

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres

1. Definisi Stres

Webster's New Word Dictionary Of American English (dalam Romas & Sharma, 2002), memaparkan bahwa istilah stres berasal dari bahasa latin (*Strictus*) yang bisa diartikan sebagai kesulitan, bahaya, dan penderitaan.

Istilah stres secara ilmiah didefinisikan pertama kali dalam ilmu psikologi oleh (Romas & Sharma, 2002) dijelaskan stres sebagai sindrom *fight or Flight*; bila mana individu mengalami stres, maka individu tersebut akan merespon pemicu stres (*stressor*) dengan melakukan perlawanan (*fight*) atau menghindarinya (*flight*). Konsep stres ini dikembangkan oleh H. Selye (dalam Ramos & Sharma, 2002) dan memperoleh penjelasan lebih lanjut mengenai stres, dalam konsep General Adaptation Syndrome (GAS) yang mendefinisikan stres sebagai respon non spesifik dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang dihadapi.

Dalam studi yang dilakukan oleh Hellriegel dan Slocum (dalam Widodo, 2006) dikemukakan bahwa “*Stress is the excitement, feeling of anxiety and or physical tension that occurs when the demands placed on an individual are thought to exceed his ability to cope*”. Pemahaman bebas dari definisi stres yang dimaksud adalah meningkatnya perasaan gelisah

dan atau memuncaknya ketegangan tubuh yang terjadi ketika tuntutan yang dibebankan kepada seseorang dirasakan melebihi kapasitasnya. Pandangan mengenai stres tersebut seringkali dikenal dengan distress atau negative stress.

Pandangan lain mengenai stres dikemukakan oleh (Greenberg, 2006) yang menyatakan bahwa “*Stress is the pattern of emotional states and physiological reactions occurring in response to demands from within or outside an organization.*” Definisi tersebut dapat diartikan bahwa stres merupakan pola pernyataan emosi atau perasaan dan reaksi fisik yang terjadi dalam menanggapi berbagai tuntutan yang ada, baik dari dalam organisasi maupun dari luar organisasi.⁸ Sedangkan studi mengenai stres yang dilakukan oleh (Widodo, 2006) mengungkapkan bahwa “*Stress is an individual's adaptive response to a situation that is perceived as challenging or threatening to the person's well-being*”. Definisi ini menjelaskan bahwa stres adalah tanggapan adaptif seseorang terhadap situasi yang dirasakan sebagai tantangan atau ancaman terhadap kesejahteraan atau kesehatan seseorang.

Cox & Brockley (dalam Yahya, 2007) berpendapat stres adalah satu fenomena persepsi yang wujud dari satu perbandingan di antara arahan yang diberikan oleh seseorang dengan kebolehan untuk melakukan arahan tersebut dengan jayanya. Ketidakseimbangan dalam mekanisme ini menyebabkan wujudnya pengalaman ketegangan yang mana akan diikuti pula oleh gerak balas ketegangan.

Handoko (2002) menyebutkan stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Sedangkan menurut Kreitner dan Kinicki (2005) Stres adalah suatu respon yang adaptif, dihubungkan oleh karakter dan proses psikologis individu, yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan eksternal, situasi atau peristiwa yang menempatkan tuntutan psikologis dan fisik khusus pada seseorang.

Hardjana (2002) dalam bukunya “*stres tanpa distress*” memaparkan stres ialah keadaan atau kondisi tercipta apabila orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidak sepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara kondisi atau keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada.

Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2008) memandang stres bukanlah sekedar sebuah proses yang hanya meliputi pemicu stres (stressor) dan ketegangan saja; melainkan mereka menekankan juga pada pentingnya transaksi dan penyesuaian yang terus-menerus. Sarafino (2008) menegaskan bahwa stres bukanlah sekedar adanya stimulus atau respon, melainkan sebuah proses dari individu yang dapat memberikan pengaruh terhadap yang ditimbulkan dari *stressor* dengan cara strategi modifikasi perilaku, kognitif dan emosi.

Sesuai dengan pendekatan transaksional, maka didefinisikan stres adalah sebuah keadaan yang menciptakan transaksi terhadap individu yang

mengalami ketidak seimbangan antara tuntutan dari lingkungan secara fisik maupun psikologi dengan sumber daya secara biologis, psikologis dan sistem sosial yang dimilikinya (Lazarus & Folkman; Lovallo; Trumbull & Appley, dalam Sarafino, 2008).

Dari beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian stres maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah keadaan dimana individu merasakan adanya tekanan dari dalam diri karena ancaman dari tuntutan yang dianggap melebihi kapasitas individu dalam penanganannya dan sangat terkait sekali dengan kondisi dan reaksi fisik bagi individu.

2. Sumber-Sumber Stres

Terdapat beberapa sumber-sumber stress yang dapat mengganggu kesehatan psikis manusia. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Morgan, 1986) kondisi fisik, lingkungan dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres disebut dengan stressor. Stressor dapat berwujud dan berbentuk fisik, seperti polusi udara dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial. Pikiran ataupun perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi stressor.

Lazarus & Cohen (1984) mengklasifikasikan *stressor* kedalam tiga kategori, yaitu:

a. *Cataclysmic Event*

Fenomena besar atau tiba-tiba terjadi, seperti kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi banyak orang seperti bencana alam.

b. *Personal Stressor*

Kejadian–kejadian penting mempengaruhi sedikit orang atau sejumlah orang tertentu, seperti kritis keluarga.

c. *Background stressor*

Pertikaian atau permasalahan yang bisa terjadi setiap hari, seperti masalah dalam pekerjaan dan rutinitas pekerjaan.

Sarafino (1998) membagi tiga jenis sumber stres yang dapat terjadi pada kehidupan individu:

a. Sumber yang berasal dari individu

Ada dua cara stres berasal dari individu. Pertama adalah melalui adanya penyakit. Penyakit yang diderita individu menyebabkan tekanan biologis dan psikologis sehingga menimbulkan stres. Sejauh mana tingkat stres yang dialami individu dengan penyakitnya dipengaruhi faktor usia dan keparahan penyakit yang dialaminya. Cara kedua adalah melalui terjadinya konflik. Konflik merupakan sumber yang paling utama. Didalam konflik individu memiliki dua kecenderungan yang berlawanan : menjauh dan mendekat.

Individu harus memiliki dua atau lebih alternatif pilihan yang masing–masing memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri. Keadaan seperti ini banyak dijumpai saat individu dihadapkan pada keputusan–keputusan mengenai kesehatannya.

b. Sumber yang berasal dari keluarga

Stres dalam keluarga dihasilkan melalui adanya perilaku, kebutuhan-kebutuhan dan kepribadian dari masing –masing anggota keluarga yang berdampak kepada anggota keluarga lainnya. Konflik interpersonal ini dapat timbul dari adanya masalah finansial, perilaku yang tidak sesuai, melalui adanya tujuan yang berbeda antar anggota keluarga, bertambahnya anggota keluarga perceraian orang tua, penyakit dan kecacatan yang dialami anggota keluarga dan kematian anggota keluarga.

c. Sumber stres yang berasal dari komunitas dan masyarakat

Adanya hubungan manusia dengan lingkungan luar menyebabkan banyak kemungkinan munculnya sumber – sumber stres. Misalnya: stres yang dirasakan anak sekolah akibat adanya kompetisi – kompetisi dalam hal seperti olah raga.

Di sisi lain, stres yang dialami oleh orang dewasa banyak diperoleh melalui pekerjaannya dan berbagai situasi lingkungan. Stres yang diperoleh melalui pekerjaan contohnya dikarenakan : diluar sisi kerja, kontrol yang rendah terhadap pekerjaan yang diemban, kurangnya hubungan interpersonal dengan sesama rekan kerja, promosi jabatan, kehilangan pekerjaan lainnya. Stres yang diperoleh dari lingkungan juga dapat diakibatkan oleh lingkungan yang berisik dan padat serta lingkungan yang tercemar (Sarafino, 1998).

Menurut Weiten (2002) terdapat beberapa kejadian yang dapat menyebabkan stres pada individu yaitu : frustrasi, konflik, perubahan dan tekanan.

a. Frustrasi

Frustrasi terjadi pada situasi di mana suatu tujuan terhalangi. Setiap individu harus dapat mengatasi frustrasi yang terjadi setiap hari.

b. Konflik

Konflik terjadi ketika dua atau lebih keinginan atau perilaku yang tidak sering berkompetisi untuk dimunculkan. Tipe konflik ada tiga, yaitu :

1). *Approach-approach conflict*

yaitu pilihan yang harus dibuat diantara dua tujuan yang menyenangkan. Contoh : memilih makanan *pizza* atau *spagheti*? Membeli jaket biru atau sweater biru? Diantara tiga macam konflik, tipe ini paling rendah tingkat stresnya.

2). *Avoidance-avoidance conflict*

yaitu pilihan yang harus dibuat diantara dua tujuan yang tidak menyenangkan. Sebagai contohnya : memilih untuk operasi punggung atau memakan sakit agak lama? Tipe konflik ini merupakan yang paling tidak menyenangkan dan paling tinggi tingkat stresnya.

3). *Approach-avoidance conflict*

yaitu individu dapat dihadapkan pada dua pilihan di mana yang satu menyenangkan sedangkan yang lainnya tidak menyenangkan. Misalnya ingin melanjutkan kuliah tetapi tidak memiliki biaya, ingin

bepergian tetapi hujan lebat, dan lainnya. Konflik ini merupakan konflik umum dan tingkat stresnya cukup.

c. Perubahan

Perubahan hidup adalah pergantian apa saja yang nyata dalam kehidupan seseorang yang membutuhkan penyesuaian diri kembali. Tekanan meliputi pengharapan atau tuntutan kepada seseorang untuk berperilaku tertentu yang tidak sesuai dengan keyakinannya sendiri atau diluar kemampuannya. Ada dua faktor tekanan yaitu:

1). Tekanan dari dalam

Misalnya tuntutan dalam diri individu sendiri yang terlalu tinggi namun tidak adakemampuan untuk mencapainya meskipun telah berusaha keras.

2). Tekanan dari luar

Misalnya orangtua yang terlalu menuntut anak untuk mendapatkan nilai yang tinggi di perkuliahan, dll. Pada umumnya kejadian – kejadian yang dapat menyebabkan stres pada individu mencakup berbagai peristiwa traumatis. Misalnya kecemasan, frustrasi, dan ketidakmampuan mengendalikan situasi yang tengah dihadapi oleh individu, dan semua hal yang mrmbebani individu tersebut disebut sebagai stressor, dan stress dimulai adanya terkanan pressure.

Stressor tidak bisa dilepaskan dari faktor individu sendiri. Individu sebagai makhluk sosial memiliki kemampuan yang tinggi untuk menyesuaikan diri. Pengaruh latar belakang sosial, budaya, dan hal-hal

lainnya memberikan pengalaman yang berbeda-beda antara individu satu dengan yang lain sehingga masing-masing manusia yang sungguh-sungguh unik dengan kepemilikan kepribadian masing-masing. Kepribadian tersebut menjadi dasar bagi individu untuk menginterpretasikan suatu stimulus dimulai sebagai *stressor* atau bukan kemampuan menyesuaikan diri individu dalam menghadapi setiap *stressor* berbeda-beda.

3. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan *stressor*. *Stressor* merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. *Stressor* menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. *Stressor* secara umum dapat diklasifikasikan sebagai *stressor* internal dan *stressor* eksternal. *Stressor* internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. *Stressor* eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya (Potter & Perry, 2005).

Penyebab stres dapat dikelompokkan kedalam dua kategori yaitu kategori pribadi dan kategori kelompok atau organisasi. Kedua kategori ini, baik secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada individu atau kelompok dan prestasi individu dan kelompok yang bersangkutan (Agoes, 2003).

Menurut Yusuf (2004:96) faktor-faktor penyebab atau pemicu stres (stressor) dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut:

1. *Stressor fisik biologik,*

seperti: penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah tidak cantik / ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal.

2. *Stressor psikologik,*

seperti: negative thinking, frustrasi, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan diluar kemampuan.

3. *Stressor sosial,*

(a) iklim kehidupan keluarga, seperti: broken home, perceraian, suami atau isteri meninggal, anak yang nakal, sikap dan perlakuan orangtua yang keras, tingkat ekonomi yang rendah dan salah satu keluarga mengidap gangguan jiwa. (b) faktor pekerjaan, seperti: kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK, perselisihan dengan atasan, pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan serta penghasilan yang tidak sesuai dengan kebutuhan sehari-hari. (c) iklim lingkungan, seperti: maraknya kriminalitas, tawuran antar kelompok, harga kebutuhan bahan pokok yang mahal, kemarau yang panjang, suara bising.

Santrock (2003) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres terdiri atas :

1) Beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi

Beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.

2) Faktor kepribadian

Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung untuk mengalami stres, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah dan sifat yang bemosuhan.

3) Faktor kognitif

Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif.

Pada umumnya *stressor* psikososial dapat digolongkan sebagai berikut:

1) Perkawinan

Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang; misalnya pertengkaran, perpisahan, perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan, dan lain sebagainya.

2) Problem orang tua

Permasalahan yang dihadapi orang tua; misalnya kenakalan anak, anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lain sebagainya.

3) Hubungan interpersonal

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat/orang-orang disekitar yang mengalami konflik.

4) Pekerjaan

Masalah pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah masalah perkawinan; misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan, dan lain sebagainya.

5) Lingkungan hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang. Rasa tercekam dan tidak merasa aman ini amat mengganggu

ketenangan dan ketenteraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh kedalam depresi dan kecemasan.

6) Keuangan

Masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat utang, kebangkrutan usaha, soal warisan dan lain sebagainya sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa seseorang.

7) Hukum/peraturan

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum/peraturan yang ada dapat merupakan sumber stres pula.

8) Perkembangan

Yang dimaksud disini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut, dan sebagainya.

9) Kondisi fisik atau cedera

Kondisi fisik yang cedera bisa membuat seorang individu mengalami stres karena ada kendala dalam melakukan aktivitasnya.

10) Faktor keluarga

Faktor keluarga yang dimaksud disini adalah faktor stres yang dialami oleh seseorang yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik yaitu sikap orang tua.

Stressor kehidupan yang lainnya juga dapat menimbulkan depresi dan kecemasan adalah bencana alam, kebakaran, perkosaan, dan sebagainya (Yosep, 2007).

Nelson dalam Agoes (2003) menyebutkan bahwa penyebab stres umumnya adalah: pindah ke daerah baru, masuk perguruan tinggi, pindah sekolah, menikah, hamil, baru bekerja, gaya hidup baru, perceraian, kematian orang yang dicintai, dipecat dari pekerjaan, tekanan waktu, persaingan, kesulitan keuangan, suasana atau bunyi yang sangat ramai atau bising, tidak puas atau tidak nyaman.

Terjadinya stres karena *stressor* tersebut dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga mengakibatkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik, psikologis, bahkan spiritual. Sedangkan dampak dari stressor tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: Sifat stressor, jumlah stressor pada saat yang bersamaan, lama pemaparan terhadap stressor, pengalaman masa lalu, tingkat perkembangan (Kozier & Erb, 1983 dalam Keliat, 1998).

Menurut Gibson (1996) faktor-faktor penyebab stres di bagi menjadi empat kategori; lingkungan fisik, individu, kelompok dan organisasi.

1. *Stressor* lingkungan fisik

Penyebab-penyebab stres yang bersifat lingkungan fisik sering disebut *stressor* kerah biru (*blue-collar stressors*), karena terkait dengan pekerjaan-pekerjaan yang kasar, faktor-faktornya meliputi cahaya, suhu, suara, udara terpolusi.

2. *Stressor* individual

Penyebab stres pada tingkat individual lebih menekankan penyebab stres dari dalam diri, yang meliputi konflik peran, peran ganda, beban kerja berlebih, tidak ada control, tanggung jawab, dan kondisi kerja. dan pada bagian ini, konflik peran dipelajari paling luas. Karena pada konflik peran, *stressor* yang meningkat ketika seseorang menerima pesan-pesan yang tidak cocok berkenaan dengan perilaku peran yang sesuai.

3. *Stressor* kelompok

Pada tahap ini *stressor* terbentuk karena ketidakpercayaan dari mitra pekerja secara positif berkaitan dengan ambiguitas peran yang tinggi, yang membawa pada kesenjangan komunikasi di antara orang-orang dan kepuasan kerja. Faktor-faktor pada *stressor* ini meliputi hubungan yang buruk dengan kawan, bawahan, atasan.

4. *Stressor* organisasioanl

Salah satu masalah dalam studi tentang *stressor* organisasional adalah mengidentifikasi *stressor-stressor* mana yang paling penting. Faktor

faktor pada stressor ini meliputi desain struktur jelek, politik jelek, tidak ada kebijakan khusus.

Sedangkan menurut Krietner dan Kinicki (2005) faktor-faktor yang menyebabkan stres di bagi menjadi 4 yaitu:

1. Tingkat individual

- a. Tuntutan pekerjaan
- b. Konflik peran
- c. Ambiguitas peran
- d. Pengendalian lingkungan yang dirasakan
- e. Hubungan dengan supervisor
- f. Kelebihan beban, kekurangan beban, dan kemonotonan kerja

2. Tingkat kelompok

- a. Perilaku manajerial
- b. Kurangnya kekompakan
- c. Konflik didalam kelompok
- d. Perbedaan status

3. Tingkat organisasional

- a. Kebudayaan
- b. Struktur
- c. Teknologi
- d. Pengenalan perubahan dalam kondisi kerja¹⁹

4. Ekstraorganisasional

- a. Keluarga
- b. Ekonomi
- c. Waktu yang berubah
- d. Polusi, suara, panas, kepadatan, dan udara

4. Gejala-Gejala Stres

Menurut Beehr dan Newman (2002) gejala stress dapat dibagi dalam 3 (tiga) aspek, yaitu gejala psikologis, gejala psikis dan perilaku. Macam-macam gejala psikologis, fisik, dan perilaku diantaranya adalah kecemasan, ketegangan, meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, menunda ataupun menghindari pekerjaan atau tugas, bingung, marah, sensitif, meningkatnya sekresi adrenalin dan noradrenalin, penurunan prestasi dan produktivitas, memendam perasaan, gangguan gastrointestinal, misalnya gangguan lambung, meningkatnya penggunaan minuman keras dan mabuk, komunikasi tidak efektif, mudah terluka, perilaku sabotase, mengurung diri, mudah lelah secara fisik, meningkatnya frekuensi absensi, depresi, kematian, perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan atau kekurangan), merasa terasing dan mengasingkan diri, gangguan kardiovaskuler, kehilangan nafsu makan dan penurunan drastis berat badan, kebosanan, gangguan pernafasan, meningkatnya kecenderungan perilaku beresiko tinggi, seperti ngebut, berjudi, ketidakpuasan kerja, lebih sering berkeringat, meningkatnya agresivitas,

dan kriminalitas, lelah mental, gangguan pada kulit, penurunan kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman, menurunnya fungsi intelektual, kepala pusing, migrain kecenderungan bunuh diri, kehilangan daya konsentrasi, kanker, kehilangan spontanitas dan kreativitas, ketegangan otot, kehilangan semangat hidup, problem tidur (sulit tidur, terlalu banyak tidur), menurunnya harga diri dan rasa percaya diri.

Hardjana (2002) ada 4 gejala stres diantaranya gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Tanda-tanda gejala tersebut yaitu:

1. Fisik (lelah atau kehilangan energi, sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia, bangun terlalu awal, urat tegang, terutama bagian leher dan bahu, pencernaan terganggu dan bisulan., berkerigat secara berlebihan, berdebar, selera makan berubah),
2. Emosional (gelisa atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, Jiwa merana dan suasana hati berubah, mudah panas dan marah, gugup, terlalu peka dan mudah tersinggung, Emosi mengering atau kehabisan sumberdaya mental atau burn out),
3. Intelektual (susah berkonsentrasi atau memusatkan perhatian, pikiran kacau, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, mutu kerja rendah dalam pekerjaan jumlah kekeliruan bertambah banyak).
4. Interpersonal (kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata,

mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri, mendiamkan orang lain).

Sedangkan menurut Anoraga (dalam Lestari, 2005) ada beberapa gejala akibat stres, diantaranya:

1. Gejala badan meliputi: sakit kepala (vertigo), sakit maag, mudah kaget (berdebar-debar), banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada rasa panas atau nyeri, rasa tersumbat di kerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun. Mual, muntah, gejala kulit, gangguan menstruasi, keputihan, kejang-kejang, dan pingsan.
2. Gejala emosioal meliputi: pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, khawatir, mimpi buruk, murung, mudah marah, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, dan putus asa.
3. Gejala sosial meliputi: banyak merokok, minum, makan, sering mengontrol pintu jendela, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar, dan membunuh.
4. Gejala berat akibat stres meliputi kematian, gila (psikosis) dan hilangnya kontak sama sekali dengan lingkungan sosial.

B. Proses Mengerjakan Skripsi

1. Pengertian Skripsi

Menurut Djarwanto (2005) skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang disusun oleh seorang mahasiswa program sarjana (program strata satu) dari hasil penelitiannya atas dasar analisis data primer dan atau data sekunder.

2. Tujuan Skripsi

Tujuan dalam Penulisan Skripsi adalah untuk mengevaluasi kemampuan mahasiswa dalam memecahkan problema melalui metode ilmiah (Panduan Penyelenggaraan Pendidikan Program Strata satu UIN Sunan Ampel Surabaya, 2012).

3. Syarat Penulisan Skripsi

Penulisan Skripsi menurut Panduan Penyelenggaraan Pendidikan Program Strata satu UIN Sunan Ampel Surabaya 2012 dilaksanakan dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Telah memperoleh sekurang-kurangnya 120 sks dan telah lulus matakuliah metode riset dan atau telah mengikuti riset kolektif.
2. Judul dan permasalahan skripsi harus sesuai dengan disiplin ilmu pada jurusan/ program studi dan disetujui oleh ketua jurusan/prodi.

3. Skripsi harus disusun berdasarkan hasil penelitian individu dan dibimbing oleh sedikitnya seorang dosen pembimbing yang memenuhi persyaratan akademik.
4. skripsi dibuat sedikitnya empat eksemplar dan setelah disahkan oleh tim penguji skripsi, dijilid dengan baik kemudian diserahkan satu eksemplar kepada fakultas, satu eksemplar kepada perpustakaan dan satu eksemplar untuk pembimbing.
5. Warna kulit/sampul skripsi disesuaikan dengan warna dasar bendera fakultas masing-masing.
6. Diwajibkan untuk seminar proposal bagi mahasiswa yang akan mengurus skripsi.

4. Bimbingan Skripsi

Bimbingan Skripsi menurut Panduan Penyelenggaraan Pendidikan Program Strata satu UIN Sunan Ampel Surabaya 2012 dilaksanakan dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Pembimbing Skripsi yang ditetapkan dekan sekurang-kurangnya memiliki jabatan fungsional lektor atau Asisten Ahli yang berijazah S2.
2. Pembimbing Skripsi bertugas memberikan bimbingan tentang relevansi materi dan teknis serta metode penulisan Skripsi sesuai dengan judul yang telah disetujui ketua jurusan/prodi berdasarkan buku panduan penulisan Skripsi di Fakultas.

3. Dalam kondisi tertentu dekan dapat menunjuk dosen yang memiliki jabatan fungsional asisten ahli walaupun belum lulus S2 sebagai pembimbing Skripsi.

5. Syarat Pendaftaran Ujian Skripsi

Syarat pendaftaran ujian Skripsi menurut Panduan Penyelenggaraan Pendidikan Program Strata satu UIN Sunan Ampel Surabaya 2012 dilaksanakan dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Mahasiswa harus memprogram Skripsi dalam Semester pelaksanaan ujian Skripsi.
2. Lulus semua mata kuliah berdasarkan kurikulum yang berlaku pada masing-masing Jurusan/Prodi kecuali KKN.
3. Telah melaksanakan herregistrasi pada saat semester ujian Skripsi dilaksanakan.
4. Skripsi telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk mengikuti ujian.
5. Telah memperoleh minimal 60 SKEK (Sistem kredit Ekstra Kulikuler).
6. Skor nilai 400 untuk TOEFEL bagi mahasiswa tahun akademik 2011/2012.

6. Pengujian Skripsi

Pengujian Skripsi menurut Panduan Penyelenggaraan Pendidikan Program Strata satu UIN Sunan Ampel Surabaya 2012 dilaksanakan dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Ujian Skripsi dilaksanakan oleh Tim yang terdiri dari ketua, sekretaris, penguji I dan penguji II. Sistem penilaian ujian menggunakan nilai rata-rata dari penguji I dan penguji II serta pembimbing yang dilaksanakan secara mandiri selama proses pengerjaan skripsi.
2. Ketua Sidang adalah pembimbing atau dosen yang ditunjuk oleh Dekan.
3. Dosen yang berhak menjadi penguji sekurang-kurangnya memiliki jabatan fungsional Lektor atau Asisten Ahli yang berijazah S3.
4. Sekretaris ujian skripsi sesuai dengan keputusan pimpinan fakultas dan tidak berhak memberi nilai.
5. Dalam kondisi tertentu dekan dapat menunjuk dosen yang memiliki jabatan fungsional asisten ahli walaupun belum lulus S3 sebagai penguji skripsi.

7. Mahasiswa

Mahasiswa adalah pelajar yang derajatnya lebih tinggi dari pelajar lain. Predikat ini diberikan karena para mahasiswa menimba ilmu di perguruan tinggi, seperti yang juga dialami oleh dosen sehingga mereka

juga disebut sebagai mahaguru. Selain itu, subjek yang dipelajari di perguruan tinggi juga menduduki tingkat yang lebih tinggi dibanding subjek-subjek pada sekolah biasa. (Iren, 2007)

C. Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi

Salah satu syarat bagi mahasiswa, bahwa mereka dapat dinyatakan lulus dari suatu perguruan tinggi yaitu mahasiswa diwajibkan untuk membuat sebuah tugas akhir berupa karya tulis ilmiah yang kemudian hasil dari penelitiannya tersebut dipertanggung jawabkan dalam bentuk seminar tugas akhir dihadapan beberapa dosen penguji.

Proses penyusunan dari awal hingga akhir tersebut tersebut diseminarkan, bukanlah sesuatu hal yang sederhana bagi mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk memiliki daya juang yang tinggi, mandiri, bersikap kritis, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan survey lapangan, bekerja sama dengan dosen pembimbing, serta kemampuan dalam mengintegrasikan pengalaman belajar dan teori-teori yang sudah diperoleh selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya.

Ketika mahasiswa memandang bahwa tuntutan dari pengerjaan skripsi melebihi sumberdaya yang dimilikinya, maka mahasiswa akan rentan sekali mengalami stress. Mutadin (2002) memaparkan jika hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut tidak segera mendapat pemecahan, maka dapat mengakibatkan stress, rendah diri, frustasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan

skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Stress yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi performa mahasiswa dalam pencapaian prestasi akademik yang optimal. Wolton (2002) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa peserta didik mengalami stress pada tingkat yang tinggi, dapat menyebabkan rendahnya prestasi akademik, depresi, keausan, dan dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan.

D. Hipotesis

Hipotesis Deskriptif dalam penelitian ini : Ada Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi..