

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Stres

#### 2.1.1 Definisi

Menurut Davis (dalam Risantoro, 2007) stres dapat menyebabkan ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang. Stres dalam tingkatan tertentu merupakan stimulasi yang baik seseorang untuk berkembang, namun jika tingkatan stres sangat tinggi dan seseorang tidak mampu lagi menghadapinya maka stres menjadi awal malapetaka. Stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (koping). (Santrock, 2003). Stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Stres dewasa ini digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stres, konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, semua sebagai suatu sistem (WHO, 2003).

Menurut Morgan dan King, "*...asan internal state which can be caused by physical demands on the body (disease conditions, exercise, extremes of temperature, and the like) or by environmental and social situations which are evaluated as potentially harmful, uncontrollable, or exceeding our resources for coping*" (Morgan & King, 1986). Jadi stres adalah suatu keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), atau lingkungan, dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol (AAT Sriati, 2007).

#### 2.1.2 Jenis-Jenis Stres

Quick dan Quick (1984) dan Hans Selye dalam Girdano (2005) mengatakan bahwa terdapat dua jenis stres, yaitu *eustres* dan *distres*.

*Eustres*, yaitu hasil dari 7 terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi. Ini adalah semua bentuk stres yang mendorong tubuh untuk beradaptasi dan meningkatkan kemampuan

untuk beradaptasi. Ketika tubuh mampu menggunakan stres yang dialami untuk membantu melewati sebuah hambatan dan meningkatkan performa, stres tersebut bersifat positif, sehat, dan menantang (Walker, J., 2002). Stres yang dianggap meningkatkan fungsi fisik dan mental (Nurdin, 2011)

Di sisi lain, *distres*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu terhadap penyakit sistemik dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian. *Distres* adalah semua bentuk stres yang melebihi kemampuan untuk mengatasinya, membebani tubuh, dan menyebabkan masalah fisik atau psikologis. Ketika seseorang mengalami *distres*, orang tersebut akan cenderung bereaksi secara berlebihan, bingung, dan tidak dapat berperforma secara maksimal (Walker, J., 2002). *Distres* adalah stres yang berkelanjutan yang tidak terselesaikan oleh mekanisme penyelesaian masalah atau adaptasi. Hal ini memicu melarikan diri dalam keadaan ansietas atau perilaku menarik diri pada depresi (Nurdin, 2011)

### 2.1.3 Sumber Stres

Sumber stres atau penyebab stres dikenali sebagai stressor. Antara penyebabnya adalah, fisik, psikologis, dan sosial. Stressor fisik berasal dari luar diri individu, seperti suara, polusi, radiasi, suhu udara, makanan, zat kimia, trauma, dan latihan fisik yang terpaksa. Pada stressor psikologis tekanan dari dalam diri individu bisa saja yang bersifat negatif seperti frustrasi, kecemasan (*anxiety*), rasa bersalah, kuatir berlebihan, marah, benci, sedih, cemburu, rasa kasihan pada diri sendiri, serta rasa rendah diri, sedangkan stressor sosial yaitu tekanan dari luar disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya. Banyak stressor sosial yang bersifat *traumatic* yang tidak dapat dihindari, seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, pension, perceraian, masalah keuangan, pindah rumah dan lain-lain. (Nasution I. K., 2007).

Menurut Tumer & Helms (1995) dalam Melly (2008) sumber stres adalah semua kejadian atau kondisi eksternal yang dapat mengganggu keseimbangan seseorang. Ketidakseimbangan yang terjadi baik disebabkan oleh perubahan fisik, lingkungan, maupun sosial, dapat memicu terjadinya stres. Sumber stres merupakan suatu keadaan yang dianggap mengancam dan

menimbulkan ketegangan, antara lain:

1. Peristiwa dalam Hidup (*Life Event*)

Menurut Rice (1992) kejadian penting secara psikologis yang terjadi pada kehidupan seseorang seperti perceraian, kelahiran, atau perubahan pada posisi/jabatan. Kejadian utama dalam hidup kita dapat menyebabkan stres, meskipun itu positif maupun negatif. Pada umumnya, penyebab dari stres dalam hidup kita adalah karena hal-hal berikut ini:

- a. Kriminal, kekerasan seksual, dan saksi kejahatan
- b. Kehilangan anggota keluarga (*loss of a family member*)
- c. Pisah dengan orang tua

Soewadi

(1999) dalam Dhona (2007) menyatakan bahwa stres merupakan ketimpangan dalam menyesuaikan antara tuntutan lingkungan dengan

kapasitas respon individu. Sehingga anak yang secara tiba-tiba hidup terpisah dengan orang tuanya jika tidak dapat beradaptasi dengan cepat dengan lingkungan

tempat tinggalnya yang baru dapat mengalami stres. Penelitian Sliegmans (1994) dalam Nuriana (2010) menyatakan bahwa sebanyak 36,4% remaja mengalami gangguan psikiatri akibat pisah dengan orang tua.

- d. Bencana alam (*natural disasters*)

- f. *Daily hassles*

2. Frustrasi

Frustrasi adalah situasi apa pun di mana individu tidak dapat mencapai tujuannya yang diinginkan. Frustrasi dapat terjadi apabila usaha individu untuk mencapai sasaran tertentu mendapat hambatan atau hilangnya kesempatan dalam mendapatkan hasil yang diinginkan. Frustrasi dapat juga diartikan sebagai efek psikologis terhadap situasi yang mengancam, seperti misalnya timbul reaksi marah, penolakan maupun depresi (Santrock, 2003).

3. Konflik

Konflik merupakan munculnya dua kecenderungan yang bertentangan

secara simultan. Konflik dapat muncul karena adanya kebutuhan internal atau motif yang bertentangan, karena tuntutan eksternal yang bertentangan, atau karena motif internal yang berlawanan dengan tuntutan eksternal. Keadaan di mana terdapat dua atau lebih motif yang tidak terpuaskan karena motif-motif itu saling berkaitan satu sama lain (Rice, 1992). Konflik berkaitan erat dengan konsep frustrasi. Psikolog menggunakan 'pendekatan' dan 'penghindaran' dalam usaha menghadapi konflik. Dalam hal ini, kita akan 'mendekati' sesuatu yang kita harapkan dan 'menghindari' sesuatu yang tidak kita harapkan. Menurut Miller (1959) dalam Sarafino (2006) ada empat jenis utama dari konflik yang meliputi 'pendekatan' dan 'penghindaran':

- a) *Approach-approach conflict* (konflik mendekat-mendekat)  
 Konflik ini terjadi pada saat seseorang diharuskan memilih dua alternatif yang sama-sama menarik tapi saling bertentangan serta ingin dipenuhi pada saat yang bersamaan. Misalnya, seseorang harus memilih diantara dua tawaran pekerjaan yang diberikan kepadanya, di mana kedua pekerjaan ini sama-sama baik, bergengsi dan dengan gaji yang cukup layak.
- b) *Avoidance-avoidance conflict* (konflik menghindar-menghindar)  
 Konflik ini muncul pada saat seseorang terjebak dalam dua pilihan yang tidak diinginkan, namun pilihan harus tetap ditentukan. Misalnya, seorang remaja yang harus memilih presentasi di depan kelas atau tidak datang dan mendapat nilai nol.
- c) *Approach-avoidance conflict* (konflik mendekat-menghindar)  
 Konflik yang menginginkan individu untuk memilih diantara dua pilihan, di mana masing-masing memiliki dampak yang positif dan konsekuensi-konsekuensi yang negatif. Misalnya, pilihan antaramasuk ke tim basket yang terkenal, menjadi

langganan juara, tetapi  
pelatih dan beberapa pemain dalam tim tidak kamu  
sukai. Atau masuk ke tim basket yang tidak terkenal, sering melakukan  
permainan yang memalukan,  
tetapi pelatih dan pemain timnya kamu sukai.

4. Tekanan (*Pressure*)

Tekanan terjadi karena adanya suatu tuntutan untuk mencapai sasaran atau tujuan tertentu maupun tuntutan tingkah laku tertentu. Secara umum, tekanan mendorong individu untuk meningkatkan performa, mengintensifkan usaha atau mengubah sasaran tingkah laku. Tekanan sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki bentuk yang berbeda-beda pada tiap individu. Tekanan dalam kasus tertentu dapat menghabiskan sumber-sumber daya yang dimiliki dalam proses pencapaian sasarnya, bahkan bila berlebihan dapat mengarah pada perilaku *maladaptive* serta menimbulkan stres (Sarafino, 2006). Tekanan dapat berasal dari dua sumber, yaitu:

a. Sumber internal

Sumber tekanan yang berasal dari dalam diri seseorang, antara lain adalah konsep diri dan komitmen personal.

b. Sumber eksternal

Sumber tekanan eksternal banyak berkaitan dengan tekanan waktu, peran yang dijalani, juga berkaitan dengan tuntutan-tuntutan orang lain, misalnya, seorang siswa yang mengejar target agar lulus dalam ujian masuk perguruan tinggi favorit atau dapat berupatuntutan orangtua.

5. Kondisi lingkungan

Faktor lingkungan tempat tinggal, misalnya temperatur, polusi udara, kebisingan, kelembaban juga bisa menjadi sumber dari stres (Sarafino, 2006).

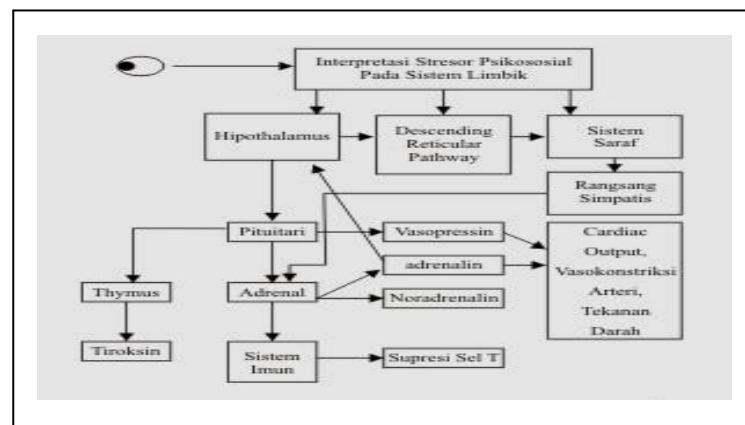
### 2.1.4 Mekanisme Stres

Empat variabel psikologi yang mempengaruhi mekanisme respons stres:

1) Kontrol

keyakinan bahwa seseorang memiliki kontrol terhadap stressor yang mengurangi intensitas respons stres.

- 2) Prediktabilitas  
stressoryang dapat diprediksi menimbulkan respons stress yang tidak begitu berat dibandingkan stressoryang tidak dapat diprediksi.
- 3) Persepsi  
pandangan individu tentang dunia dan persepsi stressorsaat ini dapat meningkatkan atau menurunkan intensitas respons stress.
- 4) Responskoping  
ketersediaan dan efektivitas mekanisme mengikat ansietas dapat menambah atau mengurangi respons stress.



**Gambar 2.1.4 Alur mekanisme respons tubuh terhadap stress**

Secara fisiologi, situasi stress mengaktifkan hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis merespons terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu dengan mengaktifkan berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya, sebagai contohnya, ia meningkatkan kecepatan denyut jantung dan mendilatasi pupil. Sistem saraf simpatis juga memberinya kemedula adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah. Sistem korteks adrenal diaktifkan jika hipotalamus mensekresikan CRF, suatu zat kimia yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak tepat di bawah hipotalamus. Kelenjar hipofisis selanjutnya mensekresikan hormon ACTH, yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal. Dimana, ia menstimulasi pelepasan sekelompok hormon, termasuk kortisol, yang meregulasi kadar gula darah. ACTH juga memberi sinyal ke kelenjar endokrin lain untuk melepaskan sekitar 30 hormon. Efek kombinasi berbagai hormon stress yang dibawa melalui aliran darah ditambah aktivitas neural cabang simpatis dari

sistem saraf otonomik berperan dalam respons *fight or flight* (Nasution I.K., 2007).

### 2.1.5 Tahap-Tahap Stres

Menurut Hans Selye, 1950 stress adalah respon tubuh yang bersifat non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban di atasnya. Selye memformulasikan konsepnya dalam *General Adaptation Syndrome* (GAS). GAS ini berfungsi sebagai respon otomatis, respon fisik, dan respon emosi pada seorang individu. Selye mengemukakan bahwa tubuh kita bereaksi sama terhadap berbagai stressor yang tidak menyenangkan, baik sumber stres berupa serangan bakteri mikroskopi, penyakit karena organisme, perceraian ataupun kebanjiran. Model GAS menyatakan bahwa dalam keadaan stres, tubuh kita seperti jam dengan sistem alarm yang tidak berhenti sampai tenaganya habis. Respon GAS ini dibagi dalam tiga fase, yaitu: (Carla, 2007)

a. Reaksi waspada (*alarm reaction stage*)

Adalah persepsi terhadap stresor yang muncul secara tiba-tiba akan munculnya reaksi waspada. Reaksi ini menggerakkan tubuh untuk mempertahankan diri. Diawali oleh otak dan diatur oleh sistem endokrin dan cabang simpatis dari sistem saraf otonom. Reaksi ini disebut juga reaksi berjuang atau melarikan diri (*fight-or-flight reaction*).

b. Reaksi Resistensi (*resistance stage*)

Adalah tahap di mana tubuh berusaha untuk bertahan menghadapi stres yang berkepanjangan dan menjaga sumber-sumber kekuatan (membentuk tenaga baru dan memperbaiki kerusakan). Merupakan tahap adaptasi dimana sistem endokrin dan sistem simpatis tetap mengeluarkan hormon-hormon stres tetapi tidak setinggi pada saat reaksi waspada.

c. Reaksi Kelelahan (*exhaustion stage*)

Adalah fase penurunan resistensi, meningkatnya aktivitas para simpatis dan kemungkinan deteriorasi fisik. Yaitu apabila stresor tetap berlanjut atau terjadi stresor baru yang dapat memperburuk keadaan. Tahap kelelahan ditandai dengan dominasi cabang parasimpatis dari ANS. Sebagai akibatnya, detak jantung dan kecepatan nafas menurun. Apabila sumber stres menetap, kita dapat mengalami "penyakit adaptasi" (*disease of adaptation*), penyakit yang rentangnyanya panjang,

mulai dari reaksi alergi sampai penyakit jantung, bahkan sampai kematian.  
(Carla, 2007)

### 2.1.6 Penentuan Tahap Stres

Stres merupakan suatu konsep yang sulit diartikan bahkan lebih sulit untuk menilainya. Meskipun demikian, berdasarkan bukti yang ada, stres memiliki hubungan yang moderat dengan kesehatan dan merupakan salah satu dari banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan penyakit (Sarafino, 2006). Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang. Tingkatan stres ini bisa diukur dengan banyak skala. Antaranya adalah dengan menggunakan *Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS42)* atau lebih diringkaskan sebagai *Depression Anxiety Stres Scale 21 (DASS21)* oleh Lovibond & Lovibond (1995). *Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS)* terdiri dari 42 item dan *Depression Anxiety Stres Scale 21* terdiri dari 21 item. DASS adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. DASS42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. DASS dapat digunakan baik itu oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian (Lovibond & Lovibond, 1995).

Tingkatan stres pada instrumen ini berupa normal, ringan, sedang, berat, sangat berat. *Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS)* terdiri dari 42 item, mencakup 3 subvariabel, yaitu fisik, emosi/psikologis, dan perilaku. Jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna 0-29 (normal); 30-59 (ringan); 60-89 (sedang); 90-119 (berat); >120 (Sangat berat) (Lovibond & Lovibond, 1995). Selain itu, ada juga skala-skala lain yang bisa digunakan seperti *Perceived Stres Scale (PSS)* atau *Profile Mood States (POMS)*. Alat-alat ini digunakan sebagai instrument untuk mendeteksi stres dan tahap stres dan bukannya sebagai alat untuk

mendiagnosa (Cohen, 1983).

Serta dapat menggunakan HASS/Col, HASS/Col adalah suatu skala yang terdiri dari kejadian umum yang tidak menyenangkan bagi para Mahasiswa (Sarafinodan Ewing, 1999). Setiap kejadian tersebut diukur berdasarkan frekuensi terjadinya dalam satu bulan

### 2.1.7 Gejala Stres

Berikut ini adalah gejala-gejala psikologis stres: kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung, perasaan frustrasi, rasa marah, dan dendam (kebencian), sensitif dan *hyperreactivity*, memendam perasaan, menarik diri dan depresi, komunikasi yang tidak efektif, perasaan terkucil dan terasing, kebosanan dan ketidakpuasan kerja, kelelahan mental, penurunan fungsi intelektual, dan kehilangan konsentrasi, kehilangan spontanitas dan kreativitas serta menurunnya rasa percaya diri. Gejala-gejala fisiologis yang timbul dari stres adalah: meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecenderungan mengalami penyakit kardiovaskular, meningkatnya sekresi dari hormon stres (contoh: adrenalin dan noradrenalin), gangguan gastrointestinal (misalnya gangguan lambung), meningkatnya frekuensi dari luka fisik dan kecelakaan, kelelahan secara fisik dan kemungkinan mengalami sindrom kelelahan yang kronis (*chronic fatigue syndrome*), gangguan pernapasan, termasuk gangguan dari kondisi yang ada, gangguan pada kulit, sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot, gangguan tidur, rusaknya fungsi imun tubuh, termasuk risiko tinggi kemungkinan terkena kanker.

Gejala-gejala perilaku dari stres adalah: menunda, menghindari pekerjaan, dan absen dari pekerjaan, menurunnya prestasi (*performance*) dan produktivitas, meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan, perilaku sabotaj dalam pekerjaan, perilaku makanyang tidak normal (kebanyakan), mengarah ke obesitas, perilaku makanyang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, kemungkinan berkombinasi dengan tanda-tanda depresi, meningkatnya kecenderungan berperilaku beresiko tinggi, seperti menyetir dengan tidak hati-hati dan berjudi, meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas, menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan

keluarga dan teman serta kecenderungan untuk melakukan bunuh diri.

Pengalaman stress sangat individual. Stress yang luar biasa untuk satu orang tidak semestinya dianggap sebagai stress oleh yang lain. Demikian pula, gejala dan tanda-tanda stress akan berbeda pada setiap individu (AAT Sriati, 2007).

## 2.2 Mahasiswa

Berdasarkan kamus besar Bahasa Indonesia, Balai Pustaka, 2002 Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Dalam peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 th.

### 2.2.1 Mahasiswa Di Asrama

Asrama adalah suatu tempat penginapan yang ditujukan untuk anggota suatu kelompok, umumnya murid-murid sekolah. Asrama biasanya merupakan sebuah bangunan dengan kamar-kamar yang dapat ditempati oleh beberapa penghuni di setiap kamarnya. Para penghuninya menginap di asrama untuk jangka waktu yang lebih lama daripada di hotel atau losmen. Alasan untuk memilih menginap di sebuah asrama bisa berupa tempat tinggal asal sang penghuni yang terlalu jauh, maupun untuk biaya yang terbilang lebih murah dibandingkan bentuk penginapan lain, misalnya apartemen. Asrama menjadi salah satu pilihan hunian bagi para Mahasiswa yang berasal dari luar. Agar mereka mendapatkan segala kemudahan akses, kenyamanan, serta fasilitas yang menunjang kehidupan dan aktivitas mereka sehari-hari. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, Balai Pustaka, 2002 Asrama adalah Bangunan tempat tinggal bagi kelompok orang untuk sementara waktu, terdiri atas sejumlah kamar yang dipimpin oleh seorang kepala asrama.. Berdasarkan *Webster's Third New International Dictionary, Encyclopedia Britannica*. Asrama dalam bahasa Inggris : *Dormitory Dormitory is: a residence hall providing separate rooms or*

*suites for individuals of groups of two, three, or four with common toilet and bathroom facilities but usually without housekeeping facilities; call also hotels.* Asrama Mahasiswa adalah Suatu bangunan tempat tinggal yang ditujukan untuk kelompok orang yang belajar di perguruan tinggi untuk sementara waktu, terdiri atas sejumlah kamar dan dipimpin oleh seorang kepala asrama.

Pada umumnya sebuah asrama Mahasiswa digunakan sebagai tempat tinggal Mahasiswa yang menuntut ilmu di suatu tempat yang jauh dari tempat tinggalnya. Sebuah asrama bisa menjadi satu bagian dengan sebuah kampus dan bisa juga terpisah.

## **2.2.2 Stres Pada Mahasiswa**

Fenomena stres di kalangan pelajar universitas merupakan satu topik yang sering menjadi bahan kajian kebanyakan pengkaji. Terdapat banyak faktor yang boleh menyebabkan seseorang pelajar mengalami stres seperti lingkungan, akademik, persaingan kerja, hubungan interpersonal dan cara pemikiran pelajar juga boleh menyumbang stres kepada pelajar. Justru, stres ini tidak boleh dipisahkan dengan kehidupan pelajar dalam kesibukan mereka menuntut ilmu dan memperoleh ilmu sebagai kemahirani di universitas. Perbedaan stres di kalangan pelajar juga adalah berbeda. Terdapat pelajar yang berupaya berhadapan dengan stres dan mengalami apa-apa kesan fizikal, mental atau emosi yang negatif serta boleh memotivasi sendiri. Terdapat juga pelajar yang tidak berupaya menguruskan stres apabila berada dalam pengaji di universiti. Stres yang melebihi pada tahap tertentu sekiranya tidak dikawalakan mewujudkan pelbagai masalah kepada setiap individu. Kebiasaannya, stres akan dialami dalam berbagai keadaan seperti rasa kesunyian, kurang tidur, keresahan, kebimbangan yang tinggi serta simptom-simptom fisiologi yang ditunjukkan kesandaripada sesuatu peristiwa yang dialami (Wright, 1967). Oleh yang demikian, stres boleh menyebabkan kehidupan dan pergaulan seharian seseorang pelajar terjejas sehingga memberi dampak negatif terhadap tahap kesihatan, personaliti, interaksi sosial dan pencapaian akademik mereka. Menurut Campbell dan Svenson (1992), apabila stres dilihat dari aspek negatif akan menekan yang terlalu tinggi, ia boleh mendatangkan kesan negatif terhadap kesihatan dan pencapaian akademik seseorang pelajar (Mastura, 2007).

Stres yang bersifat konstan dan terus menerus mempengaruhi kerja kelenjar adrenal dan tiroid dalam memproduksi hormon. Adrenalin, tiroksin, dan

kortisol sebagai hormon utamastresakannaijumlahnyadanberpengaruhsecarasignifikan padasistemhomeostasis.Adrenalinyangbekerjasecarasinergidengansistem saraf simpatisberpengaruh terhadapkenaikan denyutjantung,dan tekanandarah. Tiroksin selainmeningkatkan *BasalMetabolismRate(BMR)*,jugamenaikkan denyutjantung danfrekuensinafas.Namun,pemaparan stresyangringan atausementaratidak menyebabkan penyakitersistemik.Iahnyamenyebabkan peningkatan tekanan darah sebagaiproseshomeostasis.

Perubahan gayahidupMahasiswasemasaperiodeujian disebabkan olehstres dan perubahan gayahidupini jugabolehmenyebabkan stres.Antaranyaadalah kekurangan tidur,kurangnyabersenam,polamakanyangberubah,rasatakut menghadapiujidandisebagainya.Selainitu,rasatakutdan*anxietas*semasaujian jugabisamenyebabkan stres padaMahasiswa.Stresinimemicu respons *fightorflight* padatubuh.Iniakanmenyebabkansistemsimpatikbekerja.Aktivasisistem simpatik akan menyebabkan vasokonstriksisupayadarahdipamlebih banyakdalammasa sesaat,di manastrokevolumenyameningkatkanlangsungmeningkatkan tekanan darah (Qureshi.F,2002).

MenurutGunarsadan Gunarsa(1995),Mahasiswayangberada dimasaremaja lanjutmenghadapiberbagaikesulitan penyesuaian dan tidaksemuamampu mengatasinyasendiri sehinggacenderunguntukmengalami stres.Kesulitan penyesuaiantersebutberkisarpada:

1. Perbedaan sifat pendidikandi Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) dengan Perguruan Tinggi (PT)
  - a. Kurikulum  
Isi kurikulum PT biasanya lebih sedikit tetapi lebih mendalam. Jika kebetulan senang dengan bidang yang dipilih, kelanjutan dan kegairahan belajarkan lebih lancar. Sebaliknya jika tidak sesuai, kegairahan akan menurun, bahkan bisa menimbulkan gangguan pada kepribadian.
  - b. Disiplin  
Di PT biasanya tidak sedi disiplin di SLTA karena dianggap sudah lebih dewasa dan tanggung jawab diserahkan kepada Mahasiswa yang bersangkutan. Hal ini mengubah cara belajar dan bisa menyebabkan

kesulitan tersendiri.

c. Hubungan dosen Mahasiswa

Pola hubungan sangat berbeda dibanding ketikadi SLTA. Dialog langsung pada tingkat awal yang jumlah Mahasiswanya besar, cenderung jarang dilakukan di ruangan. Karenaitu Mahasiswa harus menyesuaikan cara dosen memberik kuliah yang masih banyak mempergunakan cara tradisional yakni dosen menerangkan tanpa memperdulikan apakah Mahasiswa mengerti atau tidak.

2. Hubungan sosial

Pada remaja lanjut, pola pergaulan sudah bergeser dari pola pergaulan yang homoseksual ke arah heteroseksual sehingga masalah pergaulan bisa menjadi masalah yang penting, baik mengenai percintaan, kesulitan penyesuaian diri, dan keterlibatan terhadap pengaruh kelompok pergaulan yang bisa bersifat negatif.

3. Masalah ekonomi

Sekalipun Mahasiswa sudah bisa melepaskan diri dari ketergantungan psikis, ketergantungan ekonomis masih ada karena pada umumnya belum berpenghasilan. Kelonggaran untuk mempergunakan uang tidak sebebas menentukan tingkah lakudansikap.

4. pemilihan jurusan

Antara bakat dan minat dengan kesempatan sering tidak sejalan sehingga merasalah pilih jurusan. Tahap mencoba dan memilih jurusan sesuai dengan keinginan orang tua sering dialami Mahasiswa tahun pertama.

Masalah yang dihadapi oleh Mahasiswa (Gunarsadan Gunarsa, 1995):

1. Bersumber pada kepribadian

Aspek motivasi penting agar gairah untuk belajar dan menekuni ilmu bisa berlangsung lancar. Kegairahan yang ditandai oleh disiplin diri yang kuat dan ditampilkan dalam ketekunan belajar dan menyelesaikan tugas-tugas.

2. Prestasi akademik

Kegagalan dalam prestasi akademik bisa disebabkan karena kemampuan dasarnya tidak menyokong atau bakatnya kurang menunjang. Kegagalan juga bisa disebabkan Mahasiswa yang kurang bisa mempergunakan cara belajar yang

tepatatakurangnyaafasilitas.

3. Kondisi yang kurang menunjang
4. Keadaan lingkungan perumahan yang tidak mendukung Mahasiswa belajar dengan baik, misalnya penerangan, ventilasi, meja belajar, bising. Demikian pula keadaan psikologis di rumah, baik dalam hubungan dengan orang tua maupun dengan saudara-saudara. Bahkan juga lingkungan sosial dengan tuntutan yang memaksa untuk menyesuaikan diri. Kampus dengan ketersediaan fasilitas bisa menjadi sumber yang menghambat kelancaran belajar Mahasiswa