

BAB 2

TINJAUAN TEORI

2.1 Stres

2.1.1 Definisi Stres

Stres menurut Looker & Gregson sebagaimana dikutip dalam Seto et al. (2020), merupakan suatu kondisi yang timbul ketika terjadi ketidakselarasan antara tuntutan yang diterima dan kemampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan tersebut. Dari perspektif psikologis, stres diartikan sebagai respons adaptasi individu pada kondisi yang dianggap menantang atau mengancam kesejahteraan mereka. Dalam konteks penelitian ini, stres mengacu pada kondisi atau respons fisik dan psikologis mahasiswa ketika mereka dihadapkan pada tekanan saat merampungkan skripsi sesuai dengan batasan waktu yang sudah ditentukan.

2.1.2 Konsep Stres Adaptasi

Dalam menghadapi stres, seseorang memerlukan usaha agar tetap berada dalam kondisi seimbang. Adaptasi juga diartikan sebagai cara individu untuk menggapai keseimbangan diri dalam mengatasi stresor. Hal ini dikenal dengan teori stres adaptasi Stuart dalam Imelisa & Wisnusakti, (2023). Menurut teori tersebut, setiap kali individu mengalami stres, secara alami mereka akan memperlihatkan respons adaptif. Dan respon adaptasi tersebut dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu respon baik (respons adaptif) dan respon buruk (respons maladaptif).

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Faktor yang mempengaruhi stres menurut teori Stuart dalam Kandar & Iswanti (2019) dapat diklasifikasikan menjadi dua, yakni:

1. Faktor Predisposisi (Pendukung)

Faktor predisposisi merupakan faktor risiko yang menyebabkan munculnya stres. Faktor predisposisinya antara lain rasa kehilangan,

kegagalan, dan berduka. Aspek ini mempengaruhi kemampuan seseorang untuk memberikan makna dan nilai pada situasi stres. Unsur ini mencerminkan dampak pengalaman masa lalu, konsep diri, motivasi, kedudukan sosial, latar belakang budaya, dan sebagainya.

2. Faktor Presipitasi (Pencetus)

Faktor presipitasi adalah stimulus yang mengancam individu. Faktor presipitasi memerlukan energi yang besar dalam menghadapi stres atau tekanan hidup. Faktor presipitasi disini meliputi gangguan psikologis, gangguan sosial, gangguan emosional, dan gangguan biologis.

Faktor pencetus merupakan rangsangan yang membahayakan seseorang. Faktor ini membutuhkan banyak energi untuk menghadapi stres atau ketegangan hidup. Aspek pencetus dalam hal ini antara lain masalah kejiwaan, gangguan sosial, gangguan emosi, dan penyakit jasmani.

2.1.4 Jenis Stres

Menurut Rilando (2019), terdapat dua jenis stres, yaitu:

1. Eustres:
 - a Bersifat positif, sehat, menantang dan membangun.
 - b Muncul sebagai respon terhadap stres yang meningkatkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dan membuat performa meningkat.
 - c Pada tingkat eustres, stres dianggap lebih optimal, memicu keinginan tinggi.

d Dampak positif dari eustres mencakup keterlibatan fleksibilitas, pertumbuhan, motivasi yang lebih tinggi, perkembangan jiwa dan mental seseorang, serta kemampuan untuk beradaptasi dari suatu lingkungan ke lingkungan yang lain.

2. Distres:

a Bersifat cenderung tidak sehat, berdampak negatif, dan destruktif (merusak).

b Muncul sebagai respon tekanan yang memberatkan tubuh dan menyebabkan masalah bagi tubuh atau jiwa.

c Orang yang merasakan distres akan memberikan reaksi yang berlebihan, merasa kebingungan, dan mengalami penurunan performa.

d Dampak buruk dari distres terbagi menjadi lima gejala: fisiologis, psikologis, kognitif, interpersonal, dan organisasional

2.1.5 Ciri-Ciri Stres

Menurut Priyoto dalam Waruwu. (2021) ciri stres dikategorikan berdasarkan tingkat stres, yakni:

1. Stres Rendah

Stres pada tingkat yang rendah biasanya tidak muncul pertanda yang serius. Ciri cirinya antara lain terjadi peningkatan semangat, ketajaman penglihatan yang lebih baik, meningkatkan energi, dan kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih baik. Stres rendah bisa memberikan manfaat, karena bisa menjadikan individu untuk berpikir dan berusaha lebih keras ketika menjalani berbagai tantangan dalam kehidupan.

2. Stres Sedang

Stres pada tingkat sedang biasanya berlangsung dalam rentang waktu yang lebih lama, mulai dari hitungan jam hingga bisa sampai hitungan hari. Konflik yang tidak terpecahkan dengan teman, sakitnya seorang anak, atau anggota keluarga yang tidak bisa memberikan kehadiran dapat menjadi pemicu stres pada tingkat ini. Gejala stres sedang melibatkan gejala seperti sakit pada perut, ketegangan pada otot-otot, perasaan tegang, dan gangguan tidur.

3. Stres Tinggi

Stres pada tingkat ini biasanya muncul gejala seperti kesulitan dalam melakukan aktivitas, terjadi gangguan dalam berhubungan sosial, sulit untuk tidur, sikap negatif, konsentrasi yang mengalami penurunan, kecemasan yang tidak berarti, peningkatan kelelahan, tidak mampu ketika menuntaskan pekerjaan yang mudah, terjadi gangguan sistem, dan peningkatan perasaan takut.

2.1.6 Penilaian Terhadap Stresor

Menilai penyebab stres berarti menemukan makna dan pemahaman tentang bagaimana situasi stres mempengaruhi seseorang. Penilaian pemicu stres dibagi menjadi lima bagian yaitu:

1. Respon Kognitif

Respon kognitif adalah komponen mendasar dari pendekatan ini. Penilaian kognitif berfungsi sebagai jembatan psikologis antara individu dan lingkungannya saat mengalami kerusakan atau kemungkinan kerusakan. Ada tiga bentuk penilaian stresor utama terhadap stress yaitu kehilangan, ancaman, dan tantangan (Rozi, 2017).

2. Respon Afektif

Respon afektif menghasilkan perasaan. Saat menganalisis pemicu stres, respons afektif utama adalah reaksi non-spesifik, atau reaksi kecemasan, yang diwujudkan melalui emosi. Kesedihan, kecemasan, kemarahan, penerimaan, ketidakpercayaan, antisipasi, dan keterkejutan adalah beberapa contoh respons afektif. Emosi mencirikan jenis, durasi, dan sifat perubahan yang terjadi sebagai akibat dari suatu pengalaman.

3. Respon Fisiologis

Reaksi fisiologis mencerminkan interaksi berbagai neuroendokrin di otak, termasuk hormon, prolaktin, hormon adrenokortikotropik (ACTH), vasopresin, oksitosin, insulin, epinefrin, morepinefrin, dan neurotransmitter lainnya. Respon (*the fight-or-fligh*) merangsang bagian simpatik dari sistem saraf otonom dan meningkatkan kerja kelenjar adrenal. Selain itu, stres bisa berdampak pada sistem kekebalan tubuh dan kemampuan seseorang dalam melawan penyakit.

4. Respon Perilaku

Respon perilaku adalah hasil dari respon emosional dan fisiologis. Respon terlihat saat individu mulai merubah kondisi kondisi eksternal yang dapat berakibat buruk. Perilaku intra psikis dilakukan untuk mempertahankan diri dari emosi dan peristiwa yang tidak menyenangkan

5. Respon Sosial

Respon sosial terbagi menjadi tiga jenis yaitu pencarian makna, kualitas sosial, dan perbandingan sosial.

2.1.7 Sumber Koping Stres

Sumber koping diartikan sebagai keterampilan atau sumber potensi yang bisa digunakan dalam mendukung penyelesaian kesulitan akibat stresor. Mekanisme koping bisa berasal dari dalam individu sendiri, baik secara internal dan juga eksternal (Stuart, 2013).

1. Kemampuan Personal

Kemampuan personal didefinisikan sebagai keterampilan dalam membentuk jati diri yang positif, salah satu keterampilan yang wajib dimiliki individu adalah pengetahuan yang cukup tentang apa yang terjadi disekitarnya (Diorartal & Mustikasari, 2020). Pemahaman individu terhadap tugas perkembangan dan perkembangannya sangat penting bagi pemahaman diri atas perubahan yang menuntut individu beradaptasi dan mencukupi harapan lingkungannya. Peningkatan bakat pribadi remaja dapat dilaksanakan dengan mencari hal-hal yang dapat membantu mereka lebih memahami segala hal yang berhubungan dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada diri mereka, sehingga mereka dapat mengenali sifat-sifat baik yang dimilikinya dalam mengoptimalkan pencapaian jati dirinya

2. Dukungan Sosial

Keluarga (orang tua atau saudara kandung), sekolah (guru, teman sebaya), dan masyarakat (tetangga, tokoh masyarakat) semuanya dapat memberikan dukungan sosial untuk membantu proses pencapaian identitas diri. Keluarga yang memahami perkembangan dan perubahan remaja akan lebih siap menghadapi permasalahan yang dialami remaja. Keluarga perlu mengetahui cara memotivasi remaja, memberikan

pujian yang realistis, serta mendorong tumbuh kembangnya (Astutik et al., 2019).

3. Material

Materi adalah sumber daya yang dapat membantu orang memecahkan kesulitan mereka. Menurut Herawati dkk. (2017) memiliki posisi ekonomi yang memadai merupakan mekanisme coping yang dapat digunakan dalam situasi stres. Aset materi sangat penting dalam proses pengembangan identitas diri remaja karena membantu mempertahankan pendidikan remaja, mendukung dan memfasilitasi kegiatan, serta menumbuhkan minat dan keterampilan remaja. Uang, tabungan, rumah, tanah/kebun, layanan kesehatan terdekat, dan lembaga pendidikan merupakan contoh aset material.

4. Keyakinan Positif

Keyakinan positif adalah kepercayaan diri yang memotivasi orang untuk memecahkan masalah atau mengatasi tantangan. Kepercayaan diri yang positif terhadap potensi diri dalam membangun identitas diri dapat mendorong generasi muda untuk belajar dan berlatih meningkatkan kemampuannya pada seluruh bagian perkembangannya. Sebaliknya, kepercayaan diri yang negatif akan menghambat pencapaian identitas diri remaja.

2.1.8 Mekanisme Koping Stres

Mekanisme koping terbagi menjadi dua kategori yaitu:

1. Konstruktif: bersifat membangun dan menguatkan ketahanan mental
2. Destruktif: bersifat merusak dan menyebabkan kondisi maladaptif

2.1.9 Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi

Mahasiswa pada saat proses pengerjaan skripsi akan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Hal ini dikarenakan adanya hambatan-hambatan yang muncul, seperti mahasiswa mengalami kesulitan menentukan ide atau topik, kendala mencari referensi, sulit menentukan sampel dan alat ukur, dan lain lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Helpiyani dkk pada tahun 2019 terhadap 75 mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Riau mengenai stres yang dialami dalam menyusun skripsi, ditemukan bahwa 38 orang (50,7%) mengalami stres berat, sementara 37 orang (49,3%) mengalami stres akademik dalam tingkat sedang. Hasil ini mencerminkan tingkat stres yang signifikan di kalangan mahasiswa yang tengah menjalani proses penyusunan skripsi.

2.2 Dukungan Keluarga

2.2.1 Definisi Keluarga

Menurut Friedman sebagaimana dikutip oleh Ramadia et al. (2023), keluarga diartikan sebagai dua orang atau lebih yang memiliki keterikatan emosional dan keintiman, dan mengenali diri mereka seperti bagian dari keluarga. Dalam hal ini mencakup keluarga yang tidak hanya terkait dengan hubungan darah, perkawinan, atau adopsi, tetapi juga melibatkan keluarga yang tidak terbatas pada anggota yang tinggal dalam satu rumah tangga.

Di Indonesia, Undang-Undang Nomor 10 Tahun 1992 mendefinisikan keluarga sebagai bagian yang paling kecil dalam masyarakat yang berisikan suami, istri, atau suami, istri, dan anak. Undang-Undang itu juga menyebutkan bahwa keluarga sejahtera ialah keluarga yang terbentuk melalui pernikahan yang sah, bisa mencukupi kebutuhan untuk hidup, baik secara spiritual maupun materi, serta memiliki harmoni dan keseimbangan antar anggota keluarga dengan masyarakat

dan lingkungan. Maka dari itu, keluarga di Indonesia didefinisikan sebagai hasil dari pernikahan yang sah antar pria dan wanita, yang dapat menciptakan keturunan maupun tidak (Astuti et al., 2023)

2.2.2 Struktur Keluarga

Struktur keluarga dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori umum, yakni tradisional dan non-tradisional, seperti yang diungkapkan oleh Alender et al. (2010) yang dikutip oleh Siregar et al. (2020).

1. Keluarga Tradisional

Struktur keluarga tradisional ialah struktur yang banyak diketahui, diantaranya:

1). Keluarga inti

Terdiri dari sepasang suami, istri dan anak satu atau lebih yang tinggal berbarengan dalam satu atap.

2). Keluarga dyad (*Nuclear dyad family*)

Sepasang suami dan istri yang mendiami tempat tinggal satu atap tanpa anak atau dengan anak dewasa yang tidak tinggal dalam satu rumah.

3). Keluarga Dewasa Tunggal

Satu orang dewasa yang hidup sendirian karena pilihannya sendiri, karena berjauhan dari pasangannya, atau dari anak-anak, akibatnya mungkin perceraian, kematian, atau berjarak dengan anak-anak

4). Keluarga multigenerasi

Beberapa generasi atau perkumpulan umur tinggal berbarengan menjadi satu rumah tangga. Contohnya, seorang wanita berstatus

janda yang hidup dengan anak gadisnya yang juga bercerai dan cucu-cucunya.

5). Keluarga terbentuk dari kekerabatan (*kin network family*)

Beberapa keluarga inti mendiami satu tempat yang sama atau berdekatan, berbagi barang dan jasa.

6). Keluarga campuran

Orang tua tunggal menikah lagi kemudian menghidupi anak-anaknya yang merupakan hasil dari hubungan sebelumnya bersama-sama.

7). Keluarga dengan orang tua tunggal (*single parent family*)

Satu orang tua dewasa (laki-laki atau perempuan) merawat satu anak atau lebih akibat imbas dari hubungan yang tidak abadi karena perceraian ataupun kematian.

8). Keluarga komuter (*commuter family*)

Suami istri yang sudah menikah namun memilih untuk bekerja. Dalam hal ini lokasi mereka bekerja berada di kota yang berbeda.

2. Keluarga Non Tradisional / Kontemporer

Keluarga non-tradisional atau kontemporer adalah konsep keluarga yang tumbuh akibat pola hidup individu dan tidak tergantung pada hubungan biologis atau sanak saudara yang dianggap wajib. Beberapa jenis keluarga non-tradisional meliputi:

1). Keluarga dengan orang tua tunggal tidak menikah

Orang yang memilih untuk tidak menikah namun memutuskan membuat suatu keluarga tanpa unsur pernikahan atau dalam

upacara pribadi yang tidak bisa dikatakan sebagai pernikahan yang sah secara hukum.

2). Pasangan yang tinggal bersama (*cohabitating partners*)

Dua orang dewasa muda atau pasangan tua yang mendiami suatu tempat secara bersama tanpa ada pernikahan, baik untuk menghindari sanksi pajak tempat tinggal atau masalah warisan.

3). Keluarga komune

Sekelompok pasangan yang memilih untuk melakukan poligami, kemudian mendiami suatu tempat berbarengan, dan dengan bersama mengasuh anak-anaknya.

4). Keluarga tunawisma

Keluarga yang tergabung dari lebih dari satu anggota keluarga yang tinggal di jalanan atau rumah singgah.

5). Gangs

Kelompok pria dan atau wanita yang memiliki kesamaan budaya, mendiami suatu tempat yang berdampingan secara geografis. Kelompok ini muncul karena orang muda yang menginginkan ikatan emosional dan membuat suatu kelompok untuk dijadikan alternatif keluarga yang tidak bisa hadir atau sudah disfungsi.

2.2.3 Definisi Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga mencakup sikap penerimaan dan perbuatan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada satu sama lain, melibatkan pemberian dukungan penilaian, informasional, dan emosional. Ini menunjukkan bahwa keluarga merupakan suatu bentuk komunikasi interpersonal di mana terdapat tindakan, sikap, dan penerimaan antaranggota keluarga yang bersifat saling

memberikan perhatian (Paridah, 2021). Dukungan keluarga memiliki peran krusial dalam membantu individu mengatasi masalah, dengan potensi untuk meningkatkan tingkat percaya diri dan motivasi dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

2.2.4 Bentuk Dukungan Keluarga

Menurut Friedman dalam Hardianti et al. (2020) menuliskan bahwa terdapat 4 bentuk dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga terhadap anggota keluarga, diantara:

1. Dukungan Informasional

Dukungan informasional dalam konteks keluarga mencakup fungsi keluarga sebagai penyedia informasi. Dalam hal ini, keluarga memiliki peran memberikan saran, sugesti, dan informasi yang bisa mendukung untuk memecahkan atau menyelesaikan suatu masalah. Dukungan informasional ini melibatkan pertukaran pengetahuan dan pandangan antaranggota keluarga, yang dapat membantu individu dalam membuat keputusan atau menghadapi situasi tertentu.

Pemberian dukungan informasi sangat penting bagi mahasiswa yang sedang menulis skripsi, dengan informasi yang cukup akan mempermudah mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Bentuk informasi yang dapat diberi salah satunya adalah informasi terkait materi keilmuan. Dengan demikian, maka mahasiswa akan lebih mudah saat proses pengerjaan skripsi

2. Dukungan Penilaian

Dukungan penilaian dalam konteks keluarga melibatkan peran keluarga sebagai pembimbing dan perantara dalam penyelesaian masalah. Keluarga bertugas sebagai sumber dan validator identitas

anggota keluarga dengan memberikan dukungan, penghargaan, dan perhatian. Dalam hal ini, keluarga memberikan bimbingan serta memberikan nilai dan pengakuan terhadap identitas individu, sehingga menciptakan suatu lingkungan di mana anggota keluarga merasa didukung, dihargai, dan diperhatikan.

Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, ketidakpercayaan diri saat bertemu pembimbing, merasa rendah diri dalam penguasaan materi, maka sangat dibutuhkan penghargaan dan perhatian dari keluarga untuk meningkatkan kepercayaan diri

3. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental didefinisikan keluarga berperan sebagai sumber pertolongan efektif dan positif, seperti pemenuhan kebutuhan dana, makan, minum, dan istirahat, maka dalam konteks penyusunan skripsi, dukungan keluarga dapat mencakup pemenuhan kebutuhan material mahasiswa. Ini termasuk penyediaan dana atau biaya, dukungan transportasi, penyediaan alat tulis menulis, alat komunikasi, serta aspek-aspek praktis lainnya yang mendukung kelancaran proses penyusunan skripsi.

Selain itu, menciptakan lingkungan yang mendukung di dalam rumah juga merupakan aspek penting dari dukungan instrumental. Lingkungan yang aman dan nyaman dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan dan stres yang mungkin timbul selama proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, keluarga dapat berperan aktif

dalam menciptakan kondisi lingkungan yang mendukung produktivitas dan kesejahteraan mahasiswa selama masa tersebut.

4. Dukungan Emosional

Keluarga tidak hanya dipandang sebagai tempat yang aman untuk istirahat, melainkan juga memainkan peran penting dalam membantu mengelola dan menguasai emosi. Dukungan emosional dalam konteks keluarga mencakup berbagai aspek, seperti afeksi, kepercayaan, perhatian, penghargaan, mendengarkan, dan didengarkan. Keluarga memberikan dukungan emosional kepada mahasiswa, menunjukkan kepercayaan penuh pada anggota keluarga, yang dapat mengurangi perasaan-perasaan negatif yang bisa mengganggu kesejahteraan emosional.

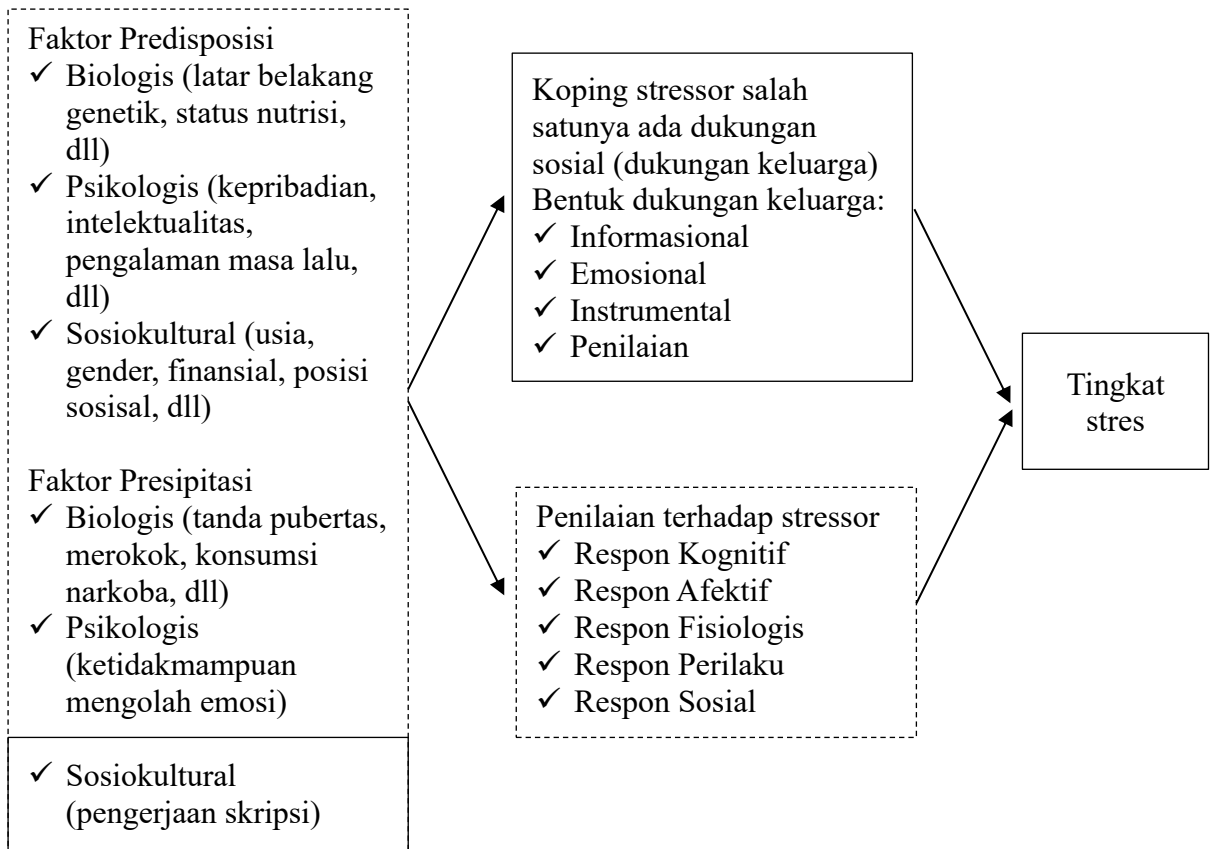
Namun, terdapat situasi dimana mahasiswa mungkin enggan berbicara kepada keluarga ketika menghadapi masalah. Mereka mungkin merasa dapat menyelesaikan masalah sendiri tanpa harus menyampaikannya kepada orang lain atau khawatir membuat orang lain merasa cemas. Dalam hal ini, penting untuk memahami bahwa setiap individu memiliki cara berbeda dalam menangani masalah, dan kadang-kadang, mahasiswa mungkin merasa lebih nyaman menangani masalah secara mandiri sebelum berbagi dengan keluarga.

2.2.5 Dukungan Keluarga Pada Mahasiswa Rantau

Dukungan dari keluarga dapat memberikan bantuan bagi seseorang dalam menemukan solusi untuk menghadapi masalah yang dihadapi dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi (Ratu et al., 2021). Mahasiswa yang merantau dan mendapatkan dukungan positif dari keluarga akan memberikan bantuan yang

signifikan dalam menangani berbagai masalah yang dihadapi selama berada di perantauan. Tanpa dukungan keluarga, mahasiswa rantau seringkali merasa berjuang seorang diri untuk menyelesaikan masalah yang muncul yang mengakibatkan tingkat stres yang lebih tinggi dan memerlukan waktu lebih lama dalam menyelesaikan masalah (Kurniawan & Eva, 2020). Intensitas dukungan keluarga menjadi salah satu proses psikologis yang dapat membantu seseorang mempertahankan perilaku sehat. Dukungan dari keluarga merupakan kondisi yang menguntungkan bagi seseorang. Karena ia tahu, bahwa ada yang memperhatikan, menghargai dan juga menyayanginya.

2.3 Kerangka Konsep



Sumber: Friedman dalam Hardianti (2020); (Stuart, 2013).

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep

Keterangan:

: Yang diteliti

: Yang tidak diteliti

2.4 Hipotesis

H1: Ada hubungan antara dukungan keluarga dengan stres mahasiswa rantau yang mengerjakan skripsi di Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang