

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

#### A. TINJAUAN PUSTAKA

##### 1. Konsep Regulasi Emosi

###### a. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola jenis emosi yang mereka rasakan. Orang yang mampu mengatur emosi dengan baik dapat memahami kapan emosi tersebut muncul dan mengekspresikannya secara tepat (Gross, 2014).

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk menjaga ketenangan saat menghadapi tekanan yang melibatkan kontrol emosi seseorang, yang dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman, bisa berupa peningkatan, pengurangan, atau penghambatan dalam ekspresi emosi, dipengaruhi hubungan dengan orang lain dan norma-norma dalam interaksi sosial Fridja 1986 (dalam Mudrikah, 2017)

###### b. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Gratz & Roemer, 2004 (dalam Risyana, 2019) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang:

###### 1) *Strategies to emotion regulation (strategies)*

Yakni keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

2) *Engaging in goal directed behavior (goals)*

Yakni kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

3) *Control emotional responses (impulse)*

Yakni kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

4) *Acceptance of emotional response (acceptance)*

Yakni kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak terasa malu merasakan emosi tersebut.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi

Regulasi emosi individu dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang meliputi faktor intrinsik dan ekstrinsik (Hendrikson, 2013) :

a. Faktor intrinsik

1) Pengalaman Traumatis:

Pengalaman masa lalu yang traumatis dapat memberikan dampak besar pada perkembangan emosi seseorang, menyebabkan rasa takut dan kekhawatiran berlebihan yang mempengaruhi kondisi emosional.

2) Jenis Kelamin:

Ada perbedaan strategi regulasi emosi antara jenis kelamin.

Misalnya, wanita cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi negatif daripada pria pada usia tertentu.

3) Perubahan Jasmani:

Perubahan hormonal sesuai dengan jenis kelamin dapat memengaruhi kondisi emosional. Misalnya, perubahan kulit wajah yang dapat memengaruhi persepsi diri seseorang.

b. Faktor ekstrinsik

1) Lingkungan:

Mencakup lingkungan tempat individu tinggal, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat. Keharmonisan keluarga, kenyamanan di sekolah, dan kondisi masyarakat yang kondusif dapat berpengaruh besar pada perkembangan emosi seseorang.

2) Pola Asuh Orang Tua:

Pola asuh yang beragam, seperti otoriter, memanjakan, acuh tak acuh, atau penuh kasih sayang, akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.

3) Perubahan Pandangan Luar:

Perubahan pandangan dari luar dapat menyebabkan konflik emosional, terutama ketika sikap dunia luar terhadap individu tidak konsisten atau ketidakstabilan individu dimanfaatkan secara negatif oleh lingkungan sekitarnya.

#### d. Ciri-ciri Regulasi Emosi

Individu dikatakan memiliki kemampuan regulasi emosi jika memiliki kontrol yang efektif terhadap emosi yang muncul. Kemampuan ini tercermin dalam lima keterampilan yang dijelaskan oleh Goleman 2009 (dalam Mudrikah, 2017):

- 1) Mengelola diri, yakni kemampuan untuk mengendalikan emosi dan impuls yang merugikan.
- 2) Menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.
- 3) Bersikap hati-hati.
- 4) Fleksibilitas dalam menghadapi perubahan dan tantangan.
- 5) Kemampuan untuk lebih toleran terhadap frustrasi.
- 6) Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

Menurut Martin 2003 (dalam Mudrikah, 2017), karakteristik individu yang mampu melakukan regulasi emosi meliputi:

- 1) Mengambil tanggung jawab atas perasaan dan kebahagiaannya sendiri.
- 2) Mampu mengubah emosi negatif menjadi peluang untuk belajar dan berkembang.
- 3) Lebih sensitif terhadap perasaan orang lain.
- 4) Melakukan introspeksi dan relaksasi.
- 5) Lebih sering mengalami emosi positif dibandingkan emosi negatif.
- 6) Tidak mudah patah semangat dalam menghadapi masalah.

### e. Proses Regulasi Emosi

Gross 2014 (dalam Mufidah, 2021) menyebutkan lima tingkat proses regulasi diri. Tahapan terjadinya regulasi emosi diri ini adalah sebagai berikut:

#### 1) *Situation selection*

Ini adalah tahap di mana individu memilih emosi yang mungkin akan muncul dalam suatu situasi. Emosi yang dipilih ini menjadi dasar bagi sikap yang akan diambil selanjutnya. Sebagai contoh, seseorang mungkin memilih untuk bersenang-senang dengan teman-teman sebelum ujian daripada belajar di detik-detik terakhir dengan teman yang cemas.

#### 2) *Situation modification*

Pada tahap ini, individu mengubah atau memodifikasi situasi di sekitarnya untuk memengaruhi kondisi emosinya. Misalnya, jika teman bertanya tentang kesiapan untuk ujian, individu cenderung mengalihkan pembicaraan ke topik lain.

#### 3) *Attentional deployment*

Pada tahap ini, individu fokus pada aspek tertentu sehingga emosinya lebih terkonsentrasi, atau mungkin mengalihkan perhatiannya sepenuhnya pada hal lain

#### 4) *Cognitive change*

Individu mencoba mengubah cara berpikir tentang situasi atau melihatnya dari sudut pandang yang berbeda. Dengan mengubah sudut pandang ini, individu dapat memiliki alternatif emosi.

Misalnya, ketika bersantap malam dengan teman, individu memikirkan ujian besok, namun mencoba menenangkan diri dengan meyakinkan bahwa ujian tersebut adalah hal yang biasa dan bukan penilaian atas keberhasilan pribadi.

#### 5) *Response modulation*

Pada tahap ini, individu mengubah perasaan, sikap, perilaku, dan reaksi fisik setelah respon multisistem sedang berlangsung. Contohnya, menyembunyikan rasa malu setelah gagal dalam ujian.

#### f. Konsep mengenal ketrampilan regulasi emosi

Greenberg 2002 (dalam Safitri 2017) menjelaskan bahwa terdapat empat konsep penting dalam mengenal ketrampilan regulasi emosi:

##### 1) Ketrampilan Mengenal Emosi

Mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi, menjelaskan, dan memberi label pada emosi yang dirasakan, bukan hanya mengenali adanya perasaan positif atau negatif. Individu yang terampil dalam mengenal emosi cenderung memberikan reaksi emosi yang sesuai dan menghindari distress psikologis.

##### 2) Kemampuan Mengekspresikan Emosi

Melibatkan kemampuan individu untuk mengungkapkan perasaannya, baik yang positif maupun negatif, kepada orang lain melalui lisan maupun tulisan. Ekspresi emosi juga mencakup pengungkapan kebutuhan yang terkait dengan perasaan tersebut, baik kepada orang lain maupun kepada diri sendiri.

### 3) Ketrampilan Mengelola Emosi

Mencakup kemampuan individu untuk menjaga emosi tetap terkendali di dalam diri dan merasionalisasikan emosi tersebut, terutama saat diekspresikan kepada orang lain. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengelola emosi adalah melalui relaksasi pernapasan dan relaksasi otot progresif.

### 4) Ketrampilan Mengubah Emosi Negatif Menjadi Positif

Melibatkan kemampuan individu untuk menilai dan bertanggung jawab terhadap emosi yang dirasakan sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Ini berarti individu mampu mengubah emosi negatif menjadi positif melalui pemahaman dan penanganan yang efektif.

#### g. Pengukuran Regulasi Emosi

Terdapat beberapa alat untuk mengukur regulasi emosi, yaitu :

##### 1) *Courtauld Emotional Control Scale (CECS)*

Dikembangkan oleh Watson dan Greer pada tahun 1983 (dalam Rehing, 2023), CECS digunakan untuk mengevaluasi bagaimana seseorang mengendalikan emosi negatif saat berinteraksi dengan orang lain. Terdiri dari 21 item yang mengukur kemarahan, kecemasan, dan suasana hati yang tertekan.

##### 2) *The Emotional Approach Coping Scale (EACS)*

Dicetuskan oleh Stanton, Kirk, Cameron, dan Danoff-Burg pada tahun 2000 (dalam Rehing, 2023), EACS memiliki dua subskala: ekspresi emosional dan pemrosesan emosional.

### 3) *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*

Dikembangkan oleh Gross pada tahun 2003 (dalam Rehing, 2023), ERQ digunakan untuk mengukur regulasi emosi dengan membaginya menjadi dua strategi: kognitif *reappraisal* dan ekspresi penekanan. Terdiri dari 10 item, dengan 6 item mengukur kognitif *reappraisal* dan 4 item mengukur ekspresi penekanan.

### 4) Kuesioner Regulasi Emosi

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk menilai regulasi emosi didasarkan pada aspek-aspek regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer (2004), yaitu Strategi regulasi emosi, Berperilaku sesuai tujuan, Mengendalikan respons emosional, dan Penerimaan respons emosional. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 24 item, dengan 12 item *favorable* dan 12 item *unfavorable*.

Skala ini disusun berdasarkan modifikasi model *Likert* dengan empat pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk pernyataan *favorable*, penilaian diberikan sebagai berikut: SS mendapat skor 4, S mendapat skor 3, TS mendapat skor 2, dan STS mendapat skor 1. Sementara itu, untuk pernyataan *unfavorable*, penilaian diberikan sebagai berikut: SS mendapat skor 1, S mendapat skor 2, TS mendapat skor 3, dan STS mendapat skor 4. regulasi emosi, Berperilaku sesuai tujuan, Mengendalikan respons emosional, dan Penerimaan respons emosional. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 24 item, dengan 12 item

*favorable* dan 12 item *unfavorable*. Skala ini disusun berdasarkan modifikasi model *Likert* dengan empat pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk pernyataan *favorable*, penilaian diberikan sebagai berikut: SS mendapat skor 4, S mendapat skor 3, TS mendapat skor 2, dan STS mendapat skor 1. Sementara itu, untuk pernyataan *unfavorable*, penilaian diberikan sebagai berikut: SS mendapat skor 1, S mendapat skor 2, TS mendapat skor 3, dan STS mendapat skor 4. digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 24 item, dengan 12 item *favorable* dan 12 item *unfavorable*. Setelah dilakukan uji *Try out* 2 item tidak valid.

## 2. Konsep Stres

### a. Pengertian Stres

Stres adalah respons fisik dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan yang mengganggu keseimbangan dan stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014). Baum1990 (dalam Airlangga *et al.*, 2017) menjelaskan stres sebagai pengalaman emosional negatif yang diikuti oleh perubahan biokimia, psikologis, kognitif, dan perilaku yang dapat merubah situasi stres atau menyesuaikan diri dengan efek dari stres tersebut.

Santrcock 2003 (dalam Airlangga *et al.*, 2017) mendefinisikan stres sebagai respons individu terhadap stressor, yakni situasi atau peristiwa yang mengancam dan memerlukan kemampuan coping individu. Stres menciptakan kondisi di mana terjadi tekanan fisik dan psikis akibat

tuntutan internal dan eksternal Rathus&Nevid 1983 (dalam Airlangga *et al.*, 2017).

Lazarus dan Folkman 1984 (dalam Airlangga *et al.*, 2017) menekankan bahwa stres adalah hasil dari proses penilaian individu terhadap lingkungannya. Artinya, individu menilai apakah dirinya memiliki kapasitas yang cukup untuk mengatasi tuntutan lingkungan. Stres kemudian ditentukan oleh sejauh mana individu merasa mampu menghadapi situasi tersebut. Ketika individu merasa mampu mengatasi tantangan, stresnya akan berkurang, dan sebaliknya. Stres muncul ketika individu merasa tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk mengatasi tuntutan yang dihadapi (Sarafino 2006 dalam Airlangga *et al.*, 2017).

b. Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Munir dan Haryanto 2007 (dalam Zannah, 2019) mengelompokkan stresor menjadi dua kategori yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Kondisi emosional seseorang dapat menjadi penyebab stres. Emosi, yang merupakan pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu, memiliki peran penting dalam memicu stres. Emosi dapat berupa positif atau negatif. Beberapa kondisi emosional yang dapat memicu stres meliputi: perasaan cinta yang berlebihan, rasa takut yang berlebihan, kesedihan yang berlebihan, rasa bersalah, dan perasaan terkejut.

## 2) Faktor Eksternal

Faktor penyebab stres yang berasal dari luar individu. Hal-hal seperti keberhasilan, kesuksesan dalam karir atau bisnis, kekayaan, kehormatan, popularitas, dan lainnya dapat menjadi faktor-faktor eksternal yang menyebabkan stres. Selain itu, tantangan dan ujian yang dianggap baik oleh manusia seperti musibah atau bencana alam, bahaya kelaparan dan kekeringan, kekurangan harta benda, cacat tubuh, masalah keluarga, dan sebagainya juga dapat menjadi penyebab stres yang signifikan.

### c. Faktor Pemicu Stres

Menurut Santrock 2003 (dalam Zannah, 2019), banyak faktor, baik besar maupun kecil, yang dapat menyebabkan stres dalam kehidupan individu. Mulai dari kejadian ekstrim seperti perang dan kecelakaan hingga tekanan sehari-hari, kondisi kesehatan fisik, dan faktor internal dan eksternal lainnya, semuanya memiliki potensi untuk menimbulkan stres. Berikut adalah beberapa faktor yang memengaruhi stres:

#### 1) Faktor Lingkungan

Stres dapat timbul karena stimulus yang dihadapi menjadi terlalu berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak dapat mengatasinya. Ada tiga tipe konflik yang dapat menyebabkan stres, yaitu pendekatan-pendekatan (*approach-approach*), penghindaran-penghindaran (*avoidance-avoidance*), dan pendekatan-penghindaran (*approach-avoidance*). Selain itu, frustasi dapat terjadi ketika individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan, baik itu karena kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari.

## 2) Faktor Kognitif

Lazarus 1984 (dalam Zannah, 2019) menyatakan bahwa stres pada individu bergantung pada cara individu membuat penilaian kognitif dan menginterpretasi suatu kejadian. Penilaian kognitif mencakup bagaimana individu menganggap suatu kejadian sebagai berbahaya, mengancam, atau menantang (penilaian primer), serta keyakinan mereka terhadap kemampuan mereka untuk menghadapi kejadian tersebut (penilaian skunder).

## 3) Faktor Kepribadian

Karakteristik kepribadian seperti optimisme dan pesimisme memengaruhi strategi penanganan masalah yang digunakan individu. Individu yang optimis cenderung menggunakan strategi menghadapi masalah yang berorientasi pada solusi, sementara individu yang pesimis cenderung merespon dengan perasaan negatif dan menghindari masalah.

## 4) Faktor Sosial-Budaya

Akulturasi dan kemiskinan adalah faktor sosial-budaya yang dapat menyebabkan stres. Akulturasi mengacu pada perubahan budaya akibat kontak antara dua kelompok budaya yang berbeda, sementara kemiskinan dapat menyebabkan stres karena kondisi kehidupan yang tidak memadai, lingkungan berbahaya, dan ketidakpastian ekonomi. Dengan demikian, faktor-faktor ini secara bersama-sama berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari.

#### d. Jenis Stres

Menurut (Selye 1976 dalam Radde et al., 2021) dilihat dari efeknya stres oleh para psikolog dibagi menjadi dua, yaitu:

- 1) *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi.
- 2) *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

#### e. Tahapan Stres

Tahapan stres menurut Priyoto (2014) terdiri dari enam tahapan yang menggambarkan progresifitas dari dampak stres. Tahapan-tahapan tersebut adalah:

##### 1) Stres Tahap I

Dimulai dengan gejala ringan seperti semangat kerja yang besar namun disertai dengan rasa gugup, penglihatan yang tajam, namun cadangan energi mulai menipis.

##### 2) Stres Tahap II

Gejala stres yang semula terasa "menyenangkan" mulai menghilang dan digantikan dengan keluhan-keluhan seperti kelelahan, keluhan pada lambung, detak jantung lebih cepat, dan ketegangan otot.

### 3) Stres Tahap III

Jika keluhan pada tahap II diabaikan, maka gejala stres semakin nyata dan mengganggu, termasuk keluhan maag, gangguan pencernaan, ketegangan otot yang semakin terasa, dan gangguan pola tidur.

### 4) Stres Tahap IV

Gejala pada tahap IV mencakup kesulitan bertahan sepanjang hari, aktivitas yang dulunya menyenangkan menjadi membosankan dan sulit, gangguan pola tidur, penurunan daya konsentrasi, dan timbulnya perasaan takut dan cemas.

### 5) Stres Tahap V

Ditandai dengan kelelahan fisik dan mental yang mendalam, kesulitan menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari yang sederhana, gangguan pencernaan yang semakin berat, dan peningkatan perasaan takut dan cemas.

### 6) Stres Tahap VI

Merupakan tahapan klimaks di mana seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati, dengan gejala seperti detak jantung yang keras, kesulitan bernapas, gemetar, berkeringat, kehilangan tenaga, hingga pingsan atau kolaps.

## f. Tingkat Stres

Menurut (*Psychology Foundation Of Australia* (dalam Susapto, 2018), tingkat stres dapat dibagi menjadi tiga kategori:

### 1) Stres Ringan

Ini terjadi ketika individu menghadapi stressor secara teratur, yang mungkin berlangsung selama beberapa menit atau jam. Contohnya adalah situasi seperti terjebak dalam kemacetan lalu lintas atau mendapat teguran dari dosen. Gejala yang mungkin timbul termasuk bibir kering, kesulitan bernafas atau terengah-engah, merasa lelah, dan lainnya. Meskipun tidak signifikan, stressor ini masih dapat menyebabkan ketidaknyamanan.

### 2) Stres Sedang

Stres ini berlangsung lebih lama, mungkin selama beberapa jam atau beberapa hari. Contohnya adalah konflik yang tidak terselesaikan dengan teman atau pasangan. Gejala yang mungkin muncul antara lain mudah marah, kesulitan beristirahat, gelisah, dan kesulitan mengatasi gangguan dalam melakukan aktivitas. Meskipun lebih intens daripada stress ringan, gejala ini masih dapat diatasi dengan baik.

### 3) Stres Berat

Situasi kronis yang dapat berlangsung selama beberapa tahun, seperti konflik berulang dengan dosen atau teman, masalah keuangan jangka panjang, atau penyakit fisik yang menetap. Semakin lama dan seringnya situasi stress, semakin tinggi risiko terjadinya stress berat. Gejalanya meliputi perasaan putus asa,

kehilangan minat terhadap segala hal, dan merasa tidak berharga.

Stressor ini dapat merusak kesejahteraan psikologis seseorang secara signifikan. Secara keseluruhan, stres yang dialami individu secara bertahap dapat menurunkan energi dan kemampuan adaptasi mereka.

#### g. Tanda Dan Gejala Stres

Hernawati (dalam Ruswati *et al.*, 2023) mengidentifikasi gejala emosional dan fisik yang dialami individu yang mengalami stres, terutama dalam konteks stres akademik. Gejala tersebut meliputi:

##### 1) Gejala Emosional

Individu yang terpengaruh secara emosional oleh stres akademik mungkin merasa khawatir, cemas, dan sedih karena tekanan akademik yang mereka hadapi. Mereka juga mungkin merasa rendah diri atau merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka.

##### 2) Gejala Fisik

Gejala fisik dari stres akademik termasuk sakit kepala, pusing, sulit tidur atau insomnia, nyeri punggung, diare, kelelahan, dan kurangnya motivasi untuk belajar.

##### 3) Gejala Emosi

Gejala emosi yang mungkin muncul akibat stres meliputi depresi, ketidaksabaran, kemurungan, kecemasan, kekhawatiran, mudah menangis, gelisah, panik, dan perilaku impulsif.

##### 4) Gejala Perilaku

Gejala perilaku yang terkait dengan stres akademik meliputi tindakan agresif, sikap menyendiri, kecerobohan, menyalahkan orang lain, melamun, mondar-mandir, dan perubahan perilaku sosial.

#### h. Dampak Stres

Stres dalam jumlah kecil bisa memiliki dampak positif, seperti memotivasi dan memberi semangat untuk menghadapi tantangan. Namun, stres yang tinggi dapat menyebabkan dampak negatif yang serius, seperti depresi, penyakit kardiovaskular, penurunan respon imun, dan bahkan kanker (Donsu, 2017).

Priyono (dalam Fahrizal 2019) mengkategorikan dampak stres ke dalam tiga area utama:

##### 1) Dampak Fisiologis

Termasuk gangguan pada organ tubuh yang dapat mempengaruhi sistem-sistem tertentu, seperti:

- a) Gangguan otot (misalnya, otot menjadi tegang atau melemah).
- b) Peningkatan tekanan darah yang dapat menyebabkan kerusakan pada jantung dan arteri.
- c) Gangguan pada sistem pencernaan, seperti masalah lambung dan diare.
- d) Stres juga dapat memengaruhi sistem reproduksi, menyebabkan masalah seperti *amenore* (tidak adanya menstruasi), impotensi, atau penurunan produksi sperma.

## 2) Dampak Psikologis

Ini termasuk kelelahan emosional, perasaan jemuhan, dan kelelahan yang dapat menjadi tanda awal dari burn-out. Stres juga bisa membuat individu merasa kewalahan secara emosional, menurunkan pencapaian pribadi, dan mengurangi rasa kompeten dan sukses.

## 3) Dampak Perilaku

Stres yang berkepanjangan dapat mengarah pada distres, menyebabkan penurunan prestasi belajar, dan mendorong perilaku yang tidak diterima oleh masyarakat. Tingkat stres yang tinggi juga dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengingat informasi, mengambil keputusan, dan mengambil langkah-langkah yang tepat. Individu yang sangat stres seringkali membolos atau tidak aktif dalam kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, stres dapat memiliki dampak yang luas dan bervariasi tergantung pada intensitas dan lamanya stres dialami oleh individu.

### i. Penatalaksanaan Stres

Penanganan stres dilakukan dengan pendekatan holistik yang meliputi aspek fisik, psikologis, psikososial, dan psikoreligius (Hawari, 2016), mencakup beberapa jenis terapi:

#### a. Terapi Psikofarmaka

Ini melibatkan penggunaan obat-obatan yang diresepkan oleh dokter untuk mengurangi gejala stres, seperti anxiolytic untuk kecemasan dan antidepressan untuk depresi.

b. Terapi Somatik

Tujuannya adalah mengatasi gejala fisik yang muncul akibat stres dengan pemberian obat-obatan.

c. Psikoterapi

Jenis terapi ini ditujukan untuk menangani masalah kejiwaan dan memperkuat aspek kepribadian, rasa percaya diri, dan kesehatan mental seseorang. Beragam pendekatan psikoterapi seperti psikoterapi suportif, reedukatif, rekonstruktif, kognitif, psikodinamik, perilaku, dan keluarga digunakan.

d. Terapi Psikoreligius

Pendekatan ini mengintegrasikan aspek spiritual dan keagamaan dalam terapi untuk meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme seseorang.

e. Terapi Psikososial

Tujuannya adalah membantu seseorang pulih dan beradaptasi kembali dalam kehidupan sehari-hari setelah mengalami stres, memulihkan kemampuan adaptasi mereka.

j. Pengukuran Tingkat Stres

Untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa, beberapa kuesioner yang sering digunakan (Winadi, 2019):

1) *Kessler Psychological Distress Scale*

Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan dengan skala penilaian yang mengukur seberapa sering responden mengalami stres dalam 30 hari terakhir. Skor yang diperoleh kemudian dikategorikan

sebagai tidak mengalami stres, stres ringan, stres sedang, atau stres berat.

### 2) *Perceived Stress Scale (PSS-10)*

Merupakan kuesioner *self-report* dengan 10 pertanyaan yang mengevaluasi tingkat stres dalam beberapa bulan terakhir. Skor dihitung dengan mempertimbangkan seberapa sering responden merasakan stres, dan hasilnya dibagi menjadi stres ringan, stres sedang, atau stres berat.

### 3) *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*

Terdiri dari 3 skala *self-report* yang mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Setiap skala memiliki 14 pertanyaan yang menilai berbagai aspek emosional, dan skor dihitung dengan menjumlahkan jawaban yang relevan. Terdapat juga versi pendeknya, DASS- 42, yang memiliki 14 pertanyaan per skala.

## 3. Konsep Mahasiswa

### a. Pengertian mahasiswa

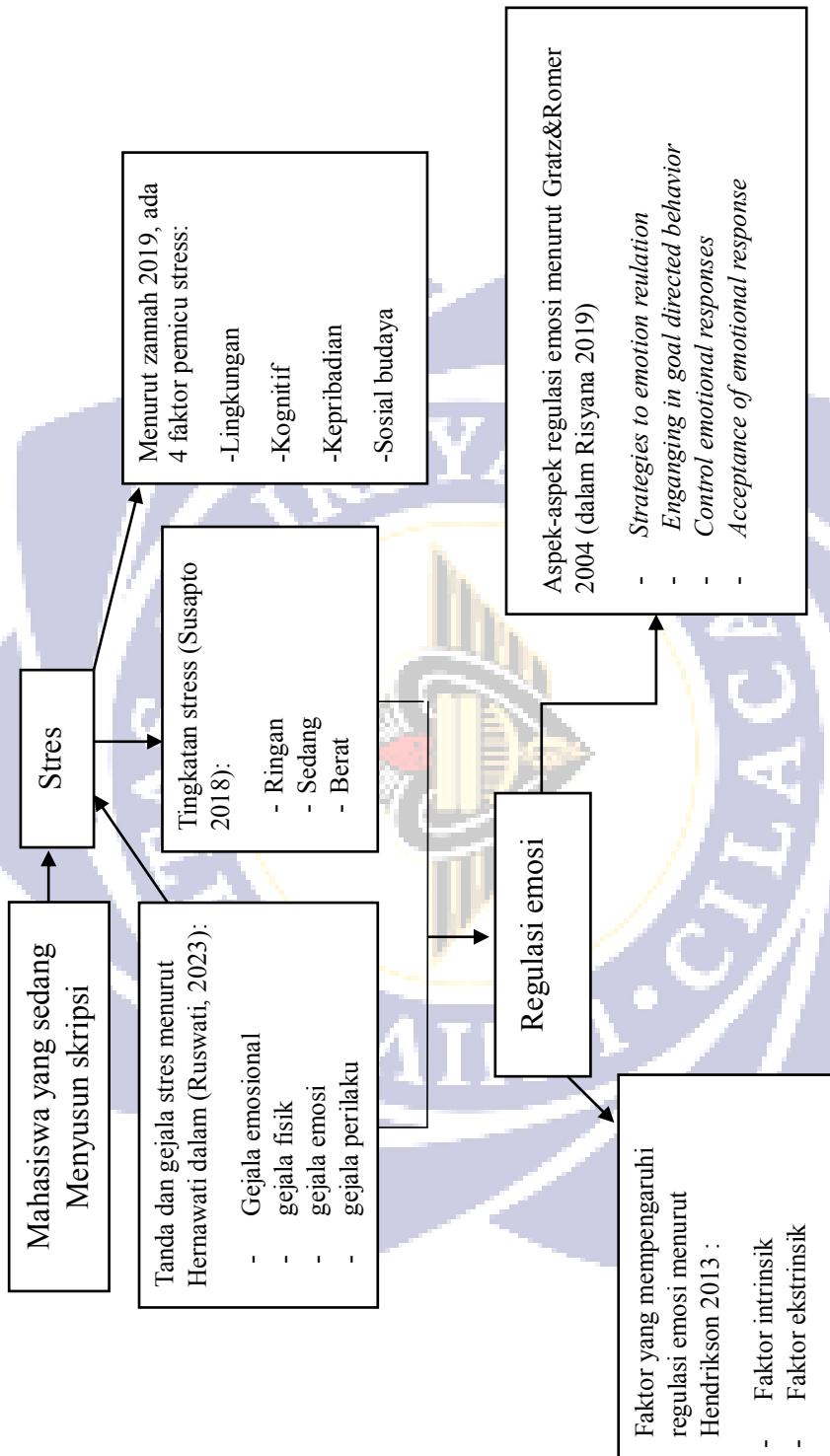
Mahasiswa merupakan seseorang yang secara resmi terdaftar dalam mengikuti pelajaran di perguruan tinggi. Dalam kelompok masyarakat, mahasiswa merupakan sebuah kelompok yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi (Permatasari, 2020). Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sudah mencapai tingkat akhir dari perkuliahan, dimana mahasiswa tersebut sedang mengambil tugas akhir atau skripsi untuk menyelesaikan mata kuliahnya dan mendapatkan gelar sarjana (Rahayu, 2016).

b. Tugas-tugas mahasiswa Tingkat akhir

Mahasiswa tingkat akhir diberi tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar. Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa dan didasarkan pada hasil penelitian, kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah (Permatasari, 2020). Dimasa inilah mahasiswa dihadapkan pada salah satu situasi yang menekan dalam kehidupan. Dalam penggerjaan skripsi mahasiswa dihadapkan dengan banyak tuntutan yang dapat menyebabkan reaksi stres.

Reaksi stres yang dialami pada saat mengerjakan skripsi bisa berupa reaksi positif maupun negatif tergantung bagaimana mahasiswa menanggapi hal tersebut. Ketika mahasiswa berespon positif terhadap reaksi stres tersebut, mahasiswa akan lebih bersemangat dalam mengerjakan skripsi seperti, giat dalam mencari referensi-referensi untuk skripsinya, giat dalam melakukan bimbingan, dan melakukan seminar dengan percaya diri. Sebaliknya, ketika mahasiswa merespon reaksi stres dengan negatif, mereka akan merasakan stres yang berkepanjangan, menghindari atau menunda mengerjakan skripsi, kesulitan menemui dosen pembimbing, serta kesulitan dalam pengumpulan data (Permatasari, 2020). Hal ini menjadi faktor penghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

## B. KERANGKA TEORI



Bagan 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Ruswati, (2023), Susapto (2018), Zannah (2019), Hendrikson (2013), Risyana (2019)