**BAB 2**

**TINJAUAN PUSTAKA**

Dalam bab ini akan dibahas konsep dasar atau landasan teori yang mendasari penelitian, meliputi : 1) Konsep Stres, 2) Konsep Manajemen Stres, 3) Konsep Mahasiswa, 4) Konsep Skripsi

**2.1 Konsep stres**

**2.1.1 Definisi Stres**

Menurut Nevid, Jeffrey S, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene (2005), stres ialah suatu tuntutan yang mendorong organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Potter, Perry (2005) mengartikan stres merupakan segala situasi dimana tuntutan non-spesifik mengharuskan seorang individu untuk berespon atau melakukan tindakan, respon atau tindakan ini termasuk respon fisiologis dan psikologis, stresor itu sendiri merupakan stimuli yang mengawali atau mencetuskan perubahan.

* + 1. **Fase-fase Stres**

Selye (1982), dalam Wade & Carol Tavris (2007) menjelaskan stres sebagai respon non spesifik yang timbul terhadap tuntutan lingkungan, respon umum ini disebut sebagai *General Adaptation Syndrome* (GAS) dan dibagi dalam tiga fase yaitu:

* + - 1. Fase *alarm* (*the alarm phase*)

Fase saat tubuh menggerakkan sistem saraf simpatetik untuk menghadapi ancaman langsung. Ancaman dapat berbentuk apa pun, mulai dari mengerjakan tes yang materinya belum anda pelajari hingga melarikan diri dari seekor anjing yang beringas. Ini menyebabkan pelepasan hormon adrenal, epinephrine, dan norepinephrine terjadi saat munculnya emosi kuat. Hormon-hormon ini menghasilkan lonjakan energi, ketegangan otot-otot, berkurangnya sensitivitas terhadap rasa sakit, berhentinya kerja sistem pencernaan (sehingga darah dapat mengalir dengan lebih efisien melalui otak, otot-otot, dan kulit), dan meningkatnya tekanan darah.

* + - 1. Fase penolakan (*the resistence phase*),

Saat tubuh berusaha menolak atau mengatasi stresor yang tidak dapat dihindari. Selama fase ini, respon fisiologis yang terjadi pada fase *alarm*  terus berlangsung, namun respon-respon tersebut membuat tubuh menjadi lebih rentan terhadap stresor-stresor lain. Misalnya, saat tubuh telah disiapkan untuk melawan flu, anda mungkin menyadari bahwa anda lebih mudah merasa terganggu oleh hal-hal kecil yang membuat anda frustasi. Dalam kebanyakan kasus, tubuh pada akhirnya akan beradaptasi terhadap stresor dan kembali ke kondisi normal.

* + - 1. Fase kelelahan (*the exhaustion phase*)

Saat stres yang berkelanjutan menguras energi tubuh, meningkatkan kerentanan terhadap masalah fisik dan pada akhirnya akan memunculkan penyakit. Reaksi yang sama, yang memampukan tubuh merespons tantangan secara efektif pada fase *alarm* akan merugikan apabila berlangsung secara terus menerus. Otot-otot yang tegang dapat mengakibatkan sakit kepala dan sakit leher. Peningkatan tekanan darah dapat mengakibatkan tekanan darah tinggi kronis. Jika proses pencernaan yang normal terganggu atau terhenti untuk waktu yang lama, akan muncul gangguan pencernaan.

1. **Sumber Stres**

Menurut Maramis (2009), stresor dapat menimbulkan beberapa keadaan yang dapat menjadi sumber stres, yaitu:

Frustasi

Frustasi timbul bila ada aral melintang (stresor) antara kita dan tujuan kita. Frustasi yang timbul karena stresor dari luar, seperti bencana alam, kecelakaan, kematian orang tercinta, norma-norma, adat-istiadat, peperangan, keguncangan ekonomi, diskriminasi rasial atau agama, persaingan yang berlebihan, perubahan yang terlalu cepat, pengangguran dan ketidakpastian sosial. Kecelakaan dan penyakit dapat menimbulkan frustasi dan dapat melemahkan daya tahan stres. Frustasi yang timbul karena stresor dari dalam misalnya cacat badaniah atau kegagalan dalam usaha dan moral sehingga penilaian diri sendiri menjadi sangat tidak enak merupakan frustasi yang berhubungan dengan kebutuhan akan harga diri.

1. Konflik

Konflik terjadi bila kita tidak dapat memilih antara dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan. Memilih yang satu berarti tidak tercapainya yang lain. Konflik bisa juga terjadi bila kita harus memilih antara beberapa hal yang semuanya tidak kita inginkan.

1. Tekanan

Tekanan juga dapat menimbulkan masalah penyesuaian. Tekanan sehari-hari meskipun kecil, tetapi bila bertumpuk-tumpuk dan berlangsung lama (stresor jangka panjang), dapat menimbulkan stres yang hebat. Tekanan, seperti juga frustasi, dapat berasal dari dalam atau pun dari luar induvidu.

1. Krisis

Krisis adalah keadaan karena stresor mendadak dan besar yang menimbulkan stres pada seorang individu atau pun suatu kelompok. Setelah mengalami krisis, maka mungkin individu atau kelompok menjadi: (a) Terganggu atau lebih mudah terganggu bila stres lagi; (b) Lebih matang atau lebih kuat menghadapi stres di hari kemudian.

1. **Tahapan Stres**

Petunjuk-petunjuk tahapan stres yang dikemukakan Yosep, Iyus (2007) adalah sebagai berikut:

1. Stres tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkatan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

1. Semangat besar.
2. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya.
3. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat tapi tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

1. Stres tingkat II

Dalam tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhaan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Merasa letih sewaktu bangun pagi.
2. Merasa lelah sesudah makan siang.
3. Merasa lelah menjelang sore hari.
4. Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar.
5. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher).
6. Perasaan tidak bisa santai.
7. Stres tingkat III

Pada tahapan ini keluhan keletihan semakin nampak ditandai dengan gejala-gejala:

1. Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke belakang).
2. Otot-otot terasa lebih tegang.
3. Perasaan tegang yang semakin meningkat.
4. Gangguan tidur (sukar tidur, serring terbangun malam dan suka tidur kembali, atau bangun terlalu pagi).
5. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan).

Pada tahapan ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali kalau beban stres atau tuntutan-tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energi.

1. Stres tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandaai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit.
2. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit
3. Kehilangan kemampuaan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial, dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.
4. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali bangun dini hari.
5. Perasaan negativistik.
6. Kemempuan berkonsentrasi menurun tajam.
7. Perasaan tak yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.
8. Stres tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV diatas, yaitu:

1. Keletihan yang mendalam (*physical and psychological exhaustion*).
2. Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja, terasa kurang mampu.
3. Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses cair dan sering ke belakang.
4. Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik.
5. Stres tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini dibawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan.

1. Debar jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang sikeluarkan, karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.
2. Nafas sesak, megap-megap
3. Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran.
4. Tenaga untuk hal-hal ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau *collaps*.
5. **Reaksi Tubuh Terhadap Stress**

Menurut Hawari, Dadang (2011), Seseorang yang mengalami stress dapat pula dilihat ataupun dirasakan dari perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya, misalnya antara lain:

* 1. Rambut

Warna rambut yang semula hitam pekat, lambat laun mengalami perubahan warna menjadi kecoklat-coklatan serta kusam. Ubanan (rambut memutih) terjadi sebelum waktunya, demikian pula dengan kerontokan rambut.

* 1. Mata

Ketajaman mata seringkali terganggu misalnya kalau membaca tidak jelas karena kabur. Hal ini disebabkan karena otot-otot bola mata mengalami kekenduran atau sebaliknya sehingga mempengaruhi fokus lensa mata.

* 1. Telinga

Pendengaran seringkali terganggu dengan suara berdenging (tinitus).

* 1. Daya pikir

Kemampuan berpikir dan mengingat serta konsentrasi menurun. Orang menjadi pelupa dan seringkali mengeluh sakit kepala atau pusing.

* 1. Ekspresi wajah

Wajah seseorang yang stress nampak tegang, dahi berkerut, mimik nampak serius, tidak santai, bicara berat, sukar untuk senyum / tertawa dan kulit muka kedutan (*tic facialisI*).

* 1. Mulut

Mulut dan bibir terasa kering sehingga seseorang sering minum. Selain daripada itu tenggorokan seolah-olah ada ganjalan sehingga ia sukar menelan, hal ini disebabkan karena otot-otot lingkar tenggorokan mengalami spasme (*muscle cramps*) sehingga serasa “tercekik”.

* 1. Kulit

Pada orang yang mengalami stress reaksi kulit bermacam-macam; pada kulit sebagian terasa panas atau dingin atau keringat berlebihan. Reaksi lain kelembaban kulit juga berubah, kulit menjadi lebih kering. Selain daripada itu perubahan kulit lainya adalah merupakan penyakit kulit, seperti munculnya eksim, urtikaria (biduran), gatal-gatal dan pada kulit muka seringn kali timbul jerawat (*acne*) berlebihan, juga sering dijumpai kedua tapak tangan dan kaki berkeringat (basah).

* 1. Sistem pernafasan

Pernafasan seseorang yang mengalami stress dapat terganggu misalnya nafas terasa berat dan sesak disebabkan terjadi penyempitan pada saluran pernafasan mulai dari hidung, tenggorokan dan otot-otot rongga dada. Nafas terasa berat dan sesak dikarenakan otot-otot rongga dada (otot-otot antar tulang iga) mengalami spasme dan tidak atau kurang elastis sebagaimana biasanya. Stress juga dapat memicu timbulnya penyakit asma (*asthma bronchiale*) disebabkan karena otot-otot pada saluran nafas paru-paru juga mengalami spasme.

* 1. Sistem kardiovaskuler

Sistim jantung dan pembulu darah atau kardiovaskuler dapat terganggu faalnya karena stress. Misalnya jantung berdebar-debar, pembulu darah melebar (*dilatation*) atau menyempit (*contriction*) sehingga yang bersangkutan nampak mukanya merah atau pucat. Pembuluh darah tepi (*perifer*) terutama dibagian ujung jari-jari tangan atau kaki juga menyempit sehingga terasa dingin atau kesemutan.

* 1. Sistem pencernaan

Orang yang mengalami stress seringkali menalami gangguan pada sistem pencernaannya. Misalnya pada lambung terasa kembung, mual dan pedih; hal ini disebabkan karena asam lambung yang berlebihan (*hiperacidity*). Dalam istilah kedokteran disebut sebagai *gastritis*. Selain gangguan pada lambung tadi, gangguan juga dapat terjadi pada usus, sehingga yang bersangkutan merasakan perutnya mulas, sukar buang air besar atau sebaliknya sering diare.

* 1. Sistem perkemihan

Orang yang sedang menderita stress faal perkemihan (air seni) dapat juga terganggu. Yang sering dikeluhkan orang adalah frekwensi untuk buang air kecil lebih sering dari biasanya, meskipun ia buakan penderita kencing manis (*diabetes mellitus*).

* 1. Sistem otot dan tulang

Stress dapat pula menjelma dalam bentuk keluhan-keluhan pada otot dan tulang (*musculoskeletal*). Yang bersangkutan sering mengeluh otot terasa sakit (keju) seperti ditusuk-tusuk, pegal dan tegang. Selain itu pada persendian terasa ngilu atau kaku bila menggerakan anggota tubuhnya. Masyarakat awam sering mengenal gejalah ini sebagai keluhan “pegel-linu”.

* 1. Sistem endokrin

Gangguan pada sistem endokrin (hormonal) pada mereka yang mengalami stress adalah kadar gula yang tinggi, dan hal itu berkepanjangan bisa mengakibatkan yang bersangkutan menderita penyakit kencing manis (*diabetes mellitus*); gangguan hormonal lain misalnya pada wanita adalah gangguan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit (*dysmenorrhoe*).

* 1. Libido

Kegairahan seseorang dibidang seksual dapat pula terpengaruh karena stress. Yang bersangkutan seringkali mengeluh libido menurun atau sebaliknya meningkat tidak sebagaimana biasanya. Selain keluhan pada orang yang bersangkutan dampak dari gangguan libido ini dapat pula dirasakan oleh pasangannya.

* 1. **Konsep Manajemen Stres**

Menurut Hawari, Dadang (2011), manajemen atau penatalaksanaan stres pada tahap pencegahan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mencakup fisik (somatik), psikologik/psikiatrik, psikososial dan psikoreligius. Di bidang pencegahan agar seseorang tidak jatuh dalam keadaan stres maka sebaiknya kekebalan yang bersangkutan perlu ditingkatkan agar mampu menanggulangi stresor psikososial yang muncul dengan cara hidup yang teratur, serasi, selaras, dan seimbang antara dirinya dengan Tuhan (vertikal), sedangkan secara horizontal antara dirinya dengan sesama orang lain dan lingkungan alam sekitarnya.

1. **Upaya Meningkatkan Kekebalan Terhadap Stres**

Beberapa petunjuk yang dikemukakan oleh Hawari, Dadang (2011) agar kekebalan seseorang terhadap stres dapat ditingkatkan adalah sebagai berikut:

1. Makanan

Makan dan minum hendaknya yang halal dan yang baik serta tidak berlebihan, berhenti makan sebelum kenyang. Jadwal makan hendaknya teratur pagi, siang dan malam dan diusahakan jangan sampai terlambat. Menu makan hendaknya bervariasi, berimbang dan hangat. Sebab, makanan yang dingin dan monoton dapat menurunkan daya tahan atau kekebalan tubuh. Jumla kalori makanan dan minuman hendaknya sedang-sedang dan wajar saja, jangan berlebihan sehingga mengakibatkan kegemukan, sebaliknya jangan pula kekurangan sehingga menyebabkan kekurusan.

1. Tidur

Tidur adalah “obat” alamiah yang dapat memulihkan segala keletihan fisik dan mental. Tidur adalah kebutuhan mutlak bagi kehidupan makhluk hidup, terutama manusia, oleh karena itu jadwal tidur hendaknya teratur. Bila rata-rata waktu tidur hanya 3-4 jam bahkan kurang dalam semalam, maka kekebalan tubuh akan cepat menurun dan mudah mengalami stres.

1. Olah raga

Untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik maupun mental, olah raga adalah salah satu caranya. Misalnya jalan pagi, lari pagi, ataupun senam yang dilakukan setiap hari atau paling tidak dua kali seminggu.

1. Rokok

Tidak merokok adalah kebiasaan hidup yang baik bagi kesehatan dan ketahanan serta kekebalan tubuh.

1. Minuman keras

Tidak meminum minuman keras (minuman yang mengandung alkohol) adalah kebiasaan hidup yang baik bagi kesehatan dan kekebalan tubuh. Dampak dari minuman keras dapat mengakibatkan gangguan mental dan perilaku dan juga penyakit liver (*cirrhosis hepatis*) yang berlanjut pada kematian.

1. Berat badan

Orang dengan berat badan berlebihan (kegemukan/obesitas) atau kekurangan berat badan akan menurunkan daya tahan dan kekebalan tubuh terhadap stres. Berat badan hendaknya seimbang dengan tinggi badan (tidak terlalu gemuk dan tidak terlalu kurus) yaitu tipe tubuh atletis.

1. Pergaulan

Manusia adalah makhluk sosial; seseorang tidak akan dapat hidup sendiri atau menyendiri. Untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan tubuh terhadap stres, maka seseorang memerlukan orang lain sebagai tempat untuk bertukar pikiran dan mengeluarkan segala macam persoalan kehidupan yang menyebabkan stres.

1. Waktu

Untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental, maka pengaturan waktu dalam kehidupan sehari-hari menjadi sangat penting. Mengatur waktu tidak hanya pada pekerjaan, tapi juga waktu untuk istirahat dan rekreasi.

1. Agama

Manusia adalah makhluk berketuhanan dan karenanya memerlukan pemenuhan kebutuhan dasar spiritual (*basic spiritual needs*). Berbagai penelitian membuktikan bahwa tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan imunitas atau kekebalan fisik maupun mental.

1. Rekreasi

Meluangkan waktu untuk rekreasi atau mencari hiburan untuk membebaskan diri dari kejenuhan pekerjaan atau kehidupan yang monoton sangat baik untuk memulihkan ketahanan dan kekebalan fisik maupun mental.

1. Sosial ekonomi

Seseorang hendaknya dapat mengatur keseimbangan antara pemasukan (pendapatan) dan pengeluaran belanja. Penggunaan uang sebaiknya bersifat produktif dan pengeluaran yang konsumtif sifatnya perlu dikandalikan dan dibatasi, mengingat kemampuan dan keterbatasan yang bersangkutan.

1. Kasih sayang

Salah satu kebutuhan dasar manusia selain sandang, pangan dan papan adalah kebutuhan psikologik yaitu mencintai dan dicintai dengan penuh rasa kasih sayang. Suasana rumah tangga yang tenang dan tenteram dapat menciptakan rasa aman dan terlindung (*security feeling*), dan hal ini merupakan tulang punggung bagi ketahanan dan kekebalan keluarga. Penelitian di Amerika menyatakan bahwa 80% para eksekutif menderita stres karena faktor kehidupan keluarga yang tidak harmonis.

1. Lain-lain

Di kalangan masyarakat Barat yang tidak melakukan pendekatan psikoreligius, dalam upaya seseorang untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan terhadap stres dilakukan aktifitas seperti relaksasi, meditasi, yoga dan lain sebagainya yang pada hakekatnya hal-hal tersebut dapat dilakukan dalam ruang lingkup pengamalam ibadah agama.

Beberapa cara penanganan stres yang dapat dilakukan menurut Hawari, Dadang (2011) adalah sebagai berikut:

Terapi Psikofarmaka

Menurut Hawari, Dadang (2011), Psikofarmaka adalah pengobatan untuk stres,cemas atau depresi dengan memakai obat-obatan (farmaka) yang berkhasiaat memulihkan fungsi gangguan *neuro-transmitter* (sinyal penghantar saraf) di susunan saraf pusat otak (*lymbic system*). Sebagaimana diketahui sistem limbik tersebut merupakan bagian dalam otak yang berfungsi mengatur alam pikiran, alam perasaan dan perilaku atau dengan kata lain mengatur fungsi psikik (kejiwaan) seseorang. Cara kerja psikofarmaka ini adalah dengan jalan memutuskan jaringan atau sirkuit psiko-neuro-imunologi, sehingga stresor psikososial yang dialami oleh seseorang tidak lagi mempengaruhi fungsi kognitif, afektif, psikomotor dan organ-organ tubuh lainnya. Terapi psikofarmaka yang banyak dipakai oleh para dokter (psikiater) adalah obat anti cemas (*anxiolytic*) dan obat anti depresi (*anti depressant*) yang juga berkhasiat sebagai obat anti stres.

Gejala-gejala orang yang menglami stres, kecemasan dan atau depresi sering kali berbaur, tumpang tindih (*overlapping*) karena jarang dijumpai seseorang itu menderita stres murni tanpa disertai kecemasan dan atau depresi, demikian pula dengan gejala fisik (somatik) sebagai penyerta (*co-morbidity*). Oleh karena itu dokter dan psikiater sering memberikan resep obat yang merupakan kombinasi obat anti cemas dan depresi. Dari berbagai jenis obat anti cemas dan depresi, masing-masing ada kelebihan dan kekuranganya dan juga efek samping. Obat anti cemas dan depresi yang ideal hendaknya memenuhi kriteria sebagai berikut:

Memiliki efek terapeutik yang tinggi dalam waktu relatif singkat;

Jangka waktu pemakaian relatif pendek;

Efek samping yang minimal;

Memiliki dosis yang rendah;

Tidak menyebabkan kantuk;

Memperbaiki pola tidur;

Tidak menyebabkan habituasi (kebiasaan), adiksi (ketagihan), dan dependensi ( ketergantungan);

Memiliki efek perbaikan pada gangguan fisik (somatik) sebagai gejala ikutan atau gejala “terselubung” (*co-morbidity*);

Tidak menyebabkan lemas;

Dan kalau dimungkinkan pemakaiannya dosis tunggal (*single dose*).

Terapi Somatik

Dalam pengalaman praktek sehari-hari sering dijumpai gejala atau keluhan fisik (somatik) sebagai gejala ikutan atau akibat dari stres, kecemasan dan depresi yang berkepanjangan. Untuk menghilangkan keluhan-keluhan fisik itu dapat diberikan obat-obatan yang ditujukan pada organ tubuh yang bersangkutan.

Sebagai contoh misalnya pada orang yang mrnderita stres, cemas dan atau depresi sering kali disertai dengan keluhan-keluhan pada sistem pencernaan, kardiovaskuler, pernafasan, urogenital, otot dan tulang dan lain sebagainya. Sebaliknya pada orang yang menderita sakit secara fisik yaitu terdapat keluhan pada organ jaringan tubuh, dapat pula mempengaruhi ketahanan dan kekebalan mental emosionalnya berupa keluhan-keluhan kecemasan dan atau depresi sebagai gejala ikutan. Atau dengan kata lain penyakit fisik (somatik) dapat mempengaruhi kondisi psikis (kejiwaan) seseorang, begitu pula sebaliknya (Hawari, 2011).

Psikoterapi

Pada pasien yang mengalami stres, kecemasan dan atau depresi selain diberikan terapi psikofarmaka (anti cemas dan anti depresi) dan terapi somatik, juga diberikan terapi kejiwaan (psikologik) yang dinamakan psikoterapi. Psikoterapi ini banyak macam ragamnya tergantung dari kebutuhan baik individual maupun keluarga, misalnya:

* + - 1. Psikoterapi suportif

Dengan terapi ini dimaksudkan untuk memberikan motivasi, semangat dan dorongan agar pasien bersangkutan tidak merasa putus asa dan diberi keyakinan serta percaya diri (*self confidence*) bahwa ia mampu mengatasi stresor psikososial yang sedang dihadapinya.

* + - 1. Psikoterapi re-eduktif

Dengan terapi ini dimaksudkan memberikan pendidikan ulang dan koreksi bila dinilai ketidakmampuan mengatasi stres, kecemasan dan depresinya itu dikarenakan faktor psiko-edukatif masa lalu di kala yang bersangkutan dalam periode anak dan remaja. Dari terapi ini diharapkan yang bersangkutan mampu mengatasi stresor psikososial yang sedang dihadapinya.

* + - 1. Psikoterapi re-konstruktif

Dengan terapi ini dimaksudkan untuk memperbaiki kambali (re-konstruksi) kepribadian yang telah mengalami goncangan akibat stresor psikososial yang tidak mampu diatasi oleh pasien yang bersangkutan.

* + - 1. Psikoterapi kognitif

Dengan terapi ini dimaksudkan untuk memulihkan fungsi kognitif pasien yaitu kemampuan berpikir secara rasional, konsentrasi dan daya ingat. Selain itu yang bersangkutan mampu membedakan nilai-nilai moral etika dimanayang baik dan buruk, mana yang boleh dan tidak, dan mana yang halal mana yang haram.

* + - 1. Psikoterapi psikodinamik

Dengan terapi ini dimaksudkan untuk menganalisa dan menguraikan proses dinamika kejiwaan yang dapat menjelaskan mengapa seseorang itu tidak mampu menghadapi stresor psikososial sehingga ia jatuh sakit (stres, cemas dan atau depresi). Dengan mengetahui dinamika psikologis itu diharapkan yang bersangkutan mampu mencari jalan keluarnya.

* + - 1. Psikoterapi perilaku

Dengan terapi ini dimaksudkan untukmemulihkan gangguan perilaku yang maladaptif (ketidakmampuan beradaptasi) akibat stresor psikososial yang dideritanya. Dari terapi ini diharapkan pasien yang bersangkutan dapat berdaptasi dengan kondisi yang baru sehingga bisa berfungsi kembali secara wajar dalam kehidupannya sehari-hari baik di rumah, di sekolah/kampus, di tempat kerja dan di lingkungan sosialnya.

* + - 1. Psikoterapi keluarga

Seseorang dapat jatuh dalam keadaan stres, kecemasan dan atau depresi yang disebabkan oleh stresor psikososial faktor keluarga. Dengan terapi ini dimaksudkan untuk memperbaiki hubungan kekelurgaan, agar faktor keluarga tidak lagi menjadi fakor penyebab dan faktor keluarga dapat dijadikan sebagai faktor pendukung bagi pemulihan pasien yang bersangkutan. Dengan demikian pada terapi ini tidak hanya ditujukan pada pasien yang bersangkutan saja, tetapi juga pada anggota keluarga lainnya.

Secara umum tujuan dari berbagai jenis psikoterapi adalah untuk memperkuat struktur kepribadian, percaya diri, ketahanan dan kekebalan baik fisik maupun mental serta kemampuan beradaptasi dan menyelesaikan stresor psikososial pada diri seseorang.

Terapi Psikoreligius

Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan ternyata tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan kekebalan dan daya tahan dalam menghadapi berbagai problem dalam kehidupan yang merupakan stresor psikososial. WHO telah menetapkan unsur spiritual (agama) sebagai salah satu dari empat unsur kesehatan. Keempat unsur kesehatan tersebut adalah sehat fisik, sehat psikik, sehat sosial dan sehat spiritual.

Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah rasa aman dan terlidung (*security feeling*), yang artinya manusia memerlukan “Pelindung” yaitu Tuhan yang dapat memberikan rasa ketenangan dalam hidup ini dan memberikan petunjuk dalam bentuk taufiq dan hidayah dalam menyelesaikan berbagai problem kehidupan yang merupakan stresor psikososial. Dengan beribadah yaitu berdoa dan berdzikir maka Tuhan akan memudahkan yang mudah dan memudahkan yang sukar.

Doa dan Dzikir Menurut Agama (Islam)

Dipandang dari suudut kesehatan jiwa doa dan dzikir mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Terapi psikoreligius tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik, karena ia mengandung kekuatan spiritual/kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri (*self confidence*) dan rasa optimisme terhadap penyembuhan. Dua hal ini, yaitu rasa percaya diri dan optimisme merupakan dua hal yang amat esensial untuk daya tahan dan kekebalan tubuh yang amat penting bagi penyembuhan suatu penyakit disamping obat-obatan dan tindakan medis yang diberikan.

Terapi Psikososial

Yang dimaksud dengan terapi psikososial adalah untuk memulihkan kembali kemampuan adaptasi agar yang bersangkutan dapat kembali berfungsi secara wajar dalam kehidupan sehari-hari. Tergantung dari jenis stresor psikososial yang dihadapi seseorangmaka terapi psikososial yang akan diberikan disesuaikan dengan kemampuannya. Teknik terapi psikososial bisa dilakukan dengan cara analisa SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, and Threat*) sebagai berikut:

*Strength*

Yang dimaksud dengan *strength* di sini adalah upaya untuk mencari aspek-aspek yang positif pada diri seseorang yang merupakan kekuatan yang perlu digali dan dikembangkan agar ia mempunyai kemampuan untuk mengatasi stresor psikososial yang sedang dihadapinya.

*Weakness*

Yang dimaksud dengan weakness di sini adalah upaya untuk mengetahui faktor apa saja yang merupakan kelemahan ataau kekurangan pada diri seseorang. Dengan mengetahui kelemahan/kekuranganya itu diupayakan untuk dapat dikompensasi agar faktor tadi tidak menghambat penyelesaian dalam menghadapi stresor psikososial.

*Opportunity*

Yang dimaksud *opportunity* adalah usaha untuk melihat ke depan akan adanya kesempatan atau peluang yang lebih baik untuk dijadikan faktor yang menentukan bagi keberhasilan penanggulangan stresor psikososial pada diri seseorang. Meskipun ia pada saat sekarang ini (mengalami stresor psikososial), namun dengan adanya kesempatan/peluang ke depan maka diharapkan ia akan berada dalam kondisi yang lebih baik dari sebelumnya.

*Threat*

Yang dimaksud dengan *threat* di sini adalah upaya untuk mengetahui dan menyadari adanya ancaman yang dapat merupakan faktor pengganggu bagi penanggulangan stresor. Faktor tersebut dapat mengancam atu membahayakan serta menggagalkan penyelesaian stresor psikososial pada saat ini dan pada saat mendatang.

Analisa SWOT sebagaimana diuraikan sebenarnya berasal dari bidang manajemen bisnis, namun dalam hal ini model analisa SWOT dapat diaplikasikan pada diri seseorang dalam upaya mencari jalan keluar dari problem psikososial yang sedang dihadapinya. Bila seseorang dapat menjalankan analisa SWOT bagi dirinya, diharapkan yang bersangkutan mampu memecahkan permasalahannya dengan cara yang lebih baik bagi masa depannya, dalam arti yang bersangkutan tidak mengalami sakit (distres, cemas dan atau depresi).

Konseling

Semua proses terapi tersebut di atas khususnya psikoterapi dilakukan melalui konseling. Orang yang memberikan konsultasi dinamakan konselor, sedangkan orang atau pasien yang mendapat konsultasi dinamakan klien atau konseli. Konseling tidak hanya ditujukan kepada konseli secara individual, tetapi juga kepada pihak yang terkait misalnya kawan dekat, suami/istri dan anak atau anggota keluarga lainnya. Konseling in dilakukan secara terprogram baik dalam tahapan-tahapan konsultasi maupun frekuensi dari konsultasi yang dimaksud. Konseling tidak bisa dilakukan oleh sembarang orang, melainkan oleh orang yang profesional yaitu orang yang telah memperoleh pendidikan dan pelatihan yang khusus untuk itu. Konseling hanya dapat dilakukan secara efisien dan efektif bilamana ada motivasi dari yang bersangkutan (konseli) dan empati dari konselor.

Menurut Nevid, et al. (2005) faktor-faktor psikologis yang dapat mengurangi stres, yaitu:

1. Cara *coping* stres.
   1. *Coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*)

Pada *coping* yang berfokus pada emosi, orang berusaha mengurangi dampak stresor, dengan menyangkal adanya stresor atau menarik diri dari situasi. Namun, *coping* yang berfokus pada emosi tidak menghilangkan stresor.

* 1. *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*)

Pada *coping* ini orang menilai stresor yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah stresor atau memodifikasi reaksi mereka untuk meringankan efek dari stresor tersebut.

1. Harapan akan *self-efficacy.*

Menurut Bandura (1989) dalam Nevid et, al (2005) Harapan akan *self-efficacy* berkenaan dengan harapan kita terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang kita hadapi, harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menampilkan tingkah laku terampil, dan harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif.

1. Ketahanan psikologis

Suatu kelompok *trait* penahan-stres ditandai dengan adanya komitmen, tantangan, dan pengendalian.

1. Optimisme

Optimisme berhubungan dengan *mood* yang lebih baik dan respons sistem kekebalan tubuh yang lebih baik (Segerstrom dkk., 1998 dalam Nevid. Et al, 2005).

1. Dukungan sosial

Dengan adanya orang-orang di sekitar akan membantu seseorang menemukan alternatif cara *coping* dalam menghadapi stresor atau sekedar memberi dukungan emosional yang dibutuhkan selama masa-masa sulit.

1. Identitas etnik.

Kebanggaan terhadap identitas ras atau identitas etnik dapat membantu individu menghadapi stres yang disebabkan rasisme dan intoleransi.

Wade & Carol Tavris (2007) mengemukakan cara-cara sukses mengelola stres ada empat kategori, yaitu:

Strategi fisik

Relaksasi

Cara yang paling cepat untuk mengatasi tekanan fisiologis dari stres adalah dengan menenangkan diri dan mengurangi rangsang fisik tubuh melalui relaksasi. Pelatihan relaksasi-progresif­ –belajar untuk secara bergantian menekan dan membuat otot-otot menjadi santai– menurunkan tekanan darah dan hormon stres.

Meditasi

Praktik Budhis kuno yaitu “meditasi” bijaksana, mengajarkan antara lain kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu objek atau ide dan untuk mengembangkan ketenangan emosional.

Pemijatan

Meta-analisis dari banyak penelitian telah menemukan bahwa pemijatan bermanfaat bagi manusia segala usia, dari bayi yang lahir prematur sampai lansia yang paling tua sekalipun.

Olah raga

Hendrix dkk (1991) dalam Wade & Tavris (2007), Semakin sering orang berolah raga, maka kecemasan, depresi dan sensitivitas mereka berkurang. Mereka juga memiliki gejala fisik dan flu yang lebih sedikit.

Strategi yang berorientasi terhadap masalah

*Emotional-focused coping* untuk mengurangi emosi-emosi negatif

*Problem-focused coping*

Strategi kognitif

*Reappraising* masalah

Yaitu menilai atau meninjau kembali situasi dari masalah yang dihadapi.

Belajar dari masalah

Menurut Davis et al (2000) dalam Wade & Tavris (2007), Mereka yang mengambil pelajaran dari tragedi yang tidak dapat dihindari dalam hidup dan menemukan arti dari pengalaman tersebut adalah mereka yang berhasil sukses menghadapi masalah dan tidak hanya bertahan dalam masalah.

Membuat perbandingan sosial

Taylor & Lobel (1989), Wood et al (2000) dalam Wade & Tavris (2007), Dalam situasi sulit, orang yang sukses bertahan seringkali membandingkan kondisi mereka dengan orang lain yang kurang beruntung dibandingkan mereka. Separah apapun kondisi mereka, bahkan jika mereka memiliki penyakit mematikan, mereka menemukan orang lain yang keadaannya lebih parah.

Strategi sosial

Mengandalkan teman dan keluarga

Roy, Steptoe, & Kirschbaum (1998) dalam Wade & Tavris (2007) mengatakan bahwa kehadiran seorang teman yang mampu meyakinkan saja sudah dapat mengembalikan detak jantung dan tingkat kortisol ke keadaan normal lebih cepat setelah situasi yang penuh stres.

Menemukan kelompok dukungan

Dukungan sosial meningkatkan kesehatan sebagian karena, seperti memiliki *locus of control* internal dan perasaan optimisme, hal tersebut meningkatkan sistem kekebalan.

Membantu orang lain

Cara terakhir untuk menghadapi stres, kehilangan dan tragedi adalah dengan memberikan dukungan bagi orang lain, dan bukannya selalu menerima dukungan dari orang lain. Orang mendapatkan kekuatan dengan mengurangi fokus terhadap kesulitan mereka sendiri dan lebih banyak menolong orang lain yang juga berada dalam kesulitan.

* 1. **Konsep Mahasiswa**

1. **Pengertian**

Mahasiswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jenjang dan jenis pendidikan tertentu (Tim Penyusun Prodi S1 Keperawatan, 2012).

1. **Hak Dan Kewajiban Mahasiswa**

Menurut PP nomor: 60 tahun 1999 mengenai pendidikan tinggi dalam buku panduan akademik Prodi S1 (2012), menyebutkan bahwa:

1. Hak mahasiswa menurut pasal 109, diantaranya adalah
   1. Menggunakan kebebasan akademik secara bertanggung jawab untuk menuntut dan mengkaji ilmu sesuai norma dan susila yang berlaku dalam lingkungan akademik.
   2. Memperoleh pengajaran sebaik-baiknya dan layanan bidang akademik sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuan.
   3. Memanfaatkan fasilitas perguruan tinggi dalam rangka kelancaran proses belajar.
   4. Mendapat bimbingan dari dosen yang bertanggung jawab atas program studi yang diikutinya dalam menyelesaikan studinya.
   5. Memperoleh layanan informasi yang berkaitan dengan program studi yang diikutinya serta hasil belajarnya.
   6. Menyelesaikan studi lebih awal dari jadwal yang ditetapkan sesuai dengan persyaratan yang berlaku.
   7. Memperoleh layanan kesejahteraan yang sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
   8. Memanfaatkan sumber daya perguruan tinggi melalui perwakilan/organisasi kemahasiswaan untuk mengurus dan mengatur kesejahteraan, minat, dan tata kehidupan bermasyarakat.
   9. Pindah ke perguruan tinggi lain atau program studi lain, bila mana memenuhi persyaratan penerimaan mahasiswa dan perguruan tinggi atau program studi yang hendak dimasuki, dan bilamana daya tampung Perguruan Tinggi atau program yang bersangkutan memungkinkan.
   10. Ikut serta dalam kegiatan organisasi mahasiswa Perguruan Tinggi yang bersangkutan.
   11. Memperoleh pelayanan khusus bilamana menyandang cacat.
2. Kewajiban mahasiswa menurut pasal 110, diantaranya adalah
   1. Mematuhi semua peraturan/ketentuan yang berlaku pada Perguruan Tinggi yang bersangkutan.
   2. Ikut memelihara sarana dan prasarana serta kebersihan, ketertiban dan keamanan Perguruan Tinggi yang bersangkutan.
   3. Ikut menanggung biaya penyelenggaraan pendidikan kecuali bagi mahasiswa yang dibebaskan dari kewajiban tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku.
   4. Menghargai ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau kesenian.
   5. Menjaga kewibawaan dan nama baik perguruan Tinggi yang bersangkutan.
   6. Menjunjung tinggi kebudayaan nasional.
   7. **Skripsi Program Studi S1**
      1. **Pengertian dan Tujuan Skripsi**

Skripsi merupakan karangan ilmiah yang disusun oleh mahasiswa program studi S-1 keperawatan berdasarkan hasil penelitian terhadap suatu masalah yang dilakukan seksama dan terbimbing.

Tujuan penulisan adalah untuk menilai kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah dengan cara mengadakan penelitian sendiri, menganalisis, dan menarik kesimpulan serta melaporkan hasil penelitian tersebut dalam bentuk skripsi (Tim penyusun Prodi S1 keperawatan, 2012).

* + 1. **Peranan Skripsi**

Skripsi merupakan kegiatan belajar yang mengarahkan mahasiswa untuk mengintegrasikan pengalaman belajarnya dalam menghadapi suatu masalah secara mendalam.

Penulisan skripsi merupakan sarana belajar mahasiswa untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengintegrasikan pengalamandan ketrampilanyang diperolehnya.

Penulisan skripsi memberikan peluang kepada mahasiswa untuk melatih diri dalam hal mengemukakan dan memecahkan masalah secara mandiri dan ilmiah (Tim penyusun Prodi S1 keperawatan, 2012).

* + 1. **Persyaratan Skripsi**

Persyaratan dalam skripsi diantaranya:

1. Terdaftar sebagai mahasiswa aktif.
2. Telah menyelesaikan sejumlah SKS sebagaimana ditentukan program studi, telah lulus semua mata kuliah di semester sebelumnya (semester I-VII) dan IP kumulatif ≥ 2.00.
3. Mengisi formulir permohonan menempuh skripsi yang berisi usulan judul, kerangka skripsi, dan usulan dosen pembimbing.
4. Satuan kredit semester (SKS) skripsi harus selalu tercantum dalam kartu rencana studi (KRS) sampai dengan dinyatakan lulus.
5. Lulus toefl *score* minimal 450
6. Telah menyelesaikan persyaratan administrasi keuangan yang ditentukan (Tim penyusun Prodi S1 keperawatan, 2012).
   * 1. **Pembimbing Skripsi**

Dalam menyusun skripsi, mahasiswa dibimbing oleh dua orang dosen pembimbing. Dosen pembimbing ditetapkan oleh Prodi masing-masing dan disahkan dengan surat keputusan ketua (Tim penyusun Prodi S1 keperawatan, 2012).

* + 1. **Pelaksanaan Ujian Skripsi**

Ujian skripsi dapat dilaksanakan apabila mahasiswa yang bersangkutan telah mencapai beban kredit semua mata kuliah yang dipersyaratkan. Ujian skripsi dilaksanakan secara komprehensif, meliputi kejelasan masalah, metode penelitian, isi dan sebagainya (Tim penyusun Prodi S1 keperawatan, 2012).

1. **Hubungan Antar Konsep**

Manajemen stres merupakan cara yang digunakan seseorang dalam menangani atau mengolah stresor yang datang atau sedang dialaminya. Dalam hal ini pengerjaan skripsi dianggap sebagai stresor bagi mahasiswa yang dapat menimbulkan tekanan atau stres. Stres dapat menimbulkan berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis yang berdampak buruk bagi tubuh. Stres yang tidak ditangani dengan baik akan berdampak pada terhambatnya pengerjaan skripsi sehingga pengumpulan skripsi tidak tepat pada waktu yang telah ditentukan. Sebaliknya, jika stres ditangani dengan baik maka pengumpulan skripsi akan tepat pada waktu yang telah ditentukan.