

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Stres**

##### **2.1.2 Pengertian Stres**

Stres dikemukakan oleh beberapa para ahli dalam setiap disiplin ilmu dengan versinya masing-masing mulai dari ilmu biologi, psikologis hingga ilmu-ilmu sosial seperti antropologi dan sosiologi. Namun dalam berbagai definisi stres tersebut pada dasarnya Antara satu definisi dengan definisi lainnya terdapat inti persamaannya (Lubis dkk, 2021).

Hans Seyle (Rosyidah, 2021) memaparkan bahwa membagi stress menjadi tiga bentuk yakni, distress, eustress dan neustres. Distress diasosiasikan sebagai respon terhadap stress yang bersifat tidak memuaskan dan merusak pada keseimbangan fungsi tubuh individu. Sedangkan eustress merupakan respons terhadap stres yang bersifat memuaskan yang dapat membangkitkan fungsi optimal tubuh, baik fungsi fisik ataupun fungsi psikis individu, sedangkan neustres mengacu pada respon stres individu yang bersifat netral, yang tidak memberi akibat begatif ataupun positif, namun menyebabkan tubuh berda dalam fungsi internal yang mantap, tetap berada dalam keadaan homeostatis (Rosyidah, 2021).

##### **2.1.3 Faktor Penyebab Stres**

Aisyah (2014) menyebutkan bahwa keadaan yang menyebabkan stres di sebut stressor, Aisyah menyebutkan bahwa stressor dibagi menjadi tiga, yaitu ;

- a. Stressor fisik yang merupakan stressor atau sumber yang berasal dari fisik seseorang. Seperti keadaan yang panas, dingin, infeksi, ataupun rasa nyeri yang dirasakan tubuh

- b. Stressor psikologis yang berarti sumber stress berasal dari keadaan psikis seseorang. Seperti keadaan rasa takut, khawatir, cemas, marah, dan kesepian.
- c. Stressor sosial budaya yang bersumber dari kultur atau budaya yang menjadi latar belakang kehidupan seseorang seperti, perceraian, perselisihan dan pengangguran.

#### 2.1.4 Gejala Stres

Asiyah (2014) menyebutkan bahwa gejala-gejala yang menandai adanya stres dapat dilihat dari indikasi sebagai berikut;

- a. Gejala fisik

Gejala fisik berupa rasa lelah, susah tidur, nyeri kepala, otot kaku dan tegang terutama pada leher/tengkuk, bahu dan punggung bawah, berdebar-debar, nyeri dada, napas pendek, gangguan lambung dan pencernaan mual, gemetar, tangan dan kaki terasa dingin, wajah terasa panas, berkeringat, sering flu dan menstruasi terganggu.

- b. Gejala mental

Gejala mental berupa berkurangnya konsentrasi dan daya ingat, ragu-ragu, bingung, pikiran penuh atau kosong, kehilangan rasa humor.

- c. Gejala emosi

Gejala emosi dapat berupa cemas, depresi, putus asa, mudah marah, ketakutan, frustrasi, tiba-tiba menangis, phobia, rendah diri, merasa tak berdaya, menarik diri dari pergaulan dan menghindari kegiatan yang sebelumnya disenangi.

- d. Gejala perilaku

Gejala perilaku berupa mondar-mandir, gelisah, mengigit kuku, menggerak-gerakkan anggota badan atau jari, perubahan pola makan, merokok, minum-

minuman keras, menangis, berteriak, mengumpat bahkan melempar barang atau memukul.

### 2.1.5 Tahap Stres

Amberg dalam Anggrainy dkk (2023) membagi beberapa tahapan- tahapan stres, yakni;

#### a. Stres tahap I

Merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan semangat yang besar dalam bekerja, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, disertai ada gugup yang berlebihan, merasa senang dengan pekerjaan tersebut dan semakin bertambah semangat, tanpa menyadari cadangan energi dihabiskan.

#### b. Stres tahap II

Pada tahap ini dampak stres yang semula “menyenangkan” mulai menghilang dan menimbulkan keluhan yang disebabkan karena kurang beristirahat. Keluhan yang sering terjadi merasa lelah ketika bangun pagi, sering mengeluh perut tidak nyaman, detak jantung lebih keras dari biasanya, otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.

#### c. Stres tahap III

Merupakan keadaan yang akan terjadi apabila seseorang tetap memaksakan dirinya dalam pekerjaan tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II. Keluhan-keluhan pada tahap ini seperti gangguan usus dan lambung yang semakin nyata, ketegangan otot-otot perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (insomnia), koordinasi tubuh terganggu.

### 2.1.6 Aspek Stres

Aspek-aspek stres menurut Sarafino dan Timothy dalam Arrahim dkk (2021) ada dua, yaitu.

#### a. Aspek Biologis

Stres yang muncul karena dihadapkan pada kondisi atau situasi yang mengancam atau berbahaya, maka menimbulkan reaksi fisiologis dari tubuh, seperti detak jantung yang meningkat atau gemetaran.

#### b. Aspek Psikososial

Stres yang muncul karena pengaruh keadaan lingkungan. Stressor akan menghasilkan perubahan-perubahan psikologis dan juga sosial individu, perubahan-perubahan tersebut antara lain :

##### 1. Kognitif

Kondisi individu yang mengalami level stres yang tinggi cenderung mempengaruhi gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.

Kebisingan dapat menjadi stressor, yang mana dapat menjadi kronis bagi individu yang tinggal di lingkungan bising seperti di tepi jalan raya

##### 2. Emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.

Sehingga individu merasa ketakutan termasuk ketidaknyamanan psikologis sehingga individu merasa terancam

##### 3. Gejala perilaku sosial

Kondisi stres dapat memengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal serta cenderung bermusuhan dengan orang lain.

### **2.1.7 Definisi Stress Akademik**

Menurut Desmita didalam Lubis dkk (2021) stres akademik adalah ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik.

Stres akademik muncul dari hasil interaksi antara guru dan siswa, kecemasan pada hasil belajar yang didapatkan, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam belajar, kemampuan manajemen waktu, dan persepsi siswa tentang kemampuan belajar yang akan mempengaruhi kinerja akademik (Lubis dkk, 2021).

### **2.1.8 Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik**

Alvin didalam Hamzah & Hamzah (2020) mengemukakan bahwa stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu eksternal dan internal.

#### **a. Faktor internal yaitu :**

##### **1. Pola pikir**

Individu yang berpikir bahwa mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres yang lebih besar. Semakin besar kendali yang seseorang pikirkan maka semakin kecil kemungkinan stres yang dialami seseorang

##### **2. Kepribadian**

Kepribadian seseorang dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan dengan seseorang yang sifatnya pesimis

### 3. Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini seseorang, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dan dapat membawa stres secara psikologis

#### b. Faktor Eksternal yaitu;

##### 1. Proses belajar

Kurikulum dan sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar yang lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajaran yang semakin berlipat. Walaupun beberapa asumsi tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam Negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi mahasiswa meningkat pula.

##### 2. Kegiatan dengan waktu terbatas

Kegiatan yang dilakukan dengan waktu terbatas Kegiatan yang mahasiswa sukai seperti olah raga, berpetualang di alam bebas serta bermain dengan teman sebanya, akan tetapi waktu yang mereka miiki terbatas karena kegiatan akademik yakni mengerjakan tugas kadang kala membuat mahasiswa merasa lelah dan merasa malas.

##### 3. Tekanan untuk memperoleh prestasi

Mahasiswa sangat ditekankan bersaing untuk memperoleh prestasi yang tinggi dalam tiap bidang pelajaran dari hasil evaluasi penilaiannya akademik.

Tekanan datang dari berbagai macam misalnya dari pembimbing, dosen, teman sebaya bahkan orang tua.

Menurut Calagus didalam Kitta dkk (2022) menyebutkan bahwa faktor penyebab stres yang dialami mahasiswa antara lain, yaitu;

- a. stres yang berhubungan dengan pendaftaran dan penerimaan perkuliahan dimana mahasiswa harus mengikut prosedur pendaftaran, mengambil atau menambahkan mata pelajaran dan validasi mata pelajaran.
- b. Stres yang berkaitan dengan mata pelajaran, diantaranya mempersiapkan ujian, melewati ujian tertulis, melewati ujian lisan, lulus dalam ujian praktek, partisipasi dalam diskusi kelas, melakukan penelitian, menyelesaikan tugas dan berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan.
- b. Stres yang berhubungan dengan metode pengajaran dosen, penyesuaian dengan dosen yang memperlakukan mahasiswanya dengan tidak adil, permasalahan dengan dosen.
- c. Stres yang berasal dari teman sekelas, diantaranya adanya perdebatan dengan teman sekelas, teman sekelas yang suka mengganggu, serta tingkah laku teman sekelas.
- d. Stres yang berhubungan dengan jadwal perkuliahan, yakni kehadiran mengikuti perkuliahan, waktu kosong yang terlalu banyak, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, menghadiri pertemuan organisasi dan menghadiri kegiatan kampus.

- e. Stres yang berhubungan dengan ruang kelas, yakni kelas yang sangat penuh, pencahayaan yang buruk, kelas yang kotor, kelas yang bising dan gangguan dari dalam kelas dan luar kelas
- f. Stres yang berhubungan dengan keuangan, yakni penganggaran keuangan, pengeluaran yang tidak terduga dan penghematan uang untuk rencana-rencana.
- g. Stres yang berkaitan dengan harapan. Yakni khawatir terhadap masa depan dan mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah, harapan dari orang tua, harapan kerabat, harapan dosen dan menanggapi harapan diri.

### **2.1.9 Dampak Stres Akademik**

Beberapa penelitian mengidentifikasi bahwa, meskipun berada pada tingkatan sedang kecemasan yang merupakan akibat dari stres, dapat meningkatkan kesadaran, kewaspadaan dan kinerja individu, pada tingkat tinggi kecemasan dapat bersifat maladaptive dan dapat berkontribusi terhadap berbagai masalah psikososial pada pelajaran. Tingkat yang terlalu tinggi dari kecemasan merupakan salah satu faktor yang penting munculnya gangguan kecemasan yaitu *separation anxiety disorder*, *overanxious disorders*, dan *avoidant disorder*, Kiselica (Hamzah & Hamzah (2020)

## **2.2 Penilaian Terhadap Stress Akademi**

### **2.2.1 Kelebihan instrument**

Kuesioner ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pengembangan item-item dalam ESSA terutama didasarkan pada tinjauan literatur terkini berbahasa Mandarin dan Inggris ditambah diskusi informal dengan para ahli. Tidak ada upaya yang dilakukan untuk memetakan konstruksi secara lebih komprehensif menggunakan teori dasar untuk mengeksplorasi model yang digarisbawahi. Kedua, meskipun lima faktor teridentifikasi hanya dengan 16 item, ESSA tidak dapat

mencakup seluruh aspek stres pendidikan. Lebih banyak pekerjaan harus dilakukan untuk menyelidiki lebih lanjut sifat multidimensi. Ketiga, ESSA hanya diuji pada remaja Tiongkok di Shandong, dan kesesuaian lintas budaya belum dapat dipastikan. Oleh karena itu, karya ini harus dipandang sebagai titik awal dari proses validasi dan revisi yang berkelanjutan. Keempat, kami menggunakan satu pertanyaan untuk mengukur nilai akademis yang dilaporkan sendiri, namun kami tidak mengetahui apakah ada perbedaan antara nilai yang dirasakan dan nilai sebenarnya. Skor sebenarnya ideal tetapi sangat sulit diperoleh dalam survei anonim yang melaporkan diri sendiri. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji perbedaan antara laporan diri dan nilai sebenarnya serta hubungannya dengan stres dan hasil lainnya. Keenam, informasi dalam penelitian ini dikumpulkan hanya dengan mengandalkan laporan diri siswa dan karenanya beberapa bias ingatan tidak dapat dihindari (Khalda, dkk 2023).

Namun demikian, skala yang baru dikembangkan ini menunjukkan sifat psikometrik yang memuaskan dan cocok untuk digunakan dalam penelitian lebih lanjut mengenai stres terkait akademik di kalangan remaja sekolah menengah. ESSA diharapkan dapat menjadi alat yang berguna setidaknya bagi masyarakat Tiongkok dan negara-negara Asia lainnya dan mungkin berguna dalam konteks sosial dan budaya yang berbeda (Rahayu & Sari, 2023)

### **2.2.2 Histori Instrumen**

Versi awal ESSA digunakan pada dua survei, survei pertama yaitu berisi 30 item yang diperoleh dari tinjauan ekstensif literatur berbahasa Inggris dan Tiongkok serta diskusi dengan para profesional di bidang kesehatan masyarakat dan pendidikan di Tiongkok. Enam domain stres yang terdiri dari lima item masing-masing telah ditentukan sebelumnya, termasuk sikap terhadap studi dan nilai (seperti “Saya sangat tidak puas dengan nilai akademis saya”), tekanan yang dirasakan (seperti “Saya

merasakan banyak tekanan dalam kehidupan sehari-hari saya”). Beban yang dirasakan (seperti “Saya merasa tugas sekolah terlalu banyak”), ekspektasi dari orang lain (seperti “Saya merasa telah mengecewakan orang tua saya ketika hasil ulangan/ujian saya buruk”), dan rasa bersalah terhadap diri sendiri. Ekspektasi (seperti “Saya merasa stres ketika saya tidak memenuhi standar saya sendiri”). Tujuh item diadaptasi dari AESI (Rizka, 2022) untuk membentuk dua dimensi terakhir. Format tanggapan menggunakan skala tipe Likert 5 poin yang berkisar antara 1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan stres yang lebih besar.

Item awalnya dibuat dalam bahasa Inggris atau diadopsi dari skala bahasa Inggris lainnya. Versi Cina kemudian dihasilkan dengan menggunakan teknik terjemahan mundur. Lebih khusus lagi, dua orang bilingual dengan latar belakang Tiongkok yang berbasis di Universitas Teknologi Queensland (QUT) secara independen menerjemahkan item tersebut ke dalam bahasa Mandarin. Kedua salinan berbahasa Mandarin tersebut kemudian dikirim ke profesional bilingual lainnya yang berbasis di Universitas Shandong, Tiongkok untuk ditinjau dan diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris. Skala yang diterjemahkan kembali ditinjau oleh penutur asli bahasa Inggris di QUT untuk memastikan kesetaraannya dengan aslinya. Revisi dibuat dalam terjemahan bahasa Mandarin berdasarkan komentar dari reviewer akhir (Yusuf dkk, 2024).

Setelah uji coba, skala tersebut direvisi dan versi final yang terdiri dari 16 item digunakan dalam survei utama. Pada skala akhir, lima item (Item 9, 10, 14, 15, 16; Tabel 1) diadaptasi dari AESI (Rizka, 2022) dengan sedikit perubahan kata.

### 2.2.3 Indikator

Skala stres akademis dalam penelitian ini diukur dengan mengembangkan instrumen ESSA (*Educational Stres Scale for Adolescents*) yang dikembangkan oleh Sun dkk (2013) di mana stres akademis dikelompokkan menjadi lima aspek berupa tekanan studi, workload, kekhawatiran mengenai nilai, *self expectation stress*, dan *despondency*. Skala ini terdiri dari 16 item yang diukur dengan menggunakan skala likert 5 poin (Yusuf dkk, 2024).

