ion Clinciu, 2013.	Semua peserta diselidiki dengan dua instrumen yang ditujukan untuk penyesuaian dan stres siswa, SACQ dan SSI, dua kali lipat dengan kuesioner mini dengan data faktual yang berkaitan dengan usia, jenis kelamin, sekolah orang tua, lingkungan, tanda masuk fakultas dll. Usia dan standar menengah deviasi untuk siswa ini adalah 20,51 tahun dengan standar deviasi 1,67. Subjek memberikan persetujuan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.	menunjukkan korelasi sedang hingga kecil antara stresor SACQ dan SSI dan reaksi terhadap skala stresor. Situasi serupa untuk penyesuaian akademik, sosial dan kelembagaan, di mana korelasi berkisar antara 0,03 dan -31, beberapa dari mereka secara statistik signifikan. Ada hubungan yang sangat kuat antara stres kehidupan mahasiswa, subskala dan dimensi personal-emosional dari adaptasi universitas: 41% dari varian umum dijelaskan oleh hubungan negatif antara stres dan penyesuaian pribadi-emosional. Tampaknya masalah utama adaptasi yang menciptakan stres adalah sisi personal-emosionalnya.	Persamaan pada penelitian ini adalah alat ukur adaptasi menggunakan SACQ. Perbedaan penelitian ini menggunakan alat ukur tingkat stres yaitu SSI
5. Psychological and Sociocultural Adjustment of First-Year International Students: Trajectories and Predictors oleh Reiko Hirai, Patricia Frazier, and Moin Syed, 2015.	Penelitian ini menggunakan desain cross- sectional dan menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan alat ukur Depression Anxiety Stress Scale (DASS).	Adanya korelasi antara hubungan penyesuaian siswa internasional di tahun pertama transisi mereka dan prediktor lintasan tersebut.	Persamaan pada penelitian ini adalah menggunakan pendekatan cross sectional. Perbedaan penelitian ini menggunakan alat ukur tingkat stres yaitu DASS.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan stres adalah kondisi yang diakibatkan adanya interaksi individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu melihat ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis dengan tuntutan sosial. Stres yang berasal dari tuntutan akademik yang melebihi kemampuan pada diri individu disebut sebagai stres akademik (Kadapatti dan Vijayalaxmi, 2012).

Stres merupakan suatu sistem pertahanan tubuh dimana ada sesuatu yang mengusik integritas diri, sehingga mengganggu ketenteraman yang dimaknai sebagai tuntutan yang harus diselesaikan. Disamping itu, keadaan stres akan muncul apabila ada tuntutan yang luar biasa sehingga mengancam keselamatan atau integritas seseorang (Nasir & Muhith, 2011).

Stres adalah respons dalam tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Stres intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan seseorang dalam

menyelesaikan masalah, stres sosial akan mengganggu hubungan individu terhadap kehidupan (Rasmun, 2009).

2. Tipe kepribadian yang rentan terkena stres

- a. Ambisius, agresif dan kompetitif (suka akan persaingan).
- b. Kurang sabar, mudah tegang, mudah tersinggung dan marah (emosional).
- c. Kewaspadaan berlebihan, kontrol diri kuat, percaya diri berlebihan (*over confidence*).
- d. Cara bicara cepat, bertindak serba cepat, hiperaktif dan tidak dapat diam.
- e. Bekerja tidak mengenal waktu (*workaholic*).
- f. Pandai berorganisasi, memimpin dan memerintah (otoriter).
- g. Lebih suka bekerja sendirian bila ada tantangan.
- h. Kaku terhadap waktu, tidak dapat tenang (tidak rileks), serba tergesa-gesa.
- i. Mudah bergaul (ramah), pandai menimbulkan perasaan empati dan bila tidak tercapai maksudnya mudah bersikap bermusuhan.
- j. Tidak mudah dipengaruhi, kaku (tidak fleksibel).
- k. Bila berlibur pikirannya ke pekerjaannya, tidak dapat santai.
- l. Berusaha keras untuk dapat segala sesuatu yang terkendali.

3. Sumber stres

Stresor adalah variable yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab timbulnya stress. Sumber stres berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh. Stres terjadi apabila stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis (Rasmun, 2009). Beberapa jenis stresor adalah sebagai berikut :

a. Stresor biologik

Stresor biologik dapat berupa bakteri, virus, hewan, binatang, tumbuhan dan berbagai macam makhluk hidup yang dapat mempengaruhi kesehatan. Tumbuhnya jerawat, demam, dan digigit binatang dipersepsikan dapat menjadi stressor dan mengancam konsep diri individu.

b. Stresor fisik

Stresor fisik dapat berupa perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, dan geografi. Letak tempat tinggal, demografi, berupa jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, radiasi, kepadatan penduduk, imigrasi dan kebisingan juga dapat mempengaruhi stresor.

c. Stresor kimia

Stresor kimia dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh. Contoh stresor yang berasal dari dalam tubuh adalah serum darah dan glukosa sedangkan stresor yang dari luar tubuh misalnya obat-obatan, pengobatan, alkohol, nikotin, kafein, polusi udara, gas beracun,

insektisida, pencemaran lingkungan, bahan-bahan kosmetik dan bahan pengawet, pewarna dan lain-lain.

d. Stresor sosial dan psikologik

Stresor sosial dan psikologik yaitu labelling dan prasangka, ketidak kepuasan terhadap diri sendiri terhadap suatu hal yang dialami, kekejaman, konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif, dan kehamilan.

e. Stresor spiritual

Stresor spiritual yaitu adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan. Tidak hanya stresor negatif yang dapat menyebabkan stres, tetapi stresor positif seperti kenaikan pangkat, promosi jabatan, tumbuh kembang, menikah, dan mempunyai anak juga dapat menyebabkan stres.

4. Tahapan stres

Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, dan baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari di rumah, ditempat kerja ataupun pergaulan lingkungan sosialnya. Amberg dalam Hawari (2013) membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut :

a. Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :

- 1) Semangat bekerja, berlebihan (*over acting*).
- 2) Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya.
- 3) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

b. Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak stres yang semula menyenangkan sebagaimana diuraikan pada tahap I diatas mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak lagi cukup sepanjang hari, karena tidak cukup waktu untuk beristirahat. Istirahat yang dimaksud antara lain dengan tidur yang cukup, bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi yang mengalami defisit.

Keluhan-keluhan sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stres tahap II adalah sebagai berikut :

- 1) Merasa letih sewaktu bangun pagi yang seharusnya merasa segar.
- 2) Merasa mudah lelah sesudah makan siang.
- 3) Lekas merasa cape menjelang sore hari.
- 4) Sering mengeluh lainbun/penit tidak nyaman (*bowel discomfort*).
- 5) Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar).
- 6) Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang.
- 7) Tidak bisa santai.

c. Stres tahap III

Apabila seseorang tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II, maka akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu :

- 1) Gangguan lambung dan usus semakin nyata : misalnya keluhan maag (gastritis), BAB tidak teratur (diare).
- 2) Ketegangan otot-otot semakin terasa.
- 3) Perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat.
- 4) Gangguan pola tidur (insomnia), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (early insomnia), atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (*middle insomnia*), atau bangun terlalu pagi atau dini hari dan tidak dapat tidur kembali (*late insomnia*).
- 5) Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasa mau pingsan).

Pada tahapan ini seseorang sudah harus atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

d. Stres tahap IV

Gejala stres tahap IV akan muncul :

- 1) Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit.

- 2) Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit.
- 3) Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (adekuat).
- 4) Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.
- 5) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
- 6) Seringkali menolak ajakan (negativism) karena tidak ada semangat dan kegairahan.
- 7) Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.
- 8) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

e. Stres tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap V, yang ditandai dengan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (physical dan psychological exhaustion).
- 2) Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana.
- 3) Gangguan sistem pencernaan semakin berat (gastro intestinal disorder).

4) Timbul perasaan ketakutan, kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

f. Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan, tahapan klimaks seseorang mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang yang mengalami stres tahap VI ini dibawa ke unit gawat darurat bahkan ICCU, meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh.

Gambaran stres tahap VI ini adalah sebagai berikut :

- 1) Debaran jantung teramat keras.
- 2) Susah bernapas (sesak dan megap-megap).
- 3) Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat becuran.
- 4) Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan.
- 5) Pingsan atau kolaps (*collapse*).

Bila dikaji maka keluhan atau gejala sebagaimana digambarkan diatas lebih didominasi oleh keluhan-keluhan fisik yang disebabkan oleh gangguan faal (fungsional) organ tubuh, sebagai akibat stressor psikososial yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasi.

5. Jenis – jenis stres

Ada dua jenis stres, yaitu baik dan buruk. Stres melibatkan perubahan fisiologis yang kemungkinan dapat dialami sebagai perasaan yang baik eustres dan yang buruk distres.

- 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, semua pihak merasa diuntungkan. Dengan begitu, stres yang baik akan memberikan kesempatan untuk berkembang dan memaksa seseorang mencapai performanya yang lebih tinggi. Stres yang baik terjadi jika stimulus mempunyai arti sebagai hal yang memberikan pelajaran bagi kita, dan bukan sebuah tekanan.

Tahu diri sendiri, tahu menempatkan diri, dan tahu membawa diri akan menempatkan kita pada suasana yang baik dan menyenangkan, terutama dalam menghadapi suatu stimulus internal maupun eksternal. Dengan demikian, bisa dikatakan stres positif apabila setiap kejadian dihadapi dengan selalu berpikiran yang positif dan setiap stimulus yang masuk merupakan suatu pelajaran yang berharga dan mendorong seseorang untuk selalu berpikir dan berperilaku bagaimana agar apa yang akan dilakukan selalu membawa manfaat dan bukan bencana.

Stimulus yang merupakan manifestasi dari timbulnya masalah itu pasti ada dan tidak perlu dihindari, tetapi harus dihadapi dan disikapi. Jika dipandang dari sisi buruknya saja, semua stimulus tidak ada yang baik. Akan tetapi, bila dilihat dari sisi yang baik,

semua pasti ada gunanya. Oleh karena itu, perlu ada standar yang ideal diri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Untuk menjadikan stres sebagai suatu yang positif, maka perlu ada sikap bahwa masalah harus dicarikan penyelesaiannya (*problem solving*). Salah satunya dengan mencari dukungan dari orang lain untuk membantu menyelesaikan masalah, terutama jika masalah sulit diselesaikan. Apabila tetap tidak bisa diselesaikan cukup dengan diambil hikmahnya.

- 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. Belum pernah dieksplorasi betapa sebuah kejadian ini membawa makna yang luas sebagai suatu pelajaran yang berharga dan bermakna untuk kepentingan diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian, *distres* terjadi apabila suatu stimulus diartikan sebagai sesuatu yang merugikan dirinya sendiri dalam hal kenikmatan saja dan biasanya terjadi pada saat itu juga, dimana sebuah stimulus dianggap mencoba untuk menyerang dirinya.

Hal ini berdampak pada suatu penentuan sikap untuk mencoba mengusir stimulus tersebut dengan cara menyalahkan diri sendiri, menghindar dari masalah, atau menyalahkan orang lain. *Distres* dipicu oleh sebuah tuntutan tidak sesuai dengan kenyataan, atau apa yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang dihadapi. Hans Selye (1982), menyebutkan bahwa *distres* adalah tubuh jika dihadapkan pada tuntutan yang berlebihan, sedangkan menurut Dadang Hawari (2001), *distres* dimaknai sebagai sebuah reaksi tubuh yang menyebabkan fungsi organ tubuh tersebut sampai terganggu.

Hal yang mengejutkan adalah ternyata sedikit stres sama merusaknya dengan banyak stres. Ketika kita mengalami sedikit tekanan, kita mungkin hanya berusaha sedikit sehingga performa kita kurang optimal. Sebaliknya, tingkat stres yang tinggi membuat sulit berkonsentrasi sehingga performa juga menjadi kurang efektif dan efisien. Dengan stres yang tidak baik, dapat dipastikan ada salah satu pihak yang akan dirugikan, bisa mengenai diri sendiri, maupun orang lain (Nasir & Muhith, 2011).

6. Tingkatan stres

Pada setiap individu mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda, stres pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai macam stressor, pada mahasiswa tingkat akhir salah satu reaksi stresnya dipicu oleh skripsi, tingkatan stres secara umum diantaranya adalah :

a. Stres ringan

Adalah kejadian stres yang dipicu stressor yang dialami selama beberapa menit sampai beberapa jam. Stres ringan biasanya terjadi saat dimarahi dosen, mengalami kemacetan dan terlalu banyak tidur. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas terengah-engah, kesulitan menelan merasa lemas, goyah, berkeringat berlebihan saat temperature normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir, dengan demikian adanya stressor ringan dalam jumlah banyak dalam waktu singkat akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit bagi mahasiswa (Psychology Foundation of Australia, 2010).

b. Stres sedang

Stres ini berlangsung lebih lama berkisar beberapa jam sampai beberapa hari. Stres sedang dapat terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul diantaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan (Psychology Foundation of Australia, 2010).

c. Stres berat

Adalah stres yang dialami mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun, contohnya adalah adanya perselisihan dengan dosen dan teman-teman secara terus menerus, mengerjakan skripsi, kebutuhan finansial yang kurang memadai dan penyakit

kronis pada pasien. Stres ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan dan sangat mudah untuk putus asa. Pada prinsipnya adalah semakin lama dan sering stressor menyebabkan stres maka semakin tinggi risiko stres yang ditimbulkan dan ketika terdapat risiko stres yang tinggi maka akan menyebabkan penurunan energi dan respon adaptif pada mahasiswa (Psychology Foundation of Australia, 2010).

7. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Menurut Alvin (2007) faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu :

a. Faktor Internal

- 1) Pola pikir Mahasiswa atau pelajar yang berfikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung akan mengalami stres berat. Semakin besar kendali dalam berfikir, kemungkinan kecil stres yang akan dialami mahasiswa atau pelajar.
- 2) Kepribadian ada berbagai kepribadian setiap individu, kepribadian mahasiswa dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Pada mahasiswa yang optimis biasanya tingkat stres lebih kecil dibanding mahasiswa yang pesimis.
- 3) Keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri Keyakinan terhadap diri sendiri memainkan peran penting dalam

menginterpretasikan situasi disekitar individu. Pemikiran yang diyakini mahasiswa dapat mengubah pola fikir terhadap situasi tetentu, bahkan dalam jangka panjang akan membawa stres psikologis.

b. Faktor Eksternal

- 1) Pelajaran Dari tahun ke tahun, sistem pendidikan akan ditambah dari segi kualitas dengan standar yang lebih tinggi. Dampaknya, waktu untuk belajar bertambah dan beban pelajar semakin berat karena tuntutan untuk bersaing. Hal tersebut dapat meejadikan tingkat stres pada mahasiswa akan meningkat.
- 2) Tekanan untuk berprestasi tinggi Mahasiswa atau pelajar akan ditekan untuk dapat berprestasi dengan baik di lingkungan pendidikannya. Orang tua, tetangga, dan teman adalah sebaga contoh tekanan ini datang.
- 3) Status sosial Sebagian individu akan mengatakan pendidikan adalah simbol status sosial, semakin tinggi pendidikan dan prestasi baik yang didapat maka individu tersebut akan dihormati di lingkungan masyarakat. Individu yang tidak bersprstasi akan dianggap sebagai pembuat masalah dan diabaikan oleh lingkungan.
- 4) Orang Tua Sering kali orang tua akan mengarahkan anaknya dalam pendidikan, dimana siswa kadang kurang cocok dengan pilihan orang tua murid.

8. Cara mengatasi stres

Pada dasarnya, individu dapat memberikan respon yang berbeda pada setiap permasalahan yang dihadapinya. Terdapat dua respon yang biasa muncul, yaitu individu akan menghadapi atau menghindari dari permasalahannya.

a. *Problem focused coping*

Pokok masalah harus selesai. Cara ini lebih berfokus kepada pemecahan masalahnya. Bertujuan untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang menyebabkan stres atau memperluas sumber daya yang dapat dimanfaatkan untuk menghadapinya (Sarafino & Smith, 2012). Misalnya, melakukan diskusi, mencari informasi mengenai cara belajar, bertanya ke dosen, dan lain sebagainya.

b. *Emotion-focused coping*

Yang penting aku tenang dulu. Cara ini lebih fokus kepada pengendalian respon emosi ketika menghadapi stres. Misalnya, menonton TV, beribadah, mencari dukungan dari keluarga dan teman, berolahraga, menangis, curhat, jalan dengan teman, dan lain sebagainya.

9. Pengukuran stres

Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS-10)* yang dibuat oleh Sheldon Cohen pada tahun 1988. *Perceived Stress Scale-10* adalah self report questionnaire yang terdiri dari 10 pertanyaan dan dapat mengevaluasi tingkat stres satu bulan terakhir dalam kehidupan

subjek penelitian. Penilaian atau skoring dengan memberikan nilai 0 untuk jawaban terendah dan 4 untuk jawaban tertinggi. Untuk skor ringan 0-13, skor sedang 14-27, dan skor berat 28-40.

C. Adaptasi

1. Pengertian

Adaptasi merupakan suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. Adaptasi merupakan usaha manusia untuk menyesuaikan diri dengan tingkat, tempat, dan kondisi yang berbeda (Anonim, 2010).

Berdasarkan Roy (dalam Sihombing, 2010) adaptasi adalah respon atas stimulus internal dengan pengaruh masukan dari luar diri orang yang bersangkutan. Dalam model adaptif ini, ditekankan bahwa adaptasi adalah proses pertahanan diri terhadap pengaruh lingkungan. Untuk individu dengan emosional yang lemah maka proses adaptasinya adalah menyamakan diri dengan situasi luar. Sebagai contoh pihak dengan emosional lemah adalah pasien, sadar maupun tidak sadar harus mengikuti situasi dan peraturan rumah sakit. Proses ini disebut adaptif pasif. Sebaliknya ketika seorang dokter mendatangi rumah pasien, maka posisi dokter tetap mempunyai emosional yang kuat sehingga yang justru melakukan proses penyesuaian adalah pasien dengan keluarga.

Teori adaptasi Roy memandang bahwa individu secara holistik yang merupakan satu kesatuan yang hidup secara konstan dan berinteraksi dengan lingkungannya. Proses adaptasi akan terus menerus terjadi perubahan fisik baik internal maupun eksternal yang dapat menjadi stressor atau kecemasan, dan individu harus memelihara integritas dirinya serta selalu beradaptasi dengan perubahan tersebut (Restuning & Saidah, 2010).

Adaptasi adalah suatu proses perubahan yang menyertai individu dalam berespon terhadap perubahan yang ada di lingkungan dan juga dapat mempengaruhi keutuhan tubuh, baik secara fisiologis, psikologis maupun sosial yang akan menghasilkan perilaku yang adaptif. Hasil dari perilaku adaptif ini bisa berupa respon dengan usaha yang mempertahankan keseimbangan dari suatu keadaan. Respon adaptif juga merupakan suatu totalitas respon dari manusia sebagai makhluk holistik yang membutuhkan waktu untuk proses adaptasi dan setiap orang akan berbeda proses adaptasinya. Adaptasi juga merupakan pertahanan yang diperoleh sejak lahir atau yang diperoleh dengan belajar.

Adaptasi ini digunakan untuk mengurangi stress atau kecemasan yakni dengan membatasi tempat terjadinya kecemasan serta mengurangi pengaruh yang ditimbulkan (Wahit, 2009). Adaptasi atau penyesuaian sering dikaitkan dengan upaya pertahanan diri terhadap stress atau kecemasan. Tubuh mempunyai sifat alamiah untuk mempertahankan keadaan yang seimbang atau yang disebut dengan Homeostasis. Saat

mengalami stres, tubuh akan merespon terhadap perubahan lingkungan dengan tetap mempertahankan fungsi tubuh agar dapat bekerja dengan baik. Hal ini disebut juga sebagai proses adaptasi. Menurut Purwadarminta (dalam Sayu, 2013) mengatakan bahwa, adaptasi sosial adalah proses perubahan dan dampaknya dalam suatu kelompok sosial sehingga individu dapat hidup dan akan berfungsi dengan lebih baik di lingkungan sosialnya.

Penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana dia tinggal. Selanjutnya dia menjelaskan ciri orang *well adjusted*, yaitu, mampu merespon (kebutuhan dan masalah) secara matang, efisien, puas dan sehat (*wholesome*). Yang dimaksud efisien adalah hasil diperoleh tidak banyak membuang energi, waktu, dan kekeliruan. Sementara *wholesome* adalah respon individu itu sesuai dengan hakikat kemanusiaanya, hubungan dengan yang lain, dan hubungan dengan Tuhan (Schneiders dalam Desmita, 2009).

2. Adaptasi terhadap stres

a. Adaptasi fisiologis dapat berupa:

- 1) LAS (*local Adaptation Syndroma*) merupakan proses adaptasi yang bersifat. Misalnya : manifestasi dari proses infeksi seperti merah, nyeri, bengkak, panas dan fungsi lainnya.

Ciri-ciri LAS ada :

- Bersifat lokal yaitu tidak melibatkan seluruh sistim tubuh
- Bersifat adaptif yaitu diperluhkan stresor untuk menstimulasikan
- Bersifat jangka pendek yaitu tidak berlangsung selamanya
- Bersifat restoratif yaitu membantu memperbaiki homeostatis daerah atau bagian tubuh.

2) GAS (*General Adaptation Syndrome*) adalah proses adaptasi bersifat umum atau sistemik. misalnya apabila reaksi lokal tidak dapat diatasi, maka timbul gangguan sistim atau seluruh tubuh lainnya berupa panas diseluruh tubuh, berkeringat, dll.

Gas terdiri dari 3 tahap :

a) Tahap reaksi

Tahap awal dari proses adaptasi, yaitu tahap dimana individu siap menghadapi stresor yang akan masuk kedalam tubuh. tahap ini ditandai dengan kesiagaan yang ditandai dengan perubahan fisiologis pengeluaran hormon oleh hipotalamus yang menyebabkan kelenjar adrenal mengeluarkan adrenalin, yang selanjutnya memacu denyut jantung dan menyebabkan pernapasan menjadi cepat dan dangkal, kemudian hipotalamus melepaskan hormon ACTH (hormon adrenokortikotropik) yang dapat merangsang adrenal untuk mengeluarkan kortikoid yang akan mempengaruhi berbagai fungsi tubuh. aktifitas hormonal yang

ekstensif tersebut mempersiapkan seseorang untuk “*fight or flight*”.

b) Tahap resistensi

Pada tahap ini tubuh mulai stabil,tingkat hormon tekanan darah dan output jantung kembali kenormal.individu berupaya beradaptasi dengan stres. Jika stres dapat diselesaikan tubuh akan memperbaiki kerusakan yang mungkin telah terjadi, namun jika stresor tidak hilang ia akan memasuki tingkat ke 3.

c) Tahap kelelahan

Tahap ini ditandai dengan terjadinya kelelahan karena tubuh tidak mampu lagi menanggung stres dan habisnya energi yang diperlukan untuk beradaptasi,tubuh tidak mampu melindungi dirinya sendiri menghadap stresor, regulasi fisiologis menurun, dan jika stres terus berlanjut dapat menyebabkan kematian.

b. Adaptasi psikologis

Adaptasi adalah proses penyesuaian secara psikologis dengan cara melakukan mekanisme pertahanan diri yang bertujuan untuk melindungi atau bertahan dari serangan atau hal yang tidak menyenangkan. Adaptasi psikologis bisa bersifat konstruktif dan destruktif.

Perilaku yang konstruktif membantu individu menerima tantangan untuk memecahkan konflik. Perilaku destruktif tidak membantu individu mengatasi stresor. Perilaku adaptasi juga mengacu pada mekanisme koping (*coping mekanisme*) yang berorientasi pada tugas (*task oriented*) dan mekanisme pertahanan diri (*ego oriented*).

1) Reaksi yang berorientasi pada tugas

Reaksi ini melibatkan penggunaan kognitif untuk mengurangi stres dan memecahkan masalah. Terdapat 3 jenis perilaku yang umum:

- Menyerang, yaitu bertindak menghilangkan, mengatasi stresor, atau memenuhi kebutuhan, misalnya berkonsultasi dengan orang yang ahli.
- Menarik diri dari stresor secara fisik maupun emosi.
- Berkompromi, yaitu mengubah metode yang biasa digunakan, mengganti tujuan.

2) Reaksi berorientasi pada ego

Reaksi ini dikenal sebagai mekanisme pertahanan diri secara psikologis untuk mencegah gangguan psikologis yang lebih dalam. Mekanisme pertahanan diri tersebut adalah :

- Rasionalisasi : berusaha memberikan alasan yang rasional sehingga masalah yang dihadapinya dapat teratasi.
- Pengalihan : upaya untuk mengatasi masalah psikologis dengan melakukan pengalihan tingka laku pada obiek lain, contohnya jika

seseorang terganggu akibat situasi gaduh yang disebabkan oleh temannya, maka ia berupaya mengalahkan temannya itu.

- Kompensasi : mengatasi masalah dengan mencari kepuasan pada keadaan lain. misalnya seseorang memiliki masalah karena menurunnya daya ingat, maka disisi lain ia berusaha menonjolkan bakat melukis yang dimilikinya.

- Identifikasi : meniru perilaku orang lain dan berusaha mengikuti sifat, karakteristik dan tindakan orang tersebut.

- Represi : mencoba menghilangkan pikiran masa lalu yang buruk dengan melupakan atau menahannya di alam bawah sadar dan sengaja melupakannya.

- Supresi : berusaha menekan masalah yang secara sadar tidak diterima dan tidak memikirkan hal-hal yang kurang menyenangkan.

- Penyangkalan : upaya pertahanan diri dengan cara menyangkal masalah yang dihadapi atau tidak mau menerima kenyataan yang dihadapinya. Misalnya menolak kenyataan pasangan sudah meninggal dunia dengan cara tetap melakukan rutinitas seolah-olah pasangan masih ada.

c. Adaptasi sosial budaya

Merupakan cara untuk mengadakan perubahan dengan melakukan proses penyesuaian perilaku yang sesuai dengan normal yang berlaku dimasyarakat. Misalnya seseorang yang tinggal dalam

lingkungan masyarakat dengan budaya gotong royong akan berupaya beradaptasi dengan lingkungannya tersebut.

d. Adaptasi spiritual

Proses penyesuaian diri dengan melakukan perubahan perilaku yang didasarkan pada keyakinan atau kepercayaan yang dimiliki sesuai dengan agama yang dianutnya. Misalnya apabila mengalami stres, seseorang akan giat melakukan ibadah, seperti rajin sembayang, puasa dan sebagainya.

3. Karakteristik adaptasi

Berdasarkan kurniawan (2010), beberapa karakteristik adaptasi (penyesuaian diri) yang positif antara lain :

- a. Memiliki kemampuan menerima dan memahami diri sebagaimana adanya. Orang dengan karakteristik ini adalah orang yang sanggup menerima kelemahan dan kekurangannya disamping kelebihanannya. Mampu mengkhayati kepuasan terhadap keadaan dirinya seberapapun kurang memuaskan menurut penilaiannya. Serta berusaha aktif mengembangkan segenap bakat, potensi dan kemampuan secara maksimal.
- b. Memiliki kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan diluar dirinya secara objektif sesuai dengan perkembangan rasional dan perasaan. Orang dengan karakteristik seperti ini memiliki ketajaman dalam memandang realita dan mampu memperlakukan realitas atau kenyataan secara wajar dalam memenuhi kebutuhannya.

Selalu mau belajar dari orang lain, sehingga terbuka terhadap *feedback* dari orang lain.

- c. Memiliki kemampuan bertindak sesuai dengan potensi, kemampuan yang ada pada dirinya dan kenyataan objektif diluar dirinya. Orang memiliki karakteristik seperti ini cenderung tidak menyalahgunakan kekuatan yang ada pada dirinya dan akan melakukan hal-hal yang jauh diluar jangkauan kemampuannya. Timbul kepercayaan terhadap diri sendiri maupun lingkungan.
- d. Memiliki rasa aman dan memadai. Karakteristik ini ditandai dengan tidak lagi dihantuinya oleh rasa cemas atau ketakutan dalam hidupnya serta tidak mudah dikecewakan oleh keadaan sekitarnya. Mempunyai harga diri yang mantap, tidak merasa terancam oleh lingkungan sekitar, dapat menaruh kepercayaan terhadap lingkungan dan dapat menerima kenyataan terhadap keterbatasan maupun kekurangannya dan lingkungannya.
- e. Memiliki rasa hormat pada manusia dan mampu bertindak toleran. Mengerti dan menerima keadaan diluar dirinya walaupun kurang sesuai dengan harapannya.
- f. Terbuka dan sanggup menerima umpan balik. Mampu bersikap dan berbicara atas dasar kenyataan yang sebenarnya, ada kemauan belajar dari keadaan sekitar khususnya belajar mengenai reaksi orang lain terhadap perilakunya.

4. Mekanisme adaptasi

Individu mempunyai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan, dan menggunakan energinya untuk beradaptasi secara positif.

Terdapat 2 sub sistem yang berperan didalam konsep adaptasi yaitu :

- a. Sub sistem regulator yaitu sub sistem dari manusia yang menangani terhadap adanya rangsangan dari luar yaitu melalui sistem saraf dan hormonal, contoh misalnya bagaimana seseorang yang mengalami stimulus respon emosional, kemudian tubuh menyesuaikan diri dengan mengeluarkan hormon adrenalin yang berefek mempercepat denyut nadi, berubahnya irama denyut nadi, pernafasan yang meningkat, suhu tubuh meningkat, otot tubuh berkontraksi, hal tersebut dikarenakan kerja saraf dan hormonal.
- b. Sub sistem kognator, yaitu sub sistem yang menangani stimulus dengan melalui proses informasi, belajar, dan pengambilan keputusan, artinya adaptasi ini dengan cara mengaktifkan fungsi-fungsi kognitif untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (Rasmun, 2009).

5. Tahapan adaptasi

Usaha penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik dan dapat juga berlangsung dengan tidak baik. Penyesuaian diri dengan baik yaitu ciri- cirinya dapat diterima pada suatu kelompok, dapat menerima dirinya sendiri dan dapat menerima kelebihan dan kekurangan pada dirinya sendiri. Sedangkan untuk penyesuaian diri yang tidak baik salah satu

contohnya yaitu buruknya hubungan sosial yang terjalin dengan masyarakat sekitar.

Beberapa tahapan efektif dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Berdasarkan Ali & Asrori (2011), yaitu:

a. Persepsi yang akurat terhadap realitas

Individu mempunyai kemampuan untuk mengetahui konsekuensi setiap perbuatan yang ada. Dengan ini individu diharapkan untuk dapat menghindari hal-hal yang dapat mengganggu ketentraman bersama.

b. Kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan stres

Individu mempunyai kemampuan untuk mentoleransi hal-hal yang menjadi penghalang pada saat mencapai tujuannya. Tanpa ada perasaan cemas dan stres sebagai beban dalam hidupnya.

c. Gambaran diri yang positif

Individu sadar akan kondisi hidupnya saat ini dan individu memiliki kemampuan untuk mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri.

d. Kemampuan untuk mengekspresikan kekurangannya

Individu dalam keadaan sehat memiliki kemampuan untuk mengekspresikan perasaan dan emosinya dan bisa untuk mengendalikannya sendiri. Hal ini individu tidak akan merugikan lingkungan sekitarnya.

- e. Menjalin hubungan antar pribadi yang baik

Individu akan mempunyai kehidupan yang aman dan nyaman dengan lingkungannya.

6. Faktor- faktor yang mempengaruhi adaptasi

Berdasarkan Ali & Asröri (2011) mengatakan bahwa ada 5 faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebagai berikut:

- a. Kondisi fisik dan Hereditas

Dalam mengidentifikasi pengaruh hereditas terhadap penyesuaian diri, lebih digunakan pendekatan fisik karena hereditas dipandang lebih dekat dan tidak dapat dipisahkan dari mekanisme fisik.

- b. Sistem utama tubuh

Sistem utama tubuh yang mempengaruhi terhadap penyesuaian diri adalah sistem saraf, otot dan kelenjar. Sistem saraf yang normal merupakan syarat dari fungsi-fungsi psikologis yang berfungsi secara maksimal yang akan mempengaruhi pada penyesuaian diri.

- c. Kesehatan fisik

Penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah untuk melakukan dan memelihara keadaan dalam kondisi fisik yang sehat dari pada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, harga diri, kepercayaan diri yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

d. Kepribadian

Unsur keperibadian yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu:

- 1) Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*), artinya semakin kaku dan tidak ada kemampuan serta kemauan untuk merespon lingkungan, semakin besar kemungkinan untuk mengalami kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri.
- 2) Pengaturan diri (*self regulation*), kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian untuk mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.
 - a) Relisasi diri (*self realization*).
 - b) Intelegensi.

e. Lingkungan

- 1) Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan lebih penting dengan penyesuaian individu.

- 2) Lingkungan masyarakat

Konsistensi nilai, norma, sikap dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat sekitar sehingga akan mempengaruhi proses perkembangan penyesuaian dirinya.

7. Pengaruh adaptasi

Seorang individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menimbulkan berbagai pengaruh baik positif maupun negatif. Akibat dari pengaruh positif terjadi apabila seorang individu sudah berhasil menyesuaikan diri terhadap lingkungannya berdasarkan Ali & Asrori, (2011) dengan ciri- ciri sebagai berikut:

a. Memiliki persahabatan dengan individu yang lain

Individu memiliki hubungan dengan kerabatnya yang mendalam sehingga saling membutuhkan satu sama lain

b. Memiliki rasa bersatu dengan kelompoknya

Individu mempunyai perasaan menjadi bagian dari suatu kelompok masyarakat dimanapun individu berada, seperti: lingkungan sekitar.

c. Memiliki peran dalam masyarakat

Individu memiliki suatu peran didalam masyarakat, seperti kedudukan atau pekerjaan yang diakui oleh masyarakat.

d. Memiliki perasaan puas setelah melakukan sesuatu

Individu memiliki perasaan puas dengan apa yang telah dilakukan, dan rasa puas tidak menjadikan untuk menghalangi tujuannya.

Adapun pengaruh negatif terjadi apabila individu tidak berhasil menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dengan ciri- ciri sebagai berikut:

1) Kehilangan status dalam masyarakat

Individu pada situasi ini tidak memiliki status dalam masyarakat, dalam hal ini individu dapat dikatakan sebagai orang yang menganggur sehingga keberadaanya tidak disadari oleh masyarakat sekitar.

2) Penyimpangan perilaku terhadap masyarakat

Individu pada keadaan ini tidak mentaati peraturan atau tata cara yang berlaku dilingkungan masyarakat sehingga mereka akan melakukan perbuatan yang mengarah pada kriminalitas.

3) Mengalami kesepian

Individu akan mengalami suatu kehampaan karena tidak menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar, individu dijauhi oleh masyarakat karena dianggap tidak bisa memenuhi tuntutan yang diminta oleh lingkungan disekitar.

8. Proses yang mendukung dalam adaptasi sosial

Proses adaptasi sosial antar budaya melibatkan perubahan identitas dan dukungan keluarga dan masyarakat, dukungan yang dimaksud menurut Winata (2014) adalah sebagai berikut:

- a. Rasa tentram dan meningkatnya harga diri
- b. Fleksibilitas dan keterbukaan kognitif
- c. Kompetensi dalam berinteraksi sosial dan meningkatnya kepercayaan diri dan rasa percaya pada orang lain.

9. Pengukuran adaptasi

Alat ukur yang digunakan merupakan modifikasi penulis dari skala Irfana (2016) yang diadaptasi dari Baker dan Syirk (1989) dan diadopsi oleh Dewi (2018) dengan total pernyataan sebanyak 24 item. Penilaian angket pada item favorable yaitu dari nilai 4 sampai 1. Penilaian sebaliknya untuk aitem unfavorable yaitu bergerak dari nilai 1 sampai 4. *Skala Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) terdiri dari 13 item favorable dan 11 item unfavorable. Berikut ini distribusi item pada skala adaptasi kehidupan kampus.

Kuesioner ini terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu STS : Sangat Tidak Setuju (skor 1), TS : Tidak Setuju (skor 2), S : Setuju (skor 3), dan SS : Sangat Setuju (skor 4).

D. Mahasiswa

1. Pengertian

Mahasiswa merupakan individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya. Persepsi masyarakat terhadap mahasiswa dan periode yang dijalaninya menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik (Bertens dalam Wulandari, 2012).

Mahasiswa baru merupakan mahasiswa yang sedang berada pada tahun pertamanya. Pada saat memasuki tahun pertamanya mahasiswa tersebut akan mengalami masa peralihan yang awalnya menjadi siswa

tertua akan berubah menjadi siswa yang paling muda. Mahasiswa tahun pertama dapat juga dianggap sebagai orang baru yang belum memiliki kekuasaan untuk membuat sebuah keputusan (Purwanti, 2011).

Mahasiswa baru merupakan status yang dimiliki oleh mahasiswa di tahun pertama kuliahnya. Masuknya seorang siswa ke dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar, termasuk perpindahan dari seorang senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi orang yang baru di perguruan tinggi. Greenberg merangkum penyebab stres pada mahasiswa yang baru memasuki perkuliahan, yaitu gaya hidup yang berubah, nilai, jumlah mata kuliah yang diambil, masalah relasi pertemanan, percintaan, rasa malu, dan kecemburuan (Silalahi, 2010).

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok individu yang merupakan bagian dari sasaran integrasi pelayanan kesehatan, menjadi kelompok yang rentan untuk mengalami ketidakseimbangan homeostasis akibat stress yang berasal dari kehidupan akademik. Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian stress yang biasa dialami mahasiswa. Jumlah mahasiswa yang mengalami stress akademik meningkat setiap semesternya. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa merupakan stress akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Perubahan pola hidup yang kompleks tersebut seringkali menjadi beban tambahan selain beban

akademik bagi mahasiswa. Permasalahan diluar perkuliahan dapat mempengaruhi konsentrasi, mood, dan prestasi akademik mahasiswa. (Suwartika, dkk, 2014).

Belajar di perguruan tinggi merupakan suatu pekerjaan yang berat yang menuntut upaya yang tidak sedikit. Banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa seperti pemilihan cara belajar, pengaturan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok, mempelajari buku-buku yang pada umumnya ditulis dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis dan sebagainya. Orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di Universitas maupun insitut atau akademi, mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008).

Mahasiswa baru pada saat berada pada tahun pertamanya akan diterpa dengan berbagai tantangan sebagai sebuah persiapan pembelajaran di perguruan tinggi (Achmadin, 2015). Mahasiswa baru akan dihadapkan dengan masalah baru dalam hal akademik, dimana mahasiswa baru akan mengalami kesulitan dalam mekanisme pembelajarannya misalnya terdapat perbedaan karakterdosen saat mengajar, metode pembelajaran yang berbeda dengan masa SMA, materi pembelajaran yang sulit disertai dengan adanya beban SKS (Satuan Kredit Semester) yang ditentukan oleh IP dari masing-masing mahasiswa sebagai penentu jumlah mata kuliah yang harus ditempuh tiap semesternya (Nurfitriana, 2016).

Masalah lain yang dihadapi oleh mahasiswa baru yaitu masalah yang berhubungan dengan lingkungan sosial di perguruan tingginya, yang meliputi masalah tempat tinggal dan kehidupan yang jauh dari orang tuanya. Masalah ini terutama dihadapi oleh mahasiswa yang berasal dari luar daerah perguruan tingginya misalnya berasal dari luar Jawa. Selain itu terdapat perbedaan latar belakang dan sosial budaya, kesulitan dalam hal mengatur keuangan dan masalah yang terjadi dengan teman baru diperguruan (Nurfitri, 2016).

2. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi itu. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, seperti interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya (Santrock, 2012).

Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti; terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya, dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru. Pilihan

perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan (Papalia dkk, 2008).

Ciri-ciri perkembangan remaja lanjut atau remaja akhir (usia 18 sampai 21 tahun) dapat dilihat dalam tugas-tugas perkembangan yaitu menerima keadaan fisiknya; perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada masa remaja akhir sudah lebih tenang. Struktur dan penampilan fisik sudah menetap dan harus diterima sebagaimana adanya. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengganggu dan sedikit demi sedikit mulai menerima keadaannya.

- a. Memperoleh kebebasan emosional; masa remaja akhir sedang pada masa proses melepaskan diri dari ketergantungan secara emosional dari orang yang dekat dalam hidupnya (orang tua). Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali. Dia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya.
- b. Mampu bergaul; dia mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya. Dia mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada.

- c. Menemukan model untuk identifikasi; dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi sering kali menjadi faktor penting, tanpa tokoh identifikasi timbul kekaburan akan model yang ingin ditiru dan memberikan pengarahan bagaimana bertingkah laku dan bersikap sebaik-baiknya.
- d. Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri; pengertian dan penilaian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpujuk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang ingin dicapai.
- e. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma; nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun nilai moral. Nilai pribadi adakalanya harus disesuaikan dengan nilai-nilai umum (positif) yang berlaku dilingkungannya.
- f. Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan; dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan menentukan sendiri. Dapat dikatakan masa ini ialah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda.

Apabila telah selesai masa remaja ini, masa selanjutnya ialah jenjang kedewasaan. Sebagai fase perkembangan, seseorang yang telah memiliki corak dan bentuk kepribadian tersendiri. Adapun ciri-ciri kedewasaan seseorang antara lain;

- a. Dapat berdiri sendiri dalam kehidupannya. Ia tidak selalu minta pertolongan orang lain dan jika ada bantuan orang lain tetap ada pada tanggung jawabnya dalam menyelesaikan tugas-tugas hidup.
- b. Dapat bertanggung jawab dalam arti sebenarnya terutama moral.
- c. Memiliki sifat-sifat yang konstruktif terhadap masyarakat dimana ia berada.

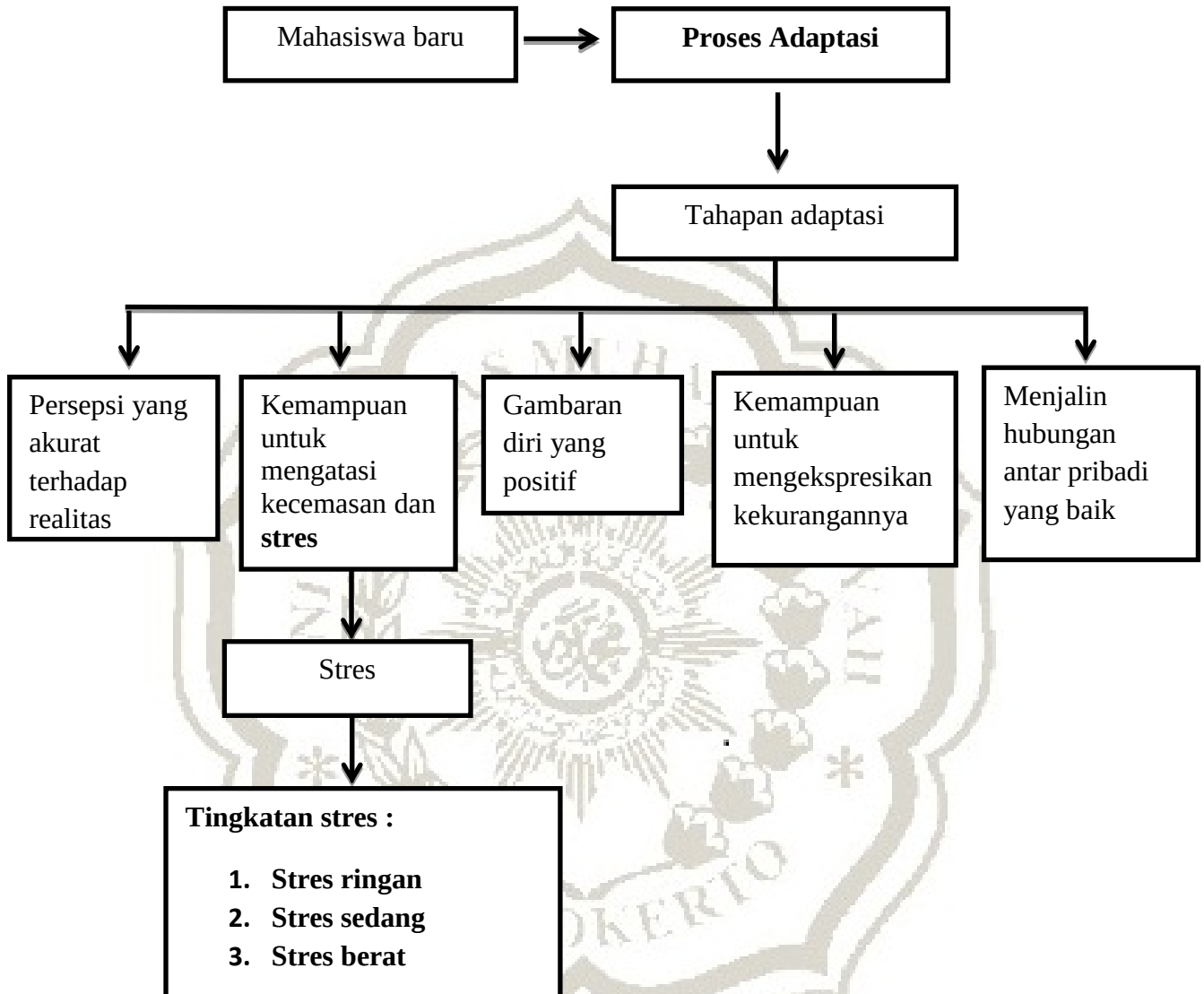
Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa karakteristik mahasiswa ialah pada penampilan fisik tidak lagi mengganggu aktifitas dikampus, mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya. Mahasiswa juga ingin meningkatkan prestasi dikampus, memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah, serta mulai memikirkan nilai dan norma-norma di lingkungan kampus maupun di lingkungan masyarakat dimana dia berada.

3. Peran dan fungsi mahasiswa

Sebagai mahasiswa berbagai macam label pun disandang, ada beberapa macam label yang melekat pada diri mahasiswa (dalam Novita, 2014) misalnya:

- a. *Direct of change*, mahasiswa bisa melakukan perubahan langsung karena sumber daya manusianya yang banyak.
- b. *Agen of change*, mahasiswa agen perubahan, maksudnya SDM untuk melakukan perubahan.
- c. *Iron stock*, sumber daya manusia dari mahasiswa itu tidak akan pernah habis.
- d. *Moral force*, mahasiswa merupakan kumpulan orang yang baik.
- e. *Social control*, mahasiswa itu pengontrol kehidupan sosial, contohnya mengontrol kehidupan sosial yang dilakukan masyarakat.

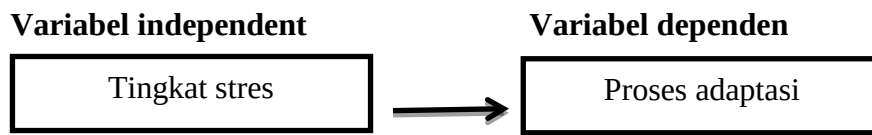
E. Kerangka Teori



Sumber : Silalahi (2010), Anonim (2010), Ali & Asrori (2011),
Sarafino & Smith (2011), psychology foundation of australia (2010).

Gambar : 2.1 Kerangka Teori

F. Kerangka Konsep



Gambar : 2.2 Kerangka Konsep

G. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara penelitian, patokan dugaan sementara yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian ini (Notoatmodjo, 2012). Hipotesis dari penelitian ini :

Ha : Ada Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Proses Adaptasi Pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Ho : Tidak Ada Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Proses Adaptasi Pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.