

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep *stress*

2.1.1 Pengertian *Stress*

Stres merupakan kondisi dimana seseorang berada dalam situasi yang penuh dengan tekanan atau suatu keadaan yang membuat seseorang tersebut merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya. Terdapat dua jenis stres diantaranya yaitu *eustress* dan *distress*. Stres yang bersifat positif (*eustress*) ini bisa dapat menjadikan mahasiswa bersemangat dalam menyelesaikan tugas, termotivasi untuk menyelesaikan tugas dengan lebih baik, dan mempunyai motivasi untuk mempercepat pengerjaan tugasnya. *Eustress* juga salah satu jenis stres yang sifatnya dapat membangun (Rahmawati et al., 2020).

Stres adalah proses emosi dan fisiologis negatif yang terjadi ketika seseorang menghadapi ancaman, dan mengganggu atau mengancam kegiatan sehari-hari apabila seseorang tersebut tidak merasa sanggup mengatasi ancaman tersebut (Savira et al., 2021). Stres juga merupakan interaksi seseorang dengan lingkungan atau suatu peristiwa yang dapat memicu ketegangan atau tantangan bagi seseorang sehingga menciptakan perubahan pada pola hidup atau gaya hidup dalam menghadapi dan mengatasinya. Stres dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan dalam menyelesaikan masalah, kemampuan akademik, dan dapat memicu munculnya kecemasan yang berlebih hingga depresi (Krismonica et al., 2024). Reaksi stres bisa berupa perilaku fisik, psikologis, dan perilaku. Reaksi fisik mencakup sindrom adaptasi umum, yang dimulai dengan reaksi alarm dan, jika tetap ada *stressor*, bisa berlanjut ke tingkat resistensi dan kelelahan (Savira et al., 2021).

202110420311144
Rajwa Firjatullah
S1 Ilmu Keperawatan

Stressor diartikan sebagai kondisi atau peristiwa (stimulus) yang menimbulkan penyesuaian pada individu. Terdapat 5 *stressor* diantaranya yaitu konflik, tekanan, frustrasi, pemaksaan diri, dan perubahan. Konflik berkaitan dengan sikap individu dalam menilai suatu pilihan atau mengenai alternatif yang diinginkan maupun tidak (Ramadhan & Kunci, 2022). Pada hakikatnya, kata stres mengarah pada suatu keadaan atau kondisi seseorang yang sedang mengalami tuntutan emosi secara berlebihan dan bisa mengakibatkan munculnya suatu gejala seperti depresi, adanya kelelahan kronis yang dialami, mudah emosi, marah, dan selalu gelisah (Oktariani et al., 2021).

2.1.2 Tanda dan Gejala *Stress*

Syafaei & Gamayanti (2018) menyatakan bahwa 50-70% penyakit fisik disebabkan oleh stres. Tingkat *stress* yang tinggi ditunjukkan dengan berbagai tanda seperti timbulnya perasaan cemas, tidak yakin, serta sulit tidur. Penelitian WHO dari berbagai negara menunjukkan sebesar 20-30% pasien yang datang ke pelayanan kesehatan menunjukkan gejala gangguan jiwa, yang paling sering yaitu kecemasan, stres dan depresi (Utami et al., 2024).

Gejala fisik stres diantaranya yaitu perasaan emosional dan intelektual, kesulitan tidur dikarenakan kekurangan hormon melatonin dan kortisol, kelelahan, sering merasa lelah, ketegangan otot, dan bahkan diare, stres dapat berasal dari lingkungan organisasi, dan juga pribadi. Stres mempunyai tiga kategori, yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Kelelahan dan merasa terbebani oleh pekerjaan adalah tanda dari stres ringan. Reaksi tubuh seperti pingsan dan penurunan konsentrasi adalah tanda stres sedang, sedangkan stres berat dapat menyebabkan gangguan pencernaan, denyut jantung yang semakin keras, sesak napas, dan tubuh terasa gemetar (Adillah et al., 2024).

Gejala stres dalam menjalankan kegiatan sehari-hari ditandai dengan gejala fisik yaitu tidak bisa tidur, terbangun tengah malam, berubah selera makan. Gejala emosional seperti gelisah, cemas, perasaan berubah, malas, lebih pendiam, serta gejala kognitif seperti pikiran yang kacau, sulit memfokuskan pikiran, dan berfikir negatif (Utami et al., 2024).

2.1.3 Faktor Stres

Secara teori, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari pengaruh negatif, optimisme, kontrol psikologis, dan harga diri. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial (*family support*), dan *stressor* (Lestari et al., 2023).

Mayori (2016) menyatakan bahwa stres mengakibatkan mimpi buruk dan gangguan tidur lainnya yang dapat memperburuk kualitas tidur. Ketika seseorang sedang stres, hormon adrenalin, norepinefrin, dan kortisol meningkat, yang mempengaruhi seluruh sistem saraf tubuh manusia dan menjaga tubuh tetap waspada (Mumar R, 2025).

Penyebab stres yang paling besar berasal dari lingkungan (36,8%) dan akademik (44,7%). Sebagian besar mahasiswa yang datang berasal dari daerah pedesaan. Oleh karena itu, mereka menemukan diri mereka berada di lingkungan yang asing, dengan pemicu stres yang terjadi di daerah baru seperti lalu lintas, pekerjaan konstruksi, dan kebisingan suara-suara. Selain itu, mahasiswa yang pindah ke lingkungan baru harus bisa menyesuaikan diri dengan kesenjangan antar budaya di antara teman sekelasnya, perbedaan status sosial ekonomi, dan penampilan fisik, yang dianggap sebagai pemicu *stress* (Ningsih, 2024).

202110420311144
Rajwa Firjatullah
S1 Ilmu Keperawatan

Faktor penyebab stres terjadi karena kondisi biologis, psikologis dan sosio-kultural, dimana kondisi biologis yang dapat menyebabkan stres adalah penyakit infeksi, trauma, kekacauan fungsi biologis yang berkelanjutan serta kelelahan fisik. Sedangkan pada kondisi psikologis penyebab stres ialah karena suatu kondisi yang membuat seseorang frustrasi, perasaan rendah diri karena gagal dalam mencapai target yang diinginkan, kurang mampu dalam memahami masalah atau situasi yang sedang dijalaninya (Lestari et al., 2023).

2.1.4 Dampak stres

Menanggung beban stres yang berat juga bisa jadi menyebabkan seseorang berperilaku negatif, seperti merokok, minum minuman keras, berkelahi, seks bebas bahkan penyalahgunaan narkoba. Stres tidak hanya mempunyai dampak negatif melainkan juga ada dampak positif yaitu berupa peningkatan kreativitas dan menginspirasi pengembangan diri, selama tekanan yang ditanggung masih dalam batas kemampuan individu. Tekanan juga masih diperlukan untuk pengembangan diri mahasiswa (Jaskia et al., 2024).

Pengaruh stres akademik pada mahasiswa sangat penting dan berkaitan dengan kesejahteraan fisik dan mental mereka. Secara fisik, stres akademik dapat menimbulkan gangguan seperti kehilangan nafsu makan, sakit kepala, gangguan tidur, dan peningkatan denyut jantung. Hal ini dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk fokus dan berpartisipasi dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti belajar, berinteraksi dengan teman, atau bahkan aktivitas sehari-harinya. Dalam hal kesehatan mental, stres akademik dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti meningkatnya kecemasan, depresi dan bahkan pikiran untuk bunuh diri (Nurhasanah, 2024). Depresi dan gangguan tidur memiliki hubungan yang erat karena terdapat hormon melatonin dan serotonin. Kekurangan

202110420311144
Rajwa Firjatullah
S1 Ilmu Keperawatan

serotonin dan melatonin dapat menyebabkan kesulitan tidur (Wijaya & Ulpaka, 2024).

2.1.5 Cara mengatasi stres

Setiap orang kemungkinan besar pasti mengalami kondisi *stress*, cara untuk mengatasi stres tersebut diantaranya yaitu *Coping stress*. Istilah *coping* digunakan untuk menggambarkan strategi berupa tindakan nyata yang dirasakan seseorang sebagai tantangan. Strategi tersebut mencakup respon terhadap pemecahan masalah seperti memperoleh atau mencari informasi, memutuskan tindakan, dan sebagainya. Proses *coping* dimulai ketika seseorang menghadapi peristiwa yang dapat menimbulkan stres. Seseorang melakukan penilaian awal (penilaian primer) untuk menentukan signifikansi terhadap peristiwa tersebut. Peristiwa seperti ini dapat dianggap positif, netral, atau negatif. Setelah melakukan penilaian awal (penilaian primer) terhadap *stressor*, ia melakukan penilaian sekunder. Penilaian sekunder merupakan penilaian terhadap kemampuan *coping* untuk menentukan tindakan apa yang harus diambil (Nurhasanah, 2024).

2.2 Konsep motivasi belajar

2.2.1 Definisi motivasi belajar

Motivasi belajar adalah serangkaian dorongan atau penggerak yang berasal dari dalam diri sendiri maupun dari luar untuk melakukan aktivitas belajar yang dapat menimbulkan perubahan, sehingga apa yang menjadi tujuan dari subyek belajar dapat tercapai (Musyafaq et al., 2024). Motivasi menurut Marquis dan Huston dalam (Wea & Adiwidjaja, 2018) ialah berupa tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk mencukupi kebutuhannya. Motivasi dimaknai sebagai pendorong kekuatan mahasiswa sehingga kegiatan belajar mampu untuk dijalankan, dan

202110420311144
Rajwa Firjatullah
S1 Ilmu Keperawatan

pengarah belajar atau pemberian tuntutan kepada mahasiswa untuk terus belajar sesuai dengan arah yang diharapkan (Mastur, 2023).

Motivasi berkaitan dengan tujuan atau harapan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran di kelas. Motivasi juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas mahasiswa karena mahasiswa menjadikan motivasi sebagai salah satu faktor pendorong dalam peningkatan hasil belajar dan prestasi. Jika motivasi belajar menurun maka akan berdampak pada keinginannya untuk mengikuti pelajaran. Mahasiswa menjadi sulit berkonsentrasi dan jarang mencatat materi di kelas. Hal tersebut bisa berdampak pada penurunan nilai indeks prestasi (Djohar & Hermawan, 2023).

2.2.2 Teori motivasi belajar

a. Teori Abraham Maslow

Menurut yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, setiap individu memiliki kebutuhan-kebutuhan yang tersusun secara hierarki dari tingkat yang paling mendasar sampai pada tingkatan yang paling tinggi (Rahmadania, 2023).

Motivasi belajar menurut teori Maslow, dapat diartikan sebagai berikut :

1. Kebutuhan Fisiologis (*Physiological Needs*): Kebutuhan dasar seperti makanan, minuman, istirahat, kesehatan, dan layanan sanitasi harus tercukupi agar seseorang dapat belajar dengan efektif. Mahasiswa yang menghadapi masalah dalam memenuhi kebutuhan fisiologisnya mungkin akan mengalami kesulitan untuk fokus pada pembelajaran. Kurangnya fasilitas yang memadai dalam hal-hal sanitasi seperti toilet dan wastafel juga bisa berpengaruh terhadap faktor motivasi belajar mahasiswa. Setiap tempat pendidikan sangat diharapkan dapat memenuhi kebutuhan sanitasi

mahasiswa dengan baik sebagai bentuk menjaga kebersihan lingkungan. Lingkungan yang bersih dan nyaman akan menambah motivasi mahasiswa dalam pembelajaran.

2. **Kebutuhan Keamanan (*Safety Needs*):** Rasa aman dan stabilitas dalam lingkungan pembelajaran juga penting. Lingkungan yang aman dan bebas dari gangguan membuat mahasiswa merasa nyaman dalam belajar dan eksplorasi. Kurangnya ventilasi udara yang baik dapat mempengaruhi pernapasan siswa. Ruangan yang kedap udara akan berpotensi mengurangi kadar oksigen dalam diri mahasiswa, hal tersebut tentu saja akan sangat berpengaruh terhadap proses kegiatan belajar mengajar mahasiswa.
3. **Kebutuhan Kasih Sayang dan Memiliki (*Belongingness and Love Needs*):** Interaksi sosial dan hubungan yang positif dengan teman sekelas dan dosen juga dapat berpengaruh terhadap motivasi belajar. Mahasiswa yang merasa diterima dan memiliki tempat dalam komunitas belajar cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi dan berkontribusi.
4. **Kebutuhan Penghargaan (*Esteem Needs*):** Pengakuan atas prestasi belajar dan upaya mahasiswa penting untuk memelihara motivasi belajar. Mahasiswa yang mendapatkan penghargaan atau pujian untuk pencapaian mereka cenderung lebih termotivasi untuk terus berprestasi.
5. **Kebutuhan Aktualisasi Diri (*Self-Actualization Needs*):** Kebutuhan untuk mencapai potensi pribadi dan meraih tujuan belajar juga merupakan faktor motivasi. Mahasiswa yang merasa terinspirasi untuk mencapai prestasi pribadi dan pertumbuhan dalam belajar akan lebih termotivasi untuk mengatasi tantangan dan berusaha lebih keras (Rahmawati, 2023).

202110420311144
Rajwa Firjatullah
S1 Ilmu Keperawatan

b. Teori Herzberg

Teori yang dikemukakan oleh Herzberg, ada dua model faktor dari motivasi, yaitu faktor motivasional dan faktor *hygiene* atau pemeliharaan. Menurut teori ini yang dimaksud faktor motivational adalah hal-hal yang mendorong seseorang untuk berprestasi yang bersifat intrinsik, yaitu bersumber dari dalam diri seseorang, sedangkan yang dimaksud dengan faktor *hygiene* atau pemeliharaan adalah faktor yang bersifat ekstrinsik atau bersumber dari luar diri yang juga menentukan perilaku seseorang dalam kehidupan seseorang.

Salah satu tantangan dalam memahami dan menerapkan teori Herzberg ialah menentukan dengan tepat faktor mana yang lebih berpengaruh kuat dalam kehidupan seseorang, apakah yang bersifat intrinsik atautkah yang bersifat ekstrinsik (Gunawan et al., 2023).

c. Teori Ryan and Deci

Teori determinasi diri (*self determination theory*) oleh Ryan and Deci. Menurut teori ini, seseorang yang memahami tujuannya terlibat dalam suatu tugas akan menjadi lebih termotivasi untuk berusaha sebaik mungkin dalam setiap usaha yang dilakukannya. Motivasi akademik yang dilihat berdasarkan teori determinasi diri dibagi menjadi motivasi instrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi. Motivasi intrinsik merupakan dorongan internal yang aktif berdasarkan tujuan yang dimiliki tanpa dorongan dari luar diri. Motivasi Intrinsik terdiri dari tiga unsur diantaranya yaitu ada *to know* atau untuk mengetahui, mencapai prestasi, dan *experience stimulation* atau stimulasi pengalaman. Motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang aktif karena adanya penggerak dari luar seperti tujuan yang ingin dicapai atau alasan eksternal. Motivasi ekstrinsik terdiri atas tiga unsur yaitu regulasi eksternal yang mengacu

202110420311144
Rajwa Firjatullah
S1 Ilmu Keperawatan

pada perilaku berdasarkan sumber eksternal, regulasi *introjected* atau keadaan dimana seseorang berpartisipasi dalam kegiatan akademiknya untuk menemukan keinginan atau harapannya sendiri, dan motivasi eksternal identifikasi yang menunjukkan motivasi dari perasaan seseorang seolah-olah mereka akan mendapatkan keuntungan dari masa depan. Sedangkan amotivasi sendiri merupakan bentuk ketidakberdayaan yang terjadi pada saat seseorang melihat bahwa tidak mendapatkan hasil yang diinginkan dari usaha yang telah dilakukan (Nadyandra & Nio, 2023).

2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar

Motivasi belajar pada seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, diantaranya yaitu faktor internal dan eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal motivasi belajar terdiri dari kondisi jasmani dan rohani, intelegensi, sikap, minat, bakat, dan emosi. Faktor internal yang tidak kalah penting dalam motivasi belajar adalah kejenuhan belajar, hal ini dikemukakan oleh Maslach & Leiter (2015) mengatakan bahwa kejenuhan yang disebabkan oleh tingginya beban belajar akan membuat mahasiswa menjadi tidak tertarik dengan tugas mereka dan bisa menyebabkan hilangnya motivasi dalam belajar. (Nursakdiah et al., 2023).

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal atau berasal dari luar mahasiswa terdiri dari keluarga dan kondisi lingkungan di sekitar mahasiswa yang dimana lingkungan tersebut bisa memberikan contoh dan kebiasaan-kebiasaan untuk memperoleh motivasi belajar yang tinggi (Faristin & Ismanto, 2023). Ada juga faktor eksternal lainnya seperti metode perkuliahan yang digunakan, gambaran profesi yang

202110420311144
Rajwa Firjatullah
S1 Ilmu Keperawatan

diinginkan setelah lulus, sikap staf pengajar yang mendukung dan memotivasi, kondisi sarana dan prasarana yang memadai (Sadewo et al., 2024).

2.3 Hubungan tingkat stres dengan motivasi belajar

Stres merupakan kondisi dimana seseorang berada dalam situasi yang penuh dengan tekanan atau suatu keadaan yang membuat seseorang tersebut merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya (Rahmawati et al., 2020). Stres juga berhubungan dengan motivasi belajar. Apabila mahasiswa mengalami stres maka bisa mengakibatkan motivasi belajar yang menurun. Salah satu dampak dari stres tersebut yaitu menurunnya motivasi belajar mahasiswa. Motivasi belajar adalah serangkaian dorongan atau penggerak yang berasal dari dalam diri maupun dari luar untuk melakukan aktivitas belajar yang dapat menimbulkan perubahan, sehingga apa yang menjadi tujuan dari subyek belajar dapat tercapai (Musyafaq et al., 2024).

