

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

1. Pengertian Stres

Stres dialami oleh setiap orang, tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi. Stres bisa dialami oleh bayi, anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin “*singere*” yang berarti “keras” (*stricus*). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan *stress* (Yosep, 2007). Menurut Lumsden (dalam Lazarus, 2006), kata *stress* pertama kali digunakan pada sebuah pengertian nonteknik pada abad 14 yang berarti penderitaan, kesulitan, kesengsaraan, atau kemalangan.

Wangsa (2010) menyatakan, bahwa stres merupakan kondisi dimana individu mempersepsikan adanya kesenjangan antara tuntutan fisiologis maupun psikologis dari lingkungan dengan sumber daya yang dimiliki individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Selanjutnya, Hardjana (2002) memberikan definisi bahwa stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila interaksi antar individu yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat individu yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, baik secara nyata maupun tidak nyata, antara keadaan atau

kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang terdapat dalam diri seseorang.

Menurut Palmer, dkk (2007), stres terjadi ketika tekanan dirasa melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Dampak negatif yang muncul dari hal yang dianggap mendatangkan stres menuntut sumber daya individu yang terkena stres untuk mengatasi stres tersebut. Namun, sumber daya tersebut tidak selalu mampu mengatasi stres. Individu yang melihat ketidakcocokan, ketidakseimbangan, atau ketidaksepadanan antar tuntutan dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial, maka individu tersebut mengalami stres.

Saseno (2011) berpendapat, bahwa dampak negatif stres pada individu terlihat secara fisik, emosi, intelektual, sosial, dan spiritual. Stres fisik mengancam keseimbangan fisiologis, stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri, stres intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan menyelesaikan masalah, stres sosial akan mengganggu hubungan individu satu dengan individu yang lain, sedangkan stres spiritual akan merubah pandangan individu terhadap kehidupan.

Stres menurut Sarafino (1998), adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan

suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian akan berkembang menjadi stres.

Dari beberapa pengertian di atas dapat diketahui, bahwa stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga individu merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri.

2. Pengertian Stres pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

Menurut Sarwono (1997), mahasiswa adalah kelompok masyarakat yang statusnya terikat dengan perguruan tinggi. Ismanda dkk. (2013), mendefinisikan mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran-pelajaran di Perguruan Tinggi dengan batas usia 18-30 tahun. Perguruan tinggi dalam pengertian di atas adalah satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi.

Menurut Winkel (1998), mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas maupun institut atau akademi, mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Masa mahasiswa meliputi rentang umur dari 18 sampai dengan 19 tahun sampai 24 sampai dengan 25 tahun. Rentang umur ini masih dapat dibagi-bagi atas periode 18 sampai dengan 19 tahun sampai 20 sampai dengan 21 tahun yaitu mahasiswa dari semester I sampai dengan semester IV dan periode umur 21 sampai dengan 22 tahun sampai 24 sampai dengan 25 tahun yaitu dari mahasiswa semester V sampai dengan semester VIII.

Sarwono (1997) menjelaskan, bahwa perguruan tinggi adalah lembaga pendidikan formal di atas sekolah lanjutan atas yang terutama memberikan pendidikan teori dari suatu ilmu pengetahuan disamping mengajarkan keterampilan (*skill*) tertentu. Berdasarkan batas usia, maka mahasiswa yang berada di tahun pertama perkuliahan (18 tahun) berada pada tahap perkembangan remaja akhir dan transisi menuju dewasa muda. Oleh sebab itu, yang menjadi ciri khas dan tugas perkembangan mahasiswa baru adalah dalam masa transisi meninggalkan kehidupan remaja dan menuju kehidupan dewasa muda, sehingga individu sedang beralih dari tugas perkembangan remaja menuju tugas perkembangan dewasa muda.

Masalah dan situasi yang dihadapi oleh mahasiswa mungkin berbeda dengan yang dihadapi oleh selain mahasiswa atau pekerja. Tekanan bisa timbul dari tuntutan untuk mendapatkan nilai yang tinggi, gelar, pekerjaan rumah yang berlebihan, tugas yang tidak jelas, dan ruang kelas yang tidak nyaman. Tugas yang banyak yang diberikan oleh dosen membuat mahasiswa sangat terbebani. Hampir setiap hari ada pembuatan *paper*, makalah atau laporan praktikum. Hal ini sangat menyita waktu yang cukup banyak pada mahasiswa. Dinamika kampus yang beragam membawa berbagai dampak bagi mahasiswa, baik negatif maupun positif, fisik, maupun psikologis selama proses menyelesaikan tugas. Selama proses mengerjakan tugas misalnya makalah, mahasiswa ditantang dan dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan-kegiatan yang bersifat ilmiah, seperti pencarian suatu *problem* dan pemecahannya yang berlandaskan pada suatu teori dan juga langkah-langkah

atau metode yang ilmiah disertai pola pikir yang kritis (*critical thinking*) diharapkan akan dimiliki mahasiswa (Ismanda dkk., 2013).

Mengerjakan sebuah skripsi menjadikan kebanyakan mahasiswa stres, takut, bahkan sampai frustrasi dan ada juga yang nekat bunuh diri. Telah banyak contoh kasus mahasiswa yang menjadi lama dalam penyelesaian studinya karena terganjal dengan masalah tugas akhirnya. Dinamika kampus yang beragam membawa berbagai dampak bagi mahasiswa baik negatif maupun positif, fisik, maupun psikologis selama proses menyelesaikan skripsi. Skripsi sebagai akhir penyelesaian studi merupakan suatu kegiatan yang wajib dilaksanakan. Skripsi adalah muara dari semua pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh sebelumnya, untuk diterapkan dalam menggali permasalahan yang ada, sehingga dengan penelitian itu dapat diperoleh temuan karya ilmiah yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan (Ismanda, dkk., 2013).

Kesimpulan stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi, yaitu keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga individu merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri saat menyusun skripsi sebagai tugas akhir dalam perkuliahan.

3. Sumber Stres

Sebagai bagian dari pengalaman hidup, stres merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu, stres dapat dilihat dari sudut pandang yang berbeda dari sumber datangnya stres. Sebelum membahas sumber-sumber

stres, perlu diketahui mengenai unsur-unsur stres. Menurut Hardjana (2002), dalam stres terdapat tiga hal yang saling berkait yang merupakan unsur-unsur stres, yaitu: hal, peristiwa, orang, keadaan yang menjadi sumber stres atau penyebab stres; orang yang mengalami stres; dan hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres beserta segala yang berkaitan dengan hal tersebut.

Sumber stres menurut Hardjana (2002) dapat digolongkan dalam bentuk:

a. Krisis

Perubahan atau peristiwa yang timbul mendadak dan menggoncangkan keseimbangan seseorang diluar jangkauan penyesuaian sehari-hari dapat merangsang stresor. Misalnya krisis dibidang usaha, hubungan keluarga dan sebagainya.

b. Frustrasi

Kegagalan dalam usaha pemuasan kebutuhan-kebutuhan atau dorongan naluri, sehingga timbul kekecewaan. Frustrasi timbul bila niat atau usaha seseorang terhalang oleh rintangan-rintangan yang menghambat kemajuan suatu cita-cita baik yang berasal dari dalam diri sendiri atau dari luar.

c. Konflik

Pertentangan antara dua keinginan atau dorongan yaitu antara kekuatan dorongan naluri dan kekuatan yang mengendalikan dorongan-dorongan naluri tersebut.

d. Tekanan

Stres dapat ditimbulkan oleh tekanan yang berhubungan dengan tanggung jawab yang besar yang harus ditanggung seseorang.

4. Gejala Stres

Gejala stres berbeda pada setiap orang karena pengalaman stres bersifat pribadi. Mengenai gejala tersebut, para ahli memberikan beberapa penjelasan. Berikut gejala stres menurut Hardjana (2002):

a. Gejala Fisik

Gejala stres secara fisik, meliputi: sakit kepala, pusing, dan pening; tidur tidak teratur, insomnia (sulit tidur), tidur melantur, bangun terlalu awal; sakit punggung terutama dibagian bawah; diare dan radang usus besar; sulit buang air besar, sembelit; gatal-gatal pada kulit; urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu; terganggu pencernaannya; bisulan; tekanan darah tinggi atau serangan jantung; berkeringat banyak; tidak berselera makan; lelah atau kehilangan energi; dan bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam mengerjakan sesuatu.

b. Gejala Emosional

Gejala emosional tersebut antara lain: gelisah atau cemas; sedih, depresi, mudah menangis; merana jiwa dan hati, suasana hati berubah-ubah cepat; mudah panas dan marah; terlalu peka dan mudah tersinggung; marah-marah; mudah menyerang dan bermusuhan dengan orang lain; dan merasa sudah tidak ada harapan sama sekali (*burn out*).

c. Gejala Kognitif

Gejala kognitif ini misalnya: sulit berkonsentrasi atau memusatkan pikiran sulit membuat keputusan; mudah terlupa; pikiran kacau; daya ingat menurun; sering melamun; pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja; kehilangan rasa humor yang sehat; produktivitas atau prestasi menurun; mutu kerja rendah; dan bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.

Wangsa (2010) mengemukakan gejala-gejala stres yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan fisik. Hal-hal tersebut meliputi kelelahan, kehilangan atau meningkatnya nafsu makan, sakit kepala, sering menangis, sulit tidur, dan tidur berlebihan. Melepaskan diri dari alkohol, narkoba, atau perilaku kompulsif lainnya merupakan indikasi-indikasi dari gejala stres. Perasaan was-was, frustrasi, atau kelesuan, dapat muncul bersamaan dengan stres.

Lerik (2004) mengungkapkan, bahwa sumber stres yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa yaitu:

- a. Tingginya tuntutan akademik, mahasiswa dianggap sudah dewasa dan perlu belajar mandiri. Tugas-tugas kuliah pun mengandung instruksi yang kompleks, waktu yang sempit dan kesulitan yang cukup tinggi sehingga situasi yang terjadi dapat mengancam integritas individu.
- b. Perubahan tempat tinggal, dari yang tinggal bersama orang tua menjadi tinggal bersama orang lain. Misalnya kos, kontrak atau tinggal di tempat saudara. Di sini berarti mahasiswa perlu belajar untuk mengurus kebutuhannya sendiri, mengatur keuangan sebaik-baiknya dan menentukan prioritas kebutuhannya secara tepat.

- c. Pergantian teman sebagai akibat dari perpindahan tempat tinggal atau tempat studi, perubahan relasi dari yang bersifat pribadi menjadi lebih bersifat fungsional. Penyesuaian dalam pergaulan muda-mudi, mencari sahabat baru dan menjajagi kesempatan-kesempatan baru dalam beraktivitas.
- d. Perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal yang baru. Menyesuaikan dengan masyarakat sekitar dan norma-norma yang berlaku.
- e. Penyesuaian dengan jurusan yang dipilih. Bagi yang menyukai pilihannya dan merasa cocok serta tidak kesulitan dalam mengikuti perkuliahan tidak akan menimbulkan masalah yang berarti. Sementara bagi mahasiswa yang merasa “salah jurusan”, kurang cocok, merasa kesulitan dalam mengikuti perkuliahan akan menimbulkan masalah yang besar.
- f. Mulai memikirkan dan mempersiapkan karier yang ingin ditempuh dan mencari pekerjaan setelah lulus nanti. Stresor yang ada dapat menjadi tekanan hidup dan memicu stres pada mahasiswa.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, gejala stres dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu fisik, emosional, dan kognitif.

5. Tahapan Stres

Gejala-gejala stres pada diri seseorang sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, dan baru dirasakan bila tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupan baik di rumah, lingkungan kerja, ataupun di lingkungan sosial. Hardjana (2002)

commit to user

merumuskan stres sebagai *general adaptation syndrome* (GAS) atau sindrom penyesuaian umum. Apabila faktor penyebab stres tidak dapat diatasi dan faktor penyebab tersebut terlalu besar, maka terjadi reaksi tubuh yaitu GAS (*General Adaptation Syndrom*) yang terdiri atas tiga tahapan yaitu tahap reaksi waspada, tahap melawan, dan tahap kelelahan yang bekerja untuk melindungi individu agar dapat bertahan hidup.

Hawari (2001) dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

a. Stres tahap I

Merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar dan berlebihan, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan disertai rasa gugup yang berlebihan pula.

b. Stres tahap II

Pada tahap ini, dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari akibat tidak cukup waktu untuk beristirahat. Pada tahap ini timbul keluhan-keluhan seperti: merasa letih waktu bangun tidur pagi, merasa mudah lelah dan merasa cepat capai, mengeluh lambung dan perut tidak nyaman, jantung berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang, dan tidak bisa santai.

c. Stres tahap III

Tahapan stres yang merupakan kelanjutan dari stres tahap II dengan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu yaitu: gangguan lambung dan usus yang semakin nyata misalnya gastritis dan diare, ketegangan otot-otot yang semakin terasa, perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (insomnia) dan terganggunya koordinasi tubuh. Pada tahap ini seseorang harus sudah berkonsultasi dan mendapat terapi atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh beristirahat.

d. Stres tahap IV

Merupakan tahapan stres yaitu keluhan-keluhan stres tahap III diatasi oleh dokter dinyatakan tidak sakit, karena tidak ditemukannya kelainan fisik pada organ tubuh dan orang yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat serta akan muncul gejala-gejala: pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai, ketidakmampuan melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur yang disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, *negativisme*, daya ingat dan konsentrasi menurun, dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

e. Stres tahap V

Bila keadaan tahap IV terus berlanjut maka akan jatuh pada stres tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut: kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan yang semakin berat, timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

f. Stres tahap VI

Tahap ini merupakan tahap klimaks, seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Gambaran stres tahap ini adalah: debaran jantung yang sangat kuat, susah bernapas, seluruh tubuh gemetar, dingin dan keringat bercucuran, tidak ada tenaga untuk hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps.

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Membuat Skripsi

Penyebab stres dapat dikelompokkan ke dalam 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).

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

a. 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.

b. 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.

c. 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 dan Folkman (2006) untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup individu sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan individu dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif.

Rindang (2005) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi antara lain:

a. Faktor internal mahasiswa

1) Jenis kelamin

Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita

commit to user

cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30 % lebih tinggi dari pada pria.

2) Karakteristik kepribadian mahasiswa

Adanya perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian ketabahan memiliki daya tahan terhadap sumber stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang tidak memiliki kepribadian ketabahan.

3) Inteligensi

Mahasiswa yang mempunyai tingkat inteligensi yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki inteligensi rendah, karena tingkat inteligensi berkaitan dengan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki inteligensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.

b. Faktor eksternal

- 1) Tuntutan pekerjaan/tugas akademik (skripsi), tugas akademik (skripsi) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres.
- 2) Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya, hubungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya.

- 3) Faktor keluarga yang dimaksud disini adalah faktor stres yang dialami oleh seseorang yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik yaitu sikap orang tua.
- 4) Suku dan kebudayaan, setiap masyarakat yang tinggal di suatu daerah memiliki kebudayaan yang membedakan dengan daerah lain. Kebudayaan yang berbeda mampu membentuk kepribadian dalam masyarakat.
- 5) Status sosial ekonomi, orang yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Rendahnya pendapatan menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga sering menyebabkan tekanan dalam hidup.
- 6) Strategi koping mahasiswa, strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi stres, berpengaruh pada tingkat stresnya.

Beberapa pendapat tersebut dapat diperoleh kesimpulan, faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam membuat skripsi ada dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi jenis kelamin, kepribadian, intelegensi atau kognitif. Sedangkan faktor eksternal antara lain tugas-tugas yang berhubungan dengan akademik, hubungan

mahasiswa dengan lingkungan sosialnya, suku dan kebudayaan, keluarga, dan status sosial ekonomi.

7. Aspek-aspek Stres pada Mahasiswa dalam Membuat Skripsi

Palmer, dkk. (2007) mengungkapkan aspek-aspek stres, yaitu:

a. Psikologis

Aspek psikologis tersebut meliputi: marah; cemas, gelisah, takut; malu; tertekan atau merasa rendah diri; bersalah; cemburu; perubahan suasana hati; mengurangi harga diri; merasa lepas kendali, tak berdaya; membunuh ide sendiri; berpikir paranoid; tidak dapat berkonsentrasi; mengganggu gambar atau pikiran; pikiran negatif atau gambaran situasi yang tidak baik; pemikiran di luar kendali; berpikir tentang bunuh diri atau kematian; meningkatnya aktivitas melamun; memiliki citra diri yang buruk; mimpi buruk.

b. Perilaku

Aspek perilaku ini misalnya: perilaku pasif; perilaku agresif; mudah marah, mengampangkan segala sesuatu; penundaan; peningkatan konsumsi alkohol; peningkatan konsumsi kafein (dalam teh dan kopi); aktivitas makan tidak teratur; pola tidur terganggu (seperti bangun lebih awal); mengeluh; mengepalkan tangan; memukul dengan kepalan tangan (seperti meja); perilaku kompulsif atau impulsif; obsesif-kompulsif; manajemen waktu yang buruk; prestasi kerja menurun; membolos; makan, berbicara, atau berjalan dengan cepat; gugup.

c. Fisiologis atau fisik

Aspek fisiologis atau fisik tersebut, antara lain: mulut kering; tangan lembap; sering flu atau infeksi; jantung berdebar-debar; sesak nafas; nyeri di dada; pingsan; migrain; sakit kepala; sakit punggung; gangguan pencernaan; diare; sindrom iritasi usus; sembelit; kulit alergi; asma; keringat berlebihan; perubahan pola menstruasi; perubahan berat badan yang cepat; sariawan.

Hardjana (2002) mengungkapkan bahwa aspek stres terdiri atas:

a. Fisikal

Respon yang berkaitan dengan keadaan fisik yang timbul akibat adanya stres yang berupa sakit kepala, pusing, gatal pada kulit, gangguan pencernaan, banyak melakukan kesalahan dalam kerja, dan insomnia.

b. Emosional

Respon yang berkaitan dengan pengendalian emosi karena adanya stres yang berupa perasaan gelisah atau cemas, mudah marah, mudah merasa sedih, depresi, gugup, terlalu peka, mudah tersinggung, dan mudah menangis.

c. Kognitif

Respon yang berkaitan dengan gangguan pada sistem kognitif yang berupa sulit berkonsentrasi, mudah lupa, daya ingat menurun, produktivitas kerja rendah, sulit membuat keputusan, sering melamun, dan pikiran kacau.

d. Interpersonal

Respon yang berkaitan dengan gangguan terhadap hubungan dengan orang lain. Misalnya, kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri, dan suka mencari-cari kesalahan orang lain.

Aspek-aspek stres menurut Sarafino (1998) ada dua, yaitu:

a. Biologis

Individu yang mengalami stres diketahui akan menunjukkan reaksi jantung berdetak lebih cepat, bernafas lebih cepat, kemudian otot tangan dan kaki menjadi tegang. Reaksi tersebut berasal dari sistem saraf simpatik dan sistem endokrin yang berusaha mempertahankan tubuh ketika menghadapi hal-hal yang menyebabkan stres. Reaksi yang ditunjukkan juga bisa berupa sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.

b. Psikososial, yang terdiri atas:

1) Kognitif

Tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan gangguan pada ingatan dan pemusatan perhatian. Seorang individu yang mengalami stres, perhatiannya akan menjadi kacau dan juga fungsi otaknya berkurang, misalnya dalam proses mengingat.

2) Emosi

Emosi cenderung terjadi mengiringi stres, dan seringkali orang-orang menggunakan keadaan emosinya untuk menjelaskan stres yang

dialami. Individu yang stres akan menjadi cemas ketika menghadapi stresor. Kecemasan akan cenderung berubah sesuai dengan usia. Emosi lain yang biasanya terjadi ketika stres yaitu marah, terutama ketika seseorang mempersepsikan situasi sedang berbahaya atau membuat frustrasi.

3) Sistem sosial

Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap sesamanya. Situasi yang berpotensi menimbulkan stres dapat mempengaruhi seseorang menjadi lebih perhatian dan berjiwa sosial, namun juga dapat menjadikan individu bermusuhan dengan sesamanya. Stres yang diiringi dengan kemarahan seringkali akan meningkatkan perilaku sosial yang negatif.

Pada saat seseorang mengalami stres ada 2 aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis. Aspek fisik berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan. Aspek psikososial terdiri dari gejala kognitif, gejala emosi, dan gejala sistem sosial. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih, dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka dalam proses pengerjaan skripsi (Sarafino, 1998).

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, penulis lebih memilih untuk menggunakan aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino (1998) yaitu aspek biologis dan psikososial meliputi kognitif, emosi, dan sistem sosial.

B. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi berasal dari bahasa latin “*salire*” artinya untuk musim semi dan “*resilire*” artinya kembali musim semi. Hal ini berarti resiliensi dianggap sebagai kapasitas untuk memulihkan atau bangkit kembali (Davidson et al., 2005, dalam Schaap dkk, 2006).

Resiliensi berawal dari penelitian yang membahas psikologi perkembangan pada kondisi anak-anak dan remaja yang mengalami peristiwa traumatik, individu yang berhasil bertahan pada kondisi yang tidak menguntungkan, seperti kemiskinan dan orang tua sakit (Schaap dkk., 2006).

Goldstein & Brooks (2005) mengatakan bahwa studi tentang resiliensi telah banyak berkembang selama 20 tahun ini. Studi tentang resiliensi ditujukan pada populasi yang memiliki resiko tinggi yang berfokus untuk mengatasi tantangan emosi, tantangan perkembangan, dan tantangan ekonomi. Adiprasetyo (2011) menjelaskan resiliensi adalah suatu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan positif atau kemampuan untuk pulih kembali dalam situasi atau kondisi yang sulit. Luthans, dkk. (2007) menjelaskan bahwa menurut pendekatan *Psychological Capital*, resiliensi diartikan sebagai kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan, yang memiliki pola-

pola adaptasi yang positif, mampu menerima dan menjalani hal-hal yang menantang, serta melampaui batas. Seseorang yang memiliki kemampuan resiliensi berarti individu tersebut mampu beradaptasi dengan baik saat terpuruk dan dalam keadaan yang menantang dapat menghasilkan hal-hal yang melampaui batas, artinya tidak hanya sekedar beradaptasi saja, namun dapat menjadikan keadaan tersebut sebagai dorongan untuk menjadi individu yang memiliki kemampuan yang lebih dan menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang lain.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diketahui, bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk pulih dan beradaptasi dari keterpurukan atau keadaan yang sulit. Namun, berbeda dengan yang dikemukakan oleh Desmita (2007) dan Maddi dan Khoshaba (2005) yang mengemukakan bahwa kemampuan resiliensi merupakan kemampuan menghadapi dan bertahan melewati masa-masa sulit. Menurut Desmita (2007), resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi, menempuh, mengurangi, dan menghilangkan dampak-dampak negatif dari keadaan yang tidak menyenangkan. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan resiliensi dapat melewati masa-masa sulit dan dapat mengatasi dampak-dampak negatif dari masa-masa sulit tersebut. Selain itu, menurut Maddi dan Khoshaba (2005), kunci utama dari resiliensi adalah adanya daya tahan pada individu. Daya tahan yang dimaksud adalah adanya sikap dan kemampuan individu untuk bertahan dan tumbuh di bawah tekanan. Hal tersebut menjelaskan bahwa orang yang memiliki daya tahan untuk

bertahan dan mampu melewati keadaan stres, maka dapat disebut orang tersebut memiliki kemampuan resiliensi.

MacDermid, dkk. (2008) mengemukakan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang dinamis, bukan hal yang tiba-tiba muncul tetapi melalui proses panjang, yaitu melalui proses interaksi antar individu dengan berbagai permasalahan, stressor, kesulitan, dan trauma yang terjadi selama hidup. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan resiliensi seseorang muncul seiring berjalannya waktu. Setiap individu memiliki kemampuan resiliensi berbeda-beda tergantung dari proses interaksi, stressor yang dimiliki, kesulitan, dan trauma yang terjadi di hidupnya.

Menurut Wagnild dan Young (dalam Damasio & Borsa, 2011) menjelaskan bahwa resiliensi diartikan sebagai adanya ketahanan dan penyesuaian diri secara positif dalam menghadapi efek negatif dari stres.

Berdasarkan penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi adalah adanya daya tahan dan adanya kemampuan menyesuaikan diri secara positif yang bersifat dinamis untuk melewati permasalahan dan menghilangkan dampak negatif dari permasalahan atau keadaan tidak menyenangkan.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Everall (2007) memaparkan tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu:

a. Faktor individual

Faktor individual meliputi kemampuan kognitif individu, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial yang dimiliki individu. Keterampilan kognitif berpengaruh penting pada resiliensi individu. Inteligensi minimal rata-rata dibutuhkan bagi pertumbuhan resiliensi pada diri individu karena resiliensi sangat terkait erat dengan kemampuan untuk memahami dan menyampaikan sesuatu lewat bahasa yang tepat, kemampuan membaca, dan komunikasi non verbal. Resiliensi juga dihubungkan dengan kemampuan untuk melepaskan pikiran dari trauma dengan menggunakan fantasi dan harapan-harapan yang ditumbuhkan pada diri individu yang bersangkutan.

b. Faktor keluarga

Faktor-faktor keluarga yang berhubungan dengan resiliensi, yaitu hubungan yang dekat dengan orangtua yang memiliki kepedulian dan perhatian, pola asuh yang hangat, teratur dan kondusif bagi perkembangan individu, sosial ekonomi yang berkecukupan, memiliki hubungan harmonis dengan anggota keluarga-keluarga lain.

c. Faktor komunitas

Faktor komunitas meliputi kemiskinan dan keterbatasan kesempatan. Dukungan sosial yang diberikan oleh komunitas (dalam hal ini tetangga, teman, penolong) merupakan penanda kesuksesan bagi individu. Komunitas resilien adalah sebuah komunitas yang terfokus pada faktor protektif yang mendorong anggotanya untuk memiliki kemampuan

resiliensi yang baik. Komunitas ini memiliki beberapa sifat, diantaranya yaitu sangat memperhatikan dan memberikan kasih sayang kepada anggotanya, memiliki harapan dan dukungan yang tinggi, memberikan kesempatan yang selalu terbuka untuk ikut berpartisipasi seluas-luasnya pada kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh komunitas tersebut.

Davis (1999) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, antara lain:

a. Faktor risiko

Faktor risiko mencakup hal-hal yang dapat menyebabkan dampak buruk atau menyebabkan individu berisiko untuk mengalami gangguan perkembangan atau gangguan psikologis.

b. Faktor Pelindung

Faktor pelindung merupakan faktor yang bersifat menunda, meminimalkan, bahkan menetralisasi hasil akhir yang negatif. Tiga faktor pelindung yang berhubungan dengan resiliensi pada individu, yaitu:

1) Faktor individual

Faktor individu merupakan faktor-faktor yang bersumber dari dalam individu itu sendiri, yaitu mempunyai intelektual yang baik, namun individu yang mempunyai intelektual yang tinggi belum tentu individu itu resilien, *sociable*, *self confident*, *self-efficacy*, harga diri yang tinggi, memiliki *talent* (bakat).

2) Faktor keluarga

Faktor-faktor keluarga yang berhubungan dengan resiliensi, yaitu hubungan yang dekat dengan orangtua yang memiliki kepedulian dan perhatian, pola asuh yang hangat, teratur dan kondusif bagi perkembangan individu, sosial ekonomi yang berkecukupan, memiliki hubungan harmonis dengan anggota keluarga-keluarga lain

3) Faktor masyarakat disekitarnya

Faktor dari masyarakat yang memberikan pengaruh terhadap resiliensi pada individu, yaitu mendapat perhatian dari lingkungan, aktif dalam organisasi kemasyarakatan di lingkungan tempat tinggal.

3. Aspek-aspek Resiliensi

Menurut Wolin dan Wolin (1993) mengungkap aspek-aspek yang mendasari resiliensi, yaitu:

a. *Insight*

Kemampuan yang dimiliki individu untuk introspeksi, bertanya pada diri sendiri dan memberikan jawaban dengan jujur mengenai diri sendiri dan kondisi kesulitan yang sedang dihadapi. *Insight* dapat membantu individu dalam memahami dan menyesuaikan diri dalam kondisi apapun serta membantu individu melihat sesuatu hal apa adanya, bukan melihat suatu hal berdasarkan apa yang diinginkan.

b. *Independence*

Kemampuan individu untuk menjadi diri sendiri dan berjarak terhadap sumber masalah dalam hidup baik secara emosional maupun fisik

yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dan peduli pada orang lain serta membantu individu tetap merasa nyaman. Individu dapat membuat keputusan dan melakukan sesuatu melalui pemikiran yang mendalam dan secara sadar.

c. *Relationship*

Kemampuan individu dalam membangun suatu hubungan dengan individu lain maupun kelompok. Hubungan ini merupakan hubungan yang jujur, saling menyayangi dan saling memberi dukungan baik secara emosional dan sosial. Hubungan dengan individu lain merupakan proses belajar karena menyediakan rasa memiliki, memberikan kesempatan untuk jadi diri sendiri, persahabatan, pemahaman, bahkan cinta.

d. *Initiative*

Kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan yang terjadi serta kemampuan memecahkan permasalahan yang dihadapi dengan bersikap proaktif, bertanggung jawab dan selalu berusaha memperbaiki diri dalam situasi apapun. Kesulitan yang terjadi dianggap sebagai suatu tantangan dalam hidupnya, dengan inisiatif individu mencari solusi atas permasalahan, menentukan tujuan, dan mengambil tindakan yang dirasa perlu.

e. *Creativity*

Kemampuan individu dalam menggunakan daya imajinasi untuk mengekspresikan diri dan membuat individu mampu menghibur diri dalam

situasi yang sulit. Individu berusaha membuat pilihan dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup.

f. *Humor*

Kemampuan individu untuk mencari kebahagiaan dengan mencari kelucuan dan menertawakan diri sendiri dalam situasi yang dirasa menyedihkan, tragis, penuh tekanan atau memalukan. Individu menggunakan cara baru yang lebih ringan dalam menghadapi tantangan hidup sehingga individu menjadi lebih kuat dan tetap merasa bahagia dalam situasi yang sulit. Humor membantu individu menjadi lebih santai dan melepaskan diri dari rasa sakit.

g. *Morality*

Kemampuan individu dalam bersikap sesuai dengan nilai-nilai yang ada untuk kehidupan yang lebih baik, menggunakan akal sehat dalam bertindak dan membuat keputusan serta mampu mengevaluasi segala hal yang terjadi dalam hidup. Individu berusaha memberikan pertolongan kepada individu yang membutuhkan walaupun harus mengorbankan dirinya.

Wagnild dan Young (dalam Wagnild, 2009), mengungkapkan bahwa resiliensi dapat diperkuat dengan meningkatkan lima aspek penting resiliensi, yaitu:

a. Ketekunan atau *perseverance*

Individu akan tetap tekun dalam berusaha melewati kesulitan dan bersedia untuk melanjutkan dan merekonstruksi hidupnya demi melewati kesulitan tersebut.

b. Keseimbangan batin atau *equanimity*

Individu dapat memahami kehidupan dan pengalamannya yang dapat dijadikan pelajaran menghadapi masa depan sehingga ia akan merasa lebih tenang saat menghadapi kesulitan-kesulitan yang datang.

c. Kebermaknaan atau *meaningfulness*

Individu sadar bahwa hidup mempunyai tujuan dan individu membutuhkan pengakuan atas hidupnya.

d. *Self-reliant*

Individu mengenali dan dapat bergantung pada kemampuan dan kekuatan dirinya sendiri. Selain itu individu dapat memanfaatkan kesuksesan-kesuksesan yang telah diraih untuk memperoleh kesuksesan-kesuksesan berikutnya.

e. *Existential aloneness*

Adanya kesadaran bahwa tiap individu unik dan tidak semua pengalaman dapat dibagi pada orang lain.

Reivich dan Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek resiliensi, yaitu pengaturan emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

commit to user

a. Pengaturan emosi

Pengaturan emosi diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur emosi sehingga tetap tenang meskipun berada dalam situasi di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan dalam pengaturan emosi yang baik dapat mengembangkan kemampuan dan menolong individu dalam mengendalikan emosi, perhatian, dan tingkah laku individu. Individu yang memiliki kemampuan dalam pengaturan emosi biasanya dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal serta dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam proses pemecahan masalah tersebut.

Pengaturan emosi ini sangat penting dalam hubungan yang intim, sukses dalam pekerjaan, dan mempertahankan kesehatan fisik. Tidak semua emosi harus dikendalikan karena pengekspresian emosi sebenarnya merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan sesuai dengan konteks yang terjadi. Seseorang yang memiliki kesulitan dalam pengaturan emosi akan cenderung menjadi kurang efektif dalam mengatasi kesulitan dan pemecahan masalah serta sulit dalam mempertahankan dan membangun hubungan dengan orang lain maupun sulit untuk berkomunikasi dalam bekerja. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor, di antara alasan yang sederhana adalah tidak ada orang yang mau menghabiskan waktu bersama orang yang marah, merengut, cemas, khawatir serta gelisah setiap saat. Emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain. Semakin kita

terasosiasi dengan kemarahan maka kita akan semakin menjadi seorang yang pemarah. Terdapat dua hal penting yang terkait dengan pengaturan emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini dapat membantu individu dalam meredakan emosi yang ada dan memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu serta mengurangi stres.

b. Kontrol terhadap impuls

Kontrol terhadap impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan impuls atau dorongan-dorongan dalam dirinya, kemampuan mengontrol impuls akan membawa kepada kemampuan berpikir yang jernih dan akurat. Pengaturan emosi memiliki hubungan dengan kontrol terhadap impuls, apabila kontrol terhadap impuls tinggi maka pengaturan emosi yang dimiliki pun cenderung tinggi. Kontrol terhadap impuls ini bukan hanya berhubungan erat dengan pengaturan emosi, tetapi juga berhubungan dengan kebutuhan ataupun keinginan tertentu dari individu yang dapat mengganggu ataupun menghambat perkembangannya. Individu dengan kontrol terhadap impuls rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilaku dan pikiran individu. Hal ini mengakibatkan individu seperti itu seringkali mudah kehilangan kesabaran, mudah marah, impulsif dan berlaku agresif pada situasi-situasi kecil yang tidak terlalu penting, sehingga lingkungan sosial di sekitarnya merasa kurang nyaman yang berakibat pada munculnya permasalahan dalam hubungan sosial.

c. Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Individu ini percaya bahwa suatu hal yang individu hadapi dapat berubah menjadi lebih baik. Individu memiliki harapan untuk masa depan dan percaya bahwa individu dapat mengontrol arah hidupnya. Optimisme berarti bahwa kita percaya akan adanya kemampuan untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang akan menghadang. Dalam penelitian yang dilakukan, jika dibandingkan dengan individu yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik serta lebih jarang mengalami depresi, lebih baik di sekolah, lebih produktif dalam bekerja, dan lebih banyak menang dalam olahraga. Individu yang optimis percaya bahwa individu dapat menangani masalah-masalah yang muncul di masa yang akan datang.

d. Kemampuan menganalisis masalah

Kemampuan menganalisis masalah adalah kemampuan mengidentifikasi secara akurat penyebab dari suatu masalah. Apabila seseorang tidak dapat menemukan penyebab dari suatu masalah secara akurat, maka masalah yang sama akan terjadi terus menerus. Kemampuan menganalisis masalah dilakukan individu untuk mencari penjelasan dari suatu kejadian. Individu dapat melihat penyebab sebagai suatu hal menurut tiga dimensi gaya berpikir, yaitu: personal (saya-bukan saya), permanen (selalu-tidak selalu), dan *pervasive* (meluas-tidak meluas) sebagai cara berpikir. Individu yang dianggap memiliki resiliensi yang tinggi adalah yang memiliki karakteristik *locus of control* internal, dimana orang yang

memiliki LoC internal adalah orang yang memiliki kemampuan kognitif yang fleksibel dan dapat mengidentifikasi penyebab penting dari setiap masalah yang dihadapi tanpa harus terikat dengan gaya berpikir tertentu. Individu tersebut realistis sehingga tidak menghiraukan faktor-faktor yang permanen dan pervasif. Individu tidak merefleksikan kesalahan dengan menyalahkan orang lain terhadap kesalahan individu hanya untuk mempertahankan harga diri individu.

e. Empati

Empati merupakan kemampuan individu untuk bisa membaca dan merasakan bagaimana perasaan dan emosi orang lain. Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Individu yang mempunyai kemampuan empati rendah cenderung mengulangi tingkah laku yang menunjukkan ketidakresiliensian dengan tidak memahami perasaan orang lain. Dengan kemampuan ini individu dapat memahami bagaimana cara menghadapi orang lain sehingga mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang baik.

f. Efikasi diri

Efikasi diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Hal ini dapat

menggambarkan kepercayaan bahwa seseorang dengan kemampuannya dapat menyelesaikan suatu masalah dengan berhasil dan sukses. Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil. Menurut Bandura (1997), individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Individu tidak merasa ragu karena ia memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan dirinya. Individu ini akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang ia alami. Dengan keyakinan yang dimiliki individu, ia pasti akan mampu bertahan dan menjadi individu yang resilien.

g. Pencapaian

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa atau biasa disebut dengan pencapaian. Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup pula keberanian seseorang untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya.

Berdasarkan uraian aspek resiliensi di atas, dalam penelitian ini dipilih aspek-aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002) yang

meliputi pengaturan emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, pencapaian.

C. Hubungan Antara Resiliensi dengan Stres dalam

Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa

Mahasiswa merupakan salah satu unsur modernisasi, tentu juga terkena efek dari modernisasi. Maka mahasiswa juga tidak terlepas dari kompleksitas dari modernisasi. Mahasiswa perlu mengoptimalkan kemampuannya dalam mengatasi permasalahan dan hambatan, khususnya dalam penyusunan skripsi. Oleh sebab itu mahasiswa perlu memiliki resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan individu dalam mengatasi tantangan hidup serta mempertahankan kesehatan dan energi yang baik sehingga dapat melanjutkan hidup secara sehat.

Individu yang memiliki resiliensi mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stres yang ekstrim dan kesengsaraan. Menurut Papalia (2001) resiliensi dikonseptualisasikan sebagai salah satu tipe kepribadian dengan ciri-ciri, kemampuan penyesuaian yang baik, percaya diri, mandiri, pandai berbicara, penuh perhatian, suka membantu dan berpusat pada tugas.

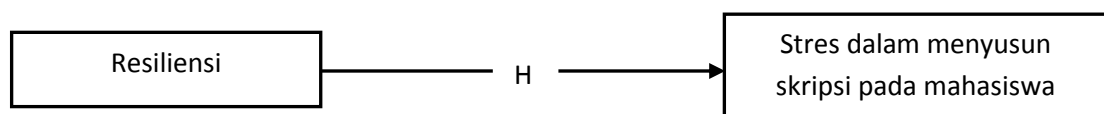
Reivich dan Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek dari resiliensi, aspek-aspek tersebut adalah pengaturan emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Dengan dimilikinya ketujuh aspek individu mampu memiliki resiliensi tinggi. Resiliensi

tidak hanya dilihat dari kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik pada situasi sulit yang dialami, tetapi juga kemampuan individu untuk tetap mempertahankan kondisi fisik atau kesehatan dengan baik dan melakukan proses adaptasi dengan cara-cara yang tidak merusak atau maladaptif. Dengan kata lain individu yang resilien mampu mengatasi stres yang dialaminya dengan cara adaptif. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah kurang mampu beradaptasi dengan baik pada situasi sulit yang dialami, sehingga mahasiswa dalam menyusun skripsi mengalami stres.

Sarafino (1998) menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian akan berkembang menjadi stres.

D. Kerangka Pemikiran

Bagan 1
Kerangka Pemikiran Penelitian



Keterangan :

H : Hubungan antara Resiliensi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan hal-hal yang telah dikemukakan dalam landasan teori, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: "Ada hubungan negatif antara resiliensi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret."

