

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1.1 Konsep Tingkat Stres

1.1.1 Definisi Stres

Menurut (Aryani F, 2016) stres berasal dari kata *stridus* yang artinya kesulitan, kesengsaraan, dan penderitaan (Ayu et al., 2022). Taylor, (1997) stres adalah salah satu kondisi dimana tubuh merespon terhadap perubahan dalam keadaan seimbang atau normal (Lubis et al., 2021). Stres menurut (Ayu et al., 2022) stres merupakan reaksi fisiologis yang disebabkan oleh rangsangan atau pemicu stres yang mengganggu keseimbangan fisiologis tubuh dan mengakibatkan penyakit. Stres berfungsi sebagai sistem peringatan yang diperlukan untuk mendorong seseorang menyelesaikan pekerjaannya. *Eustres* merupakan bentuk stres yang bermanfaat. Sementara itu, stres berkepanjangan yang tidak dikelola dapat merusak hubungan interpersonal dan mengganggu kesehatan serta kinerja. Ketegangan negatif ini dikenal sebagai *distress*.

Stres sangat berdampak buruk terhadap kondisi mental seseorang dan banyak kejadian terutama di kota Malang mahasiswa berakhir dengan kematian. Gangguan mental atau stres adalah gangguan yang besar kemungkinan membuat seseorang cenderung menyendiri, overtingking, hingga pada akhirnya berakhir dengan kematian. Oleh karena itu mahasiswa baru harus mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya terutama di kehidupan kampus barunya. Menurut (Verger et al., 2009) mahasiswa harus mampu menyesuaikan dirinya secara baik, ketika mahasiswa tidak bisa menyesuaikan dengan baik mahasiswa akan cenderung mendapatkan nilai yang tidak memuaskan, penampilan yang tidak optimal pada mata kuliah, dan tidak sedikit juga banyak yang gagal untuk lulus kuliah, dan pada

akhirnya individu yang mengalami gangguan mental akan putus study sebelum pendidikan selesai (Pambudi et al., 2022).

1.1.2 Sumber Stres (*Stressor*)

(Desak et al., 2022) mengatakan stresor merupakan segala tuntutan secara internal atau secara eksternal yang juga disebut suatu ancaman ataupun sebuah bahaya. Sedangkan Shiver menyebutkan bahwa stresor merupakan semua faktor baik secara biologis, psikologis atau peristiwa yang dapat memicu reaksi stres seseorang (Shives, 2012) dalam (Desak et al., 2022). Stresor juga bisa dikatakan ketidaknyamanan atau tantangan ringan hingga bisa menyebabkan trauma fisiologis ataupun psikologis (Yearwood & Hines-Martin, 2017).

Sumber stres dapat dibedakan menjadi empat (Elliott & Eisdorfer dalam Lazarus, 2006 dalam Desak, et al., (2022).

- a. *Acute (time limited)*: Stresor yang datang secara tiba-tiba dan hilang dalam waktu yang cepat. Seperti perasaan tertekan saat dipanggil untuk menjelaskan di depan banyak orang
- b. *Stressor sequences*: terjadi dalam waktu-waktu tertentu karena ada peristiwa lain. Seperti perceraian, kehilangan orang tersayang.
- c. *Chronic Intermittent*: terjadi dalam waktu-waktu tertentu. Seperti konflik saat bertemu rekan sekelas.
- d. *Chronic stressor*: stresor yang dialami secara terus menerus atau yang disebut stres berkepanjangan yang dialami seseorang.

Sumber stres juga di bedakan menjadi lima kategori berdasarkan teori yang di paparkan oleh Wheaton dan Montazer (2010) dalam Desak, et al., (2022)

- a. *Life events*

Hal yang menggambarkan peristiwa hidup ataupun perubahan yang terjadi dalam hidup seseorang. Beberapa contohnya adalah kematian pasangan, perceraian, kehilangan pekerjaan.

b. *Chronic stressor*

Sumber stres yang kronis berkembang secara perlahan yang muncul sebagai keberlanjutan dari permasalahan yang terkait dengan peran sosial dan lingkungan sosial. Sumber stres kronis bisa muncul tanpa atau dengan suatu peristiwa yang menyertai. Selain itu pada sumber stres kronis terjadi dalam durasi yang lebih lama dari stresor karena peristiwa hidup yang mencakup masalah dalam keseharian, meski juga dapat terkait dengan stresor lingkungan seperti masalah keuangan, situasi tempat tinggal yang bising.

c. *Daily stressor*

Sumber stres sehari-hari berbeda dengan sumber stres kronis, kedua stresor ini dibedakan berdasarkan durasi dan tingkat keparahan yang dihasilkan. Stres sehari-hari biasanya terjadi dalam waktu yang singkat, contohnya saat mengalami pertengkaran dengan pasangan atau terjebak macet saat hendak ke kantor

★ Macam-macam stres dilihat dari penyebab stres, dapat digolongkan sebagai berikut : Menurut (Maharani, 2016), (Lubis et al., 2021).

- a. Stres fisik adalah stres yang disebabkan oleh keadaan fisik meliputi suhu yang tidak teratur, adanya kebisingan.
- b. Stres kimiawai merupakan stres yang ditimbulkan oleh reaksi kimia yang terdapat pada obat-obatan, zat beracun, asam, basa, faktor hormon atau gas, dan lainnya.
- c. Stres mikrobiogik merupakan stres yang ditimbulkan oleh bakteri, virus, atau parasite.

- d. Stres fisiologik merupakan stres yang ditimbulkan oleh kelainan pada struktur organ tubuh, misalnya kelainan pada fungsi organ atau sistemik, kelainan pada struktur tubuh.
- e. Stres proses pertumbuhan dan kembangan merupakan Stres yang diakibatkan oleh masalah pertumbuhan dan perkembangan sejak bayi hingga usia lanjut disebut stres proses pertumbuhan dan perkembangan
- f. Stres psikologis yang disebabkan ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyelesaikan pada dirinya sendiri, seperti interaksi komunikasi, sosiokultural, atau keagamaan, disebut stres psikologis atau emosional.

1.1.3 Proses Terjadinya Stres

Stres muncul karena adanya stressor. Menurut (patel, 1996) stressor adalah hal-hal yang mengakibatkan seseorang munculnya respon stres, stressor juga dapat muncul dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, social dan juga bisa muncul pada situasi yang berbeda, seperti di tempat kerja, di rumah, kehidupan social, lingkungan lainnya, dan di sebut stres akademik ketika dalam kampus atau dalam pendidikan akademik (Dini et al., 2020). Adapun menurut (Augesti, et al., 2015) dalam (Khotimah & Yuwono, 2021) mahasiswa mengalami stres disebabkan oleh kehidupan akademiknya, baik dari lingkungannya amaupun dari individunya. Dan stres yang membawa hal buruk akan membawa dampak buruk terhadap individu baik secara kognitif, emosional maupun perilaku. Begitupun sebaliknya jika stres masih dapat di kendalikan oleh individu tersebut, maka stres akan membawa dampak yang positif bahkan meningkatkan kreatifitas dan akan memikat pengembangan diri pada individu tersebut. (Wahyudi, Bebasari & Nazriati, 2015; dalam Khotimah & Yuwono, 2021)

Menurut (Horan et al., 2020) ada dua kelompok stressor secara garis besar yaitu :

- a. Mayor stresor adalah *major live event* yang meliputi peristiwa duka pada orang yang di sayang, terpisah dengan teman atau keluarga
- b. Minor stresor merupakan stressor yang biasa muncul dari masalah hidup sehari-hari, seperti tidak senang dengan hal-hal tertentu yang membuat terjadinya stres.

Dapat di simpulkan bahwa stressor dapat mempengaruhi individu bahkan yang mayor dan minor juga berkontribusi dalam terjadinya stres untuk mempengaruhi kesejahteraan pada individu.

Stres juga akan menimbulkan berbagai respon yang dapat terjadi pada individu dan pengukuran tingkat stres terhadap individu. Menurut (Tukatman, et al., 2023) menyebutkan ada empat respon terhadap stres yaitu;

- a. Respon kognitif

Respon individu yang merekam kejadian tidak menyenangkan yang dialami, koping yang digunakan, emosi yang di rasakan pada saat kejadian, respon itu akan menghambat mental, tingkah laku pada individu.

- a. Respon afektif

Respon individu yang menunjukkan terhadap perasaan dan emosi contoh perasaan sedih, rasa takut, rasa marah, rasa tidak percaya, atau perasaan kaget.

- b. Respon fisiologis

Respon ini di tandai dengan meningkatnya tekanan darah, nadi , detak jantung, pernapasan, berkeringat, gemeteran, hingga akan mempengaruhi kekebalan pada tubuh individu dalam melawat penyakit.

- c. Respon prilaku

Yaitu respon bertahan, melawan, menghindar (*Flight or Fight respon*) dalam situasi yang mengancam.

Menurut (Haller & Chassin, 2012) menyebutkan dalam (Kusuma Dewi et al., 2022) ada dua bentuk utama dari penilaian terhadap terjadinya stres:

a. Primary Appraisal tahap awal individu menilai sejauh mana peristiwa yang terjadi berpengaruh terhadap kesejahteraan diri. Terdapat tiga tipe primary appraisal yaitu:

b) Irrelevant

Tidak relevan yang berarti ketika situasi tidak menyebabkan stres yang terjadi dianggap tidak berkaitan dengan diri individu.

c) Benign-positive

Positif yang berarti ketika sesuatu yang menyenangkan datang pada individu.

d) Stressful

Menekan atau mengancam yang berarti ketika suatu kondisi mengancam, berbahaya dan menekan pada individu.

b. Secondary Appraisal proses penilaian individu terhadap kemampuan diri, sumber daya dan pengetahuan untuk menghadapi situasi yang menyebabkan stres

1.1.4 Tahapan stres

Amberg menyebutkan dalam Hawari (2013); Hasanah, (2019). stres di bagi menjadi tiga tahapan stres sebagai berikut :

a. Stres tahap satu

Pada tahap stres I adalah tahap yang ringan, biasanya akan di tandai beberapa hal sebagai berikut :

- 1) (*Over acting*) dalam mengerjakan sesuatu dilakukan secara berlebihan.
- 2) Penglihatan tidak normal.

- 3) Merasa bisa menyelesaikan semua pekerjaan tidak seperti biasanya, akan tetapi energi tidak mencukupi dan semakin berkurang.

b. Stres tahap dua

Pada tahap ini stres yang sebelumnya dampak baik seperti yang ada pada tahapan I berganti, dan akan muncul keluhan yang disebabkan energi sudah mengurang dan tidak lagi cukup setiap hari, karena sudah kurang dalam beristirahat. Yang dimaksud istirahat adalah tidur yang cukup.

Adapun keluhan-keluhan yang sering muncul pada tahap II ini adalah sebagai berikut:

- 1) Badan terasa capek ketika bangun di pagi hari.
- 2) Ketika sesudah makan siang badan mudah kelelahan.
- 3) Akan terasa cepat capek ketika di sore hari.
- 4) Adanya sakit di lambung (*bowel discomfort*).
- 5) Jantung berdetak lebih keras tidak biasa.
- 6) Otot punggung akan terasa tegang.

c. Stres tahap tiga

Pada tahapan tiga ini akan terjadi jika menghiraukan keluhan-keluhan yang terjadi pada tahapan II, maka menimbulkan keluhan-keluhan baru yang semakin mengganggu yaitu :

- 1) Ada gangguan di bagian lambung.
- 2) Otot yang sebelumnya tegang akan bertambah tegang.
- 3) Emosi semakin meningkat dan ada rasa tidak tenang.
- 4) Akan mengalami (*insomnia*) sulit untuk tidur, seperti tidak (*early insomnia*) bisa tidur, (*middle insomnia*) bangun ketika larut malam dan tidak bisa tidur kembali, (*late insomnia*) bangun terlalu pagi atau terlalu kesiangan.
- 5) Terganggunya keseimbangan pada tubuh.

d. Stres tahap empat

Pada tahap empat ini kondisi badan akan semakin memburuk, seperti berikut :

- 1) Badan akan terasa sulit untuk bertahan.
- 2) Aktifitas yang sebelumnya bisa di kerjakan dengan baik dan mudah di selesaikan berubah menjadi tidak menyenangkan dan sulit di selesaikan.
- 3) Yang awalnya sigap dalam menghadapi situasi akan menjadi tidak mampu merespon situasi dengan baik.
- 4) Gangguan pola tidur dan akan di sertai dengan mimpi-mimpi buruk.
- 5) Akan sering menulak ajakan, karna sudah tidak ada semangat atau gairah.
- 6) Menurunnya daya konsentrasi.
- 7) Akan muncul perasaan terancam dan cemas yang sulit jelaskan penyebabnya.

e. Stres tahap lima

Jika keadaan tahap empat semakin parah, maka muncullah tahap lima, yang akan di tandai sebagai berikut :

- 1) (*Physical dan psychological exhaustion*) adanya kelemahan fisik dan mentabolisme yang semakin menurun.
- 2) Ketidak mampuan dalam mengerjakan aktifitas sehari-hari yang ringan dan sederhana.
- 3) (*Gastro intestinal disorder*) gangguan pencernaan akan semakin parah

f. Stres tahap VI

Pada tahapan lima merupakan klimaks, dimana tahap ini akan membuat seseorang merasakan rasa panic (*panic attack*) dan ada rasa takut meninggal.

Pada seseorang yang sedang mengalami tahapan lina ini juga banyak yang di

larikan ke unit gawat darurat bahkan ICCU. Sebagai berikut tanda-tanda tahap VI :

- 1) Jantung akan berdenyut sangat kencang.
- 2) kesulitan untuk bernafas.
- 3) Tubuh terasa ngemeteran, berkeringat dan badan dingin.
- 4) Tidak ada tenaga untuk melakukan sesuatu.
- 5) Pingsan atau koplaps (*collapse*)

1.1.5 Jenis jenis Stres

Menurut (Shafira & Zahara Nasution, 2022) stres juga ada dua jenis yaitu *eustress* dan *distress*. *eustress* adalah stres yang bersifat membangun adapun *distress* adalah stres konstruktif atau bersifat merusak. Adapun menurut (Lumba, 2016) dalam (Ayu et al., 2022) jenis stres dapat digolongkan menjadi dua yaitu baik dan buruk, dimana akan melibatkan fisiologi seseorang sebagai perasaan yang baik (*eustress*) dan buruk (*distress*).

- a. Stres bersifat positif atau *eustress* adalah stres yang baik

Stres dapat dikatakan baik jika individu mendapatkan keuntungan baik orang lain maupun pada orang tersebut, *eustress* juga menjadi perkebang dan membuat individu mencapai sesuatu yang lebih baik. *Eustress* juga akan memberikan pelajaran yang baik bukan sebaliknya yaitu stres yang membuat tertekan.

- b. Stres bersifat negatif atau *distress* adalah stres yang buruk

Distress adalah kebalikan dari *eustress* maka dapat diartikan *distress* yang membuat seseorang menjadi buruk, *distress* di hasilkan dari sebuah respon yang mengganggu integritas diri seseorang, sehingga dapat diartikan sebuah ancaman. *Distress* juga akan membuat pikiran dan perasaan seseorang di gempatkan pada tempat atau keadaan yang semakin sulit.

1.1.6 Tingkat Stres

Menurut (Donsu, 2017) dalam (Suara & Yudiawati, 2022) stres secara umum di bagi 2 yaitu;

a. Stres akut

Stres akut di kenal sebagai *flight or flight response*. Stres akut adalah adanya respon tubuh seperti ancaman, tantangan, ketakutan tertentu. Response pada stres ini akan menimbulkan badan terasa gemeteran.

b. Stres kronis

Stres kronis ini adalah stres yang sudah sulit di atasi, efek dari stres ini lebih panjang dan lebih membutuhkan waktu yang lama untuk pemulihannya.

Menurut (Priyoto, 2014) dalam (Suara & Yudiawati, 2022) menyebutkan ada tiga tingkat gejala stres diantaranya yaitu:

a. Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang di alami setiap orang selama beberapa saat hingga beberapa jam. Pada stres ini terjadi jika seseorang sedang tegang atau gelisah seperti di marahi dosen, mengalami kemacetan, dan tidur terlalu banyak.

b. Stres sedang

Stres sedang akan berlangsung lebih lama dibandingkan stres ringan di atas. Penyebab stres sedang ini situasi yang tidak selesai baik dengan teman, anak yang sakit, atau kematian seorang yang di sayangi. Adapun dapat dikatakan stres sedang antarlain sakit perut, mules, otot tegang, rasa panik, ada gangguan tidur, badan terasa ringan.

c. Stres berat

Stres yang sudah tak kunjung sembuh di rasakan pada seseorang, stres berat ini akan lama, adari beberapa minggu hingga beberapa bulan. Contoh stres berat

sepertiperselisihan antara teman secara terus menerus, keuangan sulit dalam waktu yang lama, berpindah tempat tinggal.

Dari tiga tingkatan stres di atas, yang paling sering di alami oleh mahasiswa yaitu stres akademik, adanya perubahan yang sangat signifikan baik dalam lingkungan perkuliahan, pertemanan, sosial, yang menjadi bebantambahan bagi mahasiswa baru selain stres akademik. Mahasiswa yang mengalami stres tingkat berat lebih besar yaitu 90% dibanding mahasiswa dengan tingkat stres sedang sebanyak 10% (Efendi, 2020 dalam Faisal, 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun (2020) cukup tinggi pada prevalensi stres, ada 235 juta mengalami stres pada penduduk dunia, stres juga penyakit peringkat keempat di dunia. Dan menurut kemenristek sebesar 55% masyarakat Indonesia mengalami yang namanya stress, ada tingkat stres sangat berat 0,8% dan tingkat stres ringan 34,5%. (Direja, 2020 dalam Faisal, 2022).

1.1.7 Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Factor yang mempengaruhi stres adalah hal yang tidak diinginkan oleh individu dalam kehidupan sehari-hari apalagi di dalam pendidikan yakni dalam dunia kampus. Menurut (Thompson, 2009) dalam (Maulana & Ilham, 2021) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi stres adalah kemampuan pada setiap individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Sedangkan menurut Kirkcaldy, dalam wijono, (2006) mengatakan faktor yang mempengaruhi stres terjadi ketika individu sedang memiliki tantangan, tekanan, beban, atau adanya kebutuhan yang tidak ia mampu atau di luar kendali individu tersebut dalam beradaptasi (Maulana & Ilham, 2021) Dengan begitu bisa di simpulkan bahwa adanya tekanan, beban, tantangan, dan ketidak mampuan dalam beradaptasi adalah sebuah faktor yang mempengaruhi stres pada individu. Dan menurut (Baker & Siryk, 1986) dalam (Maulana & Ilham, 2021) mengungkapkan bahwa

cara mahasiswa bagaimana menyesuaikan diri selama di perguruan tinggi dapat menjadi sebuah sesuatu landasan bagi individu dalam meningkatkan kemampuan mereka dalam beradaptasi terhadap suatu peristiwa-peristiwa yang akan ditemui berikutnya selama kehidupan mereka masih dalam lingkup perguruan tinggi. Menurut Nixon, dkk. (2008) juga mengatakan faktor dalam menentukan individu mengalami stres adalah bagaimana kemampuan mereka dalam beradaptasi terhadap perubahan yang ada. (Maulana & Ilham, 2021) tekanan pada individu dapat menimbulkan sebuah perubahan yang kuat di luar kendali mereka dalam beradaptasi, oleh karena itu individu harus bisa mengatasi adanya perubahan lingkungan yang kontradiktif di sekitarnya.

Adapun menurut (Nurkholipah & Septi, 2024) menyebutkan di dalam karya ilmiahnya bahwa stres akademik disebabkan oleh beberapa aspek, dan menyebutkan bahwa ada dua aspek, yakni faktor *internal* (dalam) dan faktor *external* (luar) :

a. Faktor *Internal*

Faktor internal adalah *distress* yang muncul dari dalam pada setiap individu, faktor ini yaitu:

1) Pola pikir

Pola pikir yang tidak bisa dikendalikan oleh setiap individu maka cenderung akan gampang mengalami stres dari pada individu yang bisa mengendalikan situasi dan pikirannya sendiri, pada individu akan lebih bisa mengatasi gangguan, masalah, bahkan tantangan dengan pola yang baik.

2) Kepribadian

Kepribadian individu juga akan menjadi tolak ukur tingkat adaptasi terhadap stres. Tingkat stres dengan pemikiran optimis akan

menjadikan tingkat stres lebih kecil di bandingkan pemikiran pesimis pada individu.

3) Keyakinan

Begitupu dengan keyakinan pada setiap individu, keyakinan individu sangat berpengaruh dalam menginterpretasikan situasi di lingkungan individu. Dalam persepsi individu dapat merubah pola pikir terhadap sesuatu hal.

b. Faktor *External*

Faktor external adalah *distress* yang muncul dari lingkungan atau bukan dari diri individu :

1) Pelajaran yang lebih banyak

Perubahan yang di alami di perguruan tinggi tentu akan menjadikan beban akademik dengan materi dan kurikulum yang lebih tinggi, pelajaran semakin banyak, dan banyaknya tugas juga bisa membuat setiap individu stres.

2) Tekanan untuk berprestasi

Individu akan mendapatkan tekanan dari orangtua, dosen, teman untuk terus berprestasi di perguruan tinggi. Tekanan ini akan mengakibatkan munculnya rasa takut gagal dan enimbulkan stres.

3) Dorongan status social

Dorongan sosial juga di sebut dukungan yang ada di sekitar individu, semakin baik dukungan pada individu tersebut maka semakin baik juga prestasi yang di dapatkannya. Begitupun sebaliknya, individu yang tidak

4) Orang tua

Hal ini pada kalangan orang tua yang mempunyai pendidikan lebih tinggi akan menimbulkan persaingan untuk menghasilkan anak yang

lebih berprestasi. Oleh karena akan menimbulkan dampak terhadap emosional anak ketika orang melakukan berbagai cara agar anak-anaknya memiliki kemampuan yang .

1.1.8 Dampak stres

Dampak stres adalah hal yang tidak di inginkan pada setiap individu setiap mahasiswa baru, dampak stres merupakan faktor penghambat dalam akademik. Dampak stres akademik ada dua bagian dampak positif dan dampak negative (Lubis et al., 2021). Ada berbagai macam dampak yang di hasilkan oleh stres, akan tetapi di dalam (Tukatman, et al., 2023) di sebutkan menjadi empat bagian yaitu:

a. Fisik

Adanya gejala gemeteran pada seujur tubuh, berkeringetan, jantung berdebar-debar, bahkan bisa sakit kepala dan tubuh terasa lelah.

b. Emosi

Sulit mengontrol emosi jika dalam keadaan stres, sehingga menimbulkan sebuah perasaan frustrasi, dan tidak percaya diri.

c. Kognitif

Kesulitan dalam mengingat materi-materi yang sudah di sampaikan, kualitas dalam pelajaran semakin menurun, dan berpikir negatif terhadap diri sendiri.

d. Perilaku

Menurunnya perilaku dalam berintraksi dengan teman dan dosen dalam dalam berkomunikasi.

1.1.9 Pengukuran Tingkat Stres

Pada penelitian ini instrument penelitian pada tingkat stres menggunakan *Perception of Academic Stress Scale* (selanjutnya di debut PASS) untuk

mengukur tingkat stres akademik oleh (Bedewy & Gabriel 2015) dan sudah dipakai oleh (Affani, 2021). Pada kuesioner PASS ada 16 item pertanyaan *favorable* dan *unfavorable* di dalamnya, menggunakan *skala likert*, yang mana menggunakan poin terendah 1 dan poin tertinggi 5, dengan rincian yaitu : Sangat Tidak Setuju (STS) = 1, Tidak Setuju (TS) = 2, Netral (N) = 3, Setuju (S) = 4, Sangat Setuju (SS) = 5. Adapun kelebihan pada penelitian ini yaitu, instrumen ini sudah banyak peneliti terdahulu yang menggunakannya, sehingga instrumen ini valid dan reliabel untuk digunakan. Pada penelitian (Affani, 2021) uji validitas dan reliabilitasnya sudah dinyatakan valid dan reliabel sehingga bisa digunakan dalam penelitian ini. Dan di dalam instrumen ini dapat mengukur 3 aspek yaitu, ekspektasi akademik (*academic expectations*), tuntutan perkuliahan dan ujian (*faculty work and examinations*), persepsi diri akademik siswa (*students academic self-perceptions*).

1.2 Konsep Proses Adaptasi

1.2.1 Pengertian Proses Adaptasi

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adaptasi adalah proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru sekitar, baik itu dalam pekerjaan maupun dalam pelajaran. Adaptasi adalah hal yang sangat dibutuhkan oleh individu dalam kehidupan sehari-hari khususnya pada remaja yang ingin melanjutkan ke jenjang lebih tinggi. Menurut Santrock, (2013) hal ini dikarenakan adanya perubahan yang signifikan pada lingkungan sekitarnya. Pada masa remaja hal ini sangat sering terjadi, oleh karenanya banyak mahasiswa gagal dalam beradaptasi dengan lingkungan barunya (Prima et al., 2019).

Adaptasi dapat digunakan untuk mengurangi stres atau kecemasan pada seseorang dengan membatasi pengaruh terjadinya stres dan kecemasan yang di

timbulkan. Dan menurut Baker dan Siryk, dalam Credé & Niehorster, (2012) jika mahasiswa pada tahun pertama baik dalam beradaptasi, maka tingkat stress pada individu rendah, dan sebaliknya apabila mahasiswa pada tahun pertama dalam beradaptasi buruk maka individu dapat menyebabkan stres, (Prima et al., 2019). Proses adaptasi sangat penting di dunia perkuliahan maupun di luar perkuliahan. Yang mana dalam penelitian (Handaja et al., 2023), mahasiswa akan mengalami *Culture shock* atau perasaan keterkejutan ketika individu berpindah ataupun ada sebuah hal yang baru pada dirinya.

1.2.2 Macam-Macam Adaptasi

Menurut (Fukatman, agus, katuuk, 2023) di dalam bukunya, adaptasi merupakan proses adaptasi secara psikologis dikarenakan adanya streor, pada proses ini memberikan mekanisme pertahanan dan melindungi dari sesuatu yang kurang mengancam atau membahayakan.

Baker (2002), dalam Herdiansyah, (2021), (Nyimas & Rulangi, 2022) menyebutkan ada empat aspek penyesuaian diri yaitu:

a. Penyesuaian Akademik (*Academic Adjustment*)

Motivasi siswa untuk berkuliah dan menyelesaikan kuliah, penggunaan motivasi dalam upaya kinerja akademis yang sebenarnya, kemampuan atau keberhasilan kinerja akademis yang dilaksanakan, dan tingkat kepuasan terhadap lingkungan akademis perguruan tinggi semuanya merupakan indikator penyesuaian akademis.

b. Penyesuaian Sosial (*Social Adjustment*)

Keberhasilan mahasiswa dan fungsi umum dalam aktivitas sosial, adanya keterlibatan dengan pihak di perguruan tinggi, kepergian mereka dari rumah dan orang-orang terdekat di lingkungan mereka, serta derajat keleluasaan

mereka terhadap lingkungan sekitar perguruan tinggi, semuanya merupakan indikator penyesuaian sosial.

c. Penyesuaian Personal-Emosional (*Personal-Emotional Adjustment*)

Kesejahteraan psikologis dan fisik mahasiswa merupakan indikator yang baik untuk penyesuaian pribadi-emosional mereka. Komponen ini mengkaji kondisi mental dan fisik yang dialami mahasiswa saat mereka beradaptasi dengan kehidupan kampus.

d. Kelekatan Institusional (*Goal-Commitment Institutional Attachment*)

Tingkat kepuasan mahasiswa terhadap pengalaman universitas mereka secara keseluruhan dan terhadap universitas tempat mereka belajar saat ini merupakan indikator yang baik mengenai faktor keterikatan institusional.

1.2.3 Adaptasi Terhadap Stres

Di dalam buku yang disusun oleh (Desak et al., 2022) dengan judul Buku ajar psikososial budaya dalam keperawatan, menyebutkan ada tiga respon pada individu seseorang, yaitu;

a. Stres sebagai respon biologis

Hans Seyle menyebutkan di dalam (Townsend & Morgan, 2018), stres sebagai kondisi yang menandakan respon biologis terhadap stres. Pada teori di atas sebagai respon stres yang tidak bergantung pada sifat stresornya, melainkan pada durasi pada stressor yang yang mempengaruhi kondisi pada fisiologis individu (Desak et al., 2022).

Ada tiga macam-macam fase di dalam buku (Desak et al., 2022) yang di kemukakan yaitu GAS (*General Adaptation Syndrome*). GAS ini merupakan gambaran fisiologis tubuh yang mengalami stres yang berkepanjangan.

1) Fase *Alarm*

Pada fase ini akan di tandai dengan reaksi flight-flight response atau di mana seseorang sedang merasakan adanya ancaman. Fase ini akan menimbulkan system saraf meningkat seperti denyut nadi meningkat, tekanan darah meningkat dan pernafasan juga meningkat. Pada fase ini juga akan melepaskan hormone stres seperti kortisol dan adrenalin dan di fase ini juga akan meningkatkan focus dan energi yang tersedia kepada otot dalam waktu yang pendek.

2) *Fase Resistanse*

Fase ini respon tubuh individu mulai memahami dan beradaptasi dengan kehadiran stres. Pada fase ini tubuh akan terus mencoba untuk mempertahankan kondisi keseimbangan meski ada pada kondisi sedang menghadapi tantangan. Stres akan teratasi pada fase ini takan tetapi jika stres terus di rasakan dan tidak dapat teratasi maka tubuh kan terus berusaha untuk berupaya menyesuaikan tingkat stres tersebut.

3) *Fase Exhantion*

Pada fase ini merupakan hasil dari stres yang berkepanjangan dan menyebabkan adanya penurunan pada sumber daya fisik. Pada fase ini mekanisme koping tidak lagi bekerja dan penurunan respon tubuh sehingga tidak lagi mampu menghadapi stres. Fase ini juga adalah stres yang paling sering di alami oleh individu yang sedang mengalami stres kronis.

b. Stres sebagai peristiwa di lingkungan individu

Pada bagian ini stres Townsend & Morgan, (2018) mengartikan sebagai peristiwa yang memicu adanya respon fisiologis dan psikologi pada individu (Desak et al., 2022). Pada peristiwa ini akan membawa perubahan terhadap individu seseorang, menuntut penyesuaian, dan kesediaan daya

internal. Pada perubahan ini adalah berupa hal yang menyenangkan atau hal yang membawa seseorang menjadi lebih baik seperti kenaikan jabatan, mendapatkan prestasi dalam akademik,

c. Stres sebagai model transaksional antara individu dengan lingkungan

Gagasan model transaksional menyoroti bagaimana stres yang di hasilkan oleh faktor internal dan faktor eksternal, interaksi faktor internal (manusia) dan eksternal (lingkungan) menyebabkan stres. Staal dalam Gaol, (2016) mengatakan model stres ini menyoroti bagaimana penilaian setiap individu terhadap pemicu stres akan memengaruhi reaksi mereka (Desak et al., 2022).

Lazarus (2006): dalam menyebutkan (Desak et al., 2022) ada dua bentuk utama dari penilaian kognitif terhadap stres:

- a. Primary Appraisal Penilaian ini meliputi sejauh mana peristiwa yang terjadi berpengaruh terhadap kesejahteraan diri. Terdapat tiga tipe primary appraisal yaitu:
 - a) Tidak relevan yang berarti ketika situasi tidak menyebabkan stres yang terjadi dianggap tidak berkaitan dengan diri individu.
 - b) Positif yang berarti ketika sesuatu yang menyenangkan datang pada individu.
 - c) Menekan atau mengancam yang berarti ketika suatu kondisi mengancam, berbahaya dan menekan pada individu.
- b. Secondary Appraisal Meliputi proses penilaian individu terhadap kemampuan diri, sumber daya dan pengetahuan untuk dapat menghadapi situasi yang menyebabkan stres.

1.2.4 Factor yang mempengaruhi adaptasi

Menurut (Oetomo, et al. 2019) menyatakan bahwa adanya beberapa faktor yang dapat mempengaruhi adaptasi mahasiswa, meliputi:

a. Faktor kecemasan akademik

Faktor kecemasan akademik akan menghambat terhadap adaptasi akademik pada setiap mahasiswa. Mahasiswa diuntut untuk paham dan bisa di dalam memahami materi perkuliahan, banyaknya tugas, persentasi, praktik, ujian dan OSCE. Ketika mahasiswa di hadapkan dengan hal itu maka mahasiswa akan mengalami stres jika tidak bisa mengontrol emosional pada diri mahasiswa.

b. Faktor kopetensi dan motivasi

Faktor kopetensi dan motivasi yang kurang baik akan menghambat terhadap proses adaptasi, oleh karna itu mahasiswa harus mampu berfikir kritis dan kreatif. Mahasiswa harus mempunyai motivasi dalam melakukan hal tentunya untuk menambah semangat. Selain itu mahasiswa juga harus pintar dalam mengatur waktu dengan smaksimal mungkin untuk mempermudah dalam beraktifitas.

c. Faktor hambatan fisik dan psikologis

Pada faktor ini merupakan faktor yang terdiri dari internal dan eksternal dalam prose adaptasi, hal ini yang bisa menurunkan kondisi fisik dan psikologis pada mahasiswa. Faktor ini bisa menghambat mahasiswa dalam melakukan tugas-tugasnya dengan efektif sebagai mahasiswa dan menurunkan proses dalam berfikir.

d. Faktor pertemanan

Faktor pertemanan merupakan faktor yang membawa pengaruh ecara signifikan dalam proses adaptasi, dengan pertemanan mahasiswa akan gampang mendapatkan dukungan atau dorongan yang baik dalam

perkuliahan. Akan tetapi tidak sedikit juga pertemana akan menjadi faktor penghambat dalam proses adaptasi, hal ini sering terjadi di kalangan mahasiswa, dengan pertemanaan yang ta terkontrol akan menjadikan mahasiswa lupa terhadap tugas perkuliahannya.

e. Faktor keterbukaan dan kepercayaan diri

Ketebukaan dalam beradaptasi sangat di butuhkan supaya gampang menerima setiap perbedaa-perbedaan yang ada pada di sekitarnya. Dan percaya diri dalam beradaptasi juga sangat di butuhkan agar meminimalisir kecanggungan baik dalam perkuliahan maupun dalam pertemanaan.

1.2.5 Pengukurang tingkat adaptasi

Pada penelitian ini menggunakan instrument *Student Adaptation to College Questionnaire* (selanjutnya di sebut SACQ) untuk mengukur proses adaptasi pada mahasiswa baru oleh (Baker dan Syrik, 1884). Instrumen SACQ untuk mengukur tingkat adaptasi mahasiswa terhadap kehidupan di perguruan tinggi. Ada empat poin penyesuaian terhadap perguruan tinggi dalam intrumen penelitian ini yaitu, penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian personal-emosional, dan penyesuaian institusional. Pada SACQ ada 40 poin pertanyaan di dalamnya, menggunakan skala likert dengan jawaban “Sangat Setuju” (SS), “Setuju” (S), “Tidak Setuju” (TS) dan “Sangat Tidak Setuju” (STS), yang mana menggunakan poin terendah 1 dan poin tertinggi 4. Adapun kelebihan pada intrumen ini di sebutkan di dalam hasil penelitian (Nyimas & Rulanggi, 2022). Secara keseluruhan, SACQ cukup valid dan reliabel sehingga alat ukur ini layak digunakan dalam penelitian yang berupaya untuk mengkaji penyesuaian di perguruan tinggi pada mahasiswa baru. Pada intrumen penelitian ini juga terdapat 4 aspek dalam pengukuran proses adaptasi yaitu, Penyesuaian Akademik (*Academic Adjustment*), Penyesuaian Sosial (*Social Adjustment*), Penyesuaian

Personal-Emosional (*Personal-Emotional Adjustment*), Kelekatan Institusional (*Goal-Commitment Institutional Attachment*) (Nyimas & Rulangi, 2022).

1.3 Hubungan tingkat stres dengan proses adaptasi pada mahasiswa baru

Adaptasi dengan stressor sangat berkaitan. Adaptasi merupakan respons tubuh dan adaptasi juga bisa menimbulkan sebuah stres muncul. Adaptasi menurut Arfita, et al. (2023) adaptasi adalah penyesuaian diri yang dilakukan makhluk hidup untuk bertahan hidup di lingkungan baru. Adapun stres menurut Taylor, (1997) stres adalah salah satu kondisi dimana tubuh merespon terhadap perubahan dalam keadaan seimbang atau normal Khotijah, et al., (2022).

Ada tiga macam-macam fase di dalam buku (Desak et al., 2022) yang di kemukakan, yaitu *General Adaptation Syndrome* (GAS). GAS ini merupakan gambaran fisiologis tubuh yang mengalami stres yang berkepanjangan. Proses patofisiologis stres melibatkan interaksi antara sistem saraf, endokrin, dan imun yang bertujuan menjaga homeostasis tubuh saat menghadapi stresor. Tahapan ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. *Deteksi Stresor* (Respon Awal)

Aktivasi Sistem Saraf Simpatik: Hipotalamus akan mengaktifkan pada system saraf simpati ketika tubuh sedang mendeteksi stresor, oleh karena itu akan memicu pelepasan noradrenalin dari medula adrenal dan adrenalin. Respon ini meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, dan pelebaran bronkus untuk mempersiapkan tubuh dalam menghadapi ancaman (*fight or flight*). Adapun perubahan pada metabolisme antara lain Glukosa dilepaskan dari simpanan hati untuk menyediakan energi instan.

b. *Aktivasi Sumbu Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal* (HPA)

Pelepasan Kortisol: Setelah Hipotalamus mengaktifkan pada system saraf simpati, Hipotalamus akan melepaskan CRH (*Corticotropin-Releasing Hormone*), yang merangsang hipofisis anterior untuk menghasilkan ACTH (*Adrenocorticotropic*

Hormone). ACTH memicu pada kelenjar adrenal untuk mengeluarkan kortisol. Dampak Kortisol: Kortisol mendukung terhadap adaptasi tubuh dengan meningkatkan glukoneogenesis, menghambat fungsi imun, dan mengurangi respons inflamasi. Kortisol juga mengatur respons metabolisme untuk mempertahankan energi.

c. Adaptasi (*Resistensi*)

Pada stres yang berkepanjangan, kortisol tetap tinggi, yang membantu tubuh beradaptasi dengan stresor. Namun, aktivasi kronis dapat mulai memengaruhi fungsi organ dan meningkatkan risiko penyakit. Imunosupresi: Kortisol yang terus-menerus tinggi menekan sistem imun, meningkatkan risiko infeksi dan inflamasi kronis.

d. Kelelahan (*Disfungsi*)

Disregulasi HPA: Aktivasi sumbu HPA yang berkepanjangan menyebabkan hiperkortisolisme (kadar kortisol berlebih) atau hipokortisolisme (penurunan kortisol). Dampak Sistemik: Gangguan metabolisme, hipertensi, diabetes tipe 2, gangguan kardiovaskular, depresi, dan gangguan kecemasan dapat terjadi. Sistem imun juga dapat melemah, membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit.

