

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Teori

2.1.1 Stres

Stres adalah suatu reaksi tubuh dan psikis mengenai setiap desakan yang menyebabkan timbulnya rasa tegang dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Menurut *World Health Organization* (WHO), stres adalah reaksi tubuh terhadap *stressor* psikososial (tekanan beban kehidupan).⁽¹⁶⁾ Pengertian lain menyebutkan bahwa stres dapat diartikan sebagai respon individu terhadap suatu *stressor*. *Stressor* merupakan objek, situasi yang dapat menimbulkan stres.⁽¹⁷⁾

Stres akademik yaitu suatu keadaan orang yang terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas kuliah sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik disebabkan jadwal yang terlalu sibuk.⁽¹⁾ Definisi lain dari stres akademik adalah keadaan individu yang mengaitkan persepsi beban akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Masalah akademik yang menjadi penyebab utama terjadinya stres dikalangan mahasiswa seperti rasa ingin mendapatkan nilai tinggi, kecemasan berlebihan dalam menghindari kegagalan.⁽¹⁸⁾

2.1.1.1 Klasifikasi

Berdasarkan respon yang didapat, stres dibagi menjadi 2:

a. Eustress

Eustress merupakan respon yang baik terhadap stres. Stres menghasilkan kekuatan positif yang dapat menambah kapasitas dan mendorong individu untuk berkembang.⁽¹⁷⁾ Stres yang masih dalam kapasitas individu dapat meningkatkan kreativitas.⁽¹⁾ Setelah mencapai titik optimal, stres bersifat destruktif dan menimbulkan efek negatif bagi individu.⁽¹⁷⁾

b. Distress

Distress adalah respon negatif terhadap stres. Distress secara fisik akan mengakibatkan menurunnya kekuatan dari tubuh secara terus-menerus, rendahnya nafsu makan, sakit kepala dan lambung. Tingginya tingkat distress pada mahasiswa berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, dan perasaan tidak berdaya.⁽¹⁷⁾

2.1.1.2 Faktor

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik ada dua, yaitu internal dan eksternal. Berikut faktor yang mengakibatkan stres akademik :

a. Pola Pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengedalikan situasi, cenderung mengalami stres yang lebih besar. Semakin besar kemampuan untuk mengendalikan situasi, semakin kecil stres yang dialami oleh mahasiswa.⁽²⁾

b. Kepribadian

Kepribadian seorang mahasiswa dapat menentukan tingkat kemampuan kendalinya terhadap stres.⁽²⁾

1. Pesimis

Semakin pesimis individu maka stres yang dialami juga akan semakin tinggi.⁽²⁾ Individu yang memiliki pesimisme berfikir berlebihan akan hal-hal yang akan terjadi tidak berjalan sesuai dengan keinginan. Individu dengan pesimisme akan menjadi masalah dan mengganggu kehidupan sehari-hari.⁽¹⁹⁾

Pesimisme akan menghambat perkembangan kreativitas yang seharusnya berjalan dengan lancar. Individu yang memiliki pesimisme tinggi melaporkan rendahnya tingkat karier dan pengetahuan dalam keputusan karier, lebih bimbang dalam karier serta tingkat prestasi rendah.⁽¹⁹⁾

2. Optimisme

Optimisme merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik. Optimisme adalah suatu pandangan secara utuh, melihat hal yang baik, berfikir positif dan mudah memberikan pengertian diri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menampakkan optimisme dapat bertahan secara signifikan. Yang berarti, individu yang memiliki optimisme yang tinggi memiliki stres akademik rendah.⁽¹⁾

Individu yang memiliki optimisme pada umumnya percaya bahwa akan terjadi hal-hal baik. Individu dengan optimisme yang tinggi juga akan mempengaruhi perencanaan karier dan eksplorasi. Individu dengan optimisme tinggi juga lebih percaya diri tentang pengambilan keputusan karier mereka, rendahnya tingkat tekanan psikologis dan memiliki tingkat harga diri yang tinggi.⁽¹⁹⁾

3. *Hardiness*

Kepribadian yang dapat mempengaruhi stres lainnya adalah kepribadian *Hardiness*. Kepribadian *hardiness* adalah suatu formasi karakteristik kepribadian yang membuat seseorang menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan menurunkan efek negatif yang dihadapi. Terdapat hubungan buruk yang nyata antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik. Pelatihan kepribadian *hardiness* berhasil dalam meningkatkan kepribadian *hardiness* dan menurunkan tingkat stres yang dirasakan pada siswa dan memiliki dampak yang baik pada mereka. Sebuah penelitian menampakkan bahwa siswa yang memiliki kepribadian *hardiness* rendah menderita stres akademik yang lebih tinggi. Seseorang yang memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya, jika seseorang memiliki kepribadian *hardiness* rendah maka stres akademik yang dialami tinggi⁽¹⁾.

c. *Self-Efficacy*

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang tentang bagaimana memperkirakan kemampuan dirinya dalam memenuhi tugas atau melakukan suatu tindakan yang dibutuhkan guna mencapai hasil yang diinginkan. Terdapat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik terhadap stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang baik maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya individu yang memiliki *self-efficacy* buruk maka stres akademik yang dialami tinggi. Sehingga dapat diketahui bahwa *self-efficacy* dapat mempengaruhi stres akademik.⁽¹⁹⁾

d. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah perilaku yang tidak dapat memanfaatkan waktu secara efektif atau menunda-nunda mengerjakan sesuatu. Prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecondongan untuk tidak kunjung memulai suatu pekerjaan serta penghindaran karena perasaan tidak senang terhadap tugas dan takut gagal.⁽²⁰⁾ Seseorang yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres.⁽¹⁾

e. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik. Begitupun sebaliknya, jika seseorang mengalami motivasi berprestasi yang rendah stres akademiknya tinggi. Dari penelitian tersebut, diketahui bahwa motivasi berprestasi berperan penting untuk mendorong seseorang untuk mengatasi

tantangan atau rintangan untuk mencapai suatu prestasi dalam belajar.⁽¹⁾

Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya akan semakin tinggi. Hal itu mengakibatkan persaingan antar peserta didik menjadi semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban peserta didik semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan negara, tetapi tidak dapat menutup kemungkinan bahwa hal tersebut bisa menjadikan tingkat stres akademik meningkat.⁽²⁾

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para peserta didik sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua dan orang-orang dilingkungannya.⁽²⁾

c. Status Sosial

Pendidikan selalu menjadi tanda status sosial. Orang-orang yang memiliki kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Peserta didik yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Adapun peserta didik yang tidak berprestasi di kampus disebut lambat, malas atau sulit. Mereka yang tidak berprestasi dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh dosen, dimarahi orang tua, dan diabaikan oleh teman-teman sebayanya.⁽²⁾

2.1.1.3 Gejala

Terdapat bukti yang menghubungkan stres dengan kondisi kesehatan negatif. Beberapa manifestasi seperti fisiologis, emosional, atau perilaku dapat menjadi gejala stres. Ketika memeriksa efek stres menunjukkan bagaimana stres berhubungan dengan gejala emosional, perilaku, dan kognitif.⁽⁴⁾ Berikut beberapa gejala dari stres akademik :

a. Gejala Emosional

Seseorang yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan: gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun karena merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.⁽²⁾

b. Gejala Fisik

Seseorang yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan : sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, sakit punggung, buang air besar cair, lelah atau kehilangan energi untuk belajar. Gejala yang masuk kategori fisik lainnya yaitu: jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan.⁽²⁾

c. Gejala Perilaku

Seseorang yang memiliki stres akademik akan mempunyai gejala perilaku seperti : dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.⁽²⁾

2.1.2 Gadget

Gadget merupakan suatu istilah dalam bahasa Inggris yang artinya sebuah alat elektronik kecil dengan banyak macam fungsi khusus yang merujuk suatu barang atau instrumen yang memiliki fungsi praktis khusus yang berguna yang umumnya diberikan terhadap suatu yang baru. Contohnya adalah komputer, handphone, game dan lainnya.⁽²¹⁾

Manusia adalah makhluk sosial yang berinteraksi dan berkomunikasi dengan manusia lainnya. *Gadget* merupakan media dalam menyampaikan pesan antara komunikator dan komunikan. Orang yang menggunakan *gadget* berusaha mencari media yang paling baik di dalam usaha memenuhi kebutuhannya. Penggunaan *gadget* merupakan kekuatan yang timbul dari seseorang dalam menggunakan serta memanfaatkan media *gadget* sesuai dengan kebutuhannya dalam memenuhi dan menunjang aktivitasnya sehari-hari agar lebih fleksibel, efisien, dan berkualitas.⁽²²⁾

2.1.2.1 Tujuan Penggunaan *Gadget*

Terdapat beberapa tujuan seseorang menggunakan *gadget*. Diantaranya sebagai media pencarian informasi, melakukan interaksi, mendapatkan hiburan, bahkan hingga untuk keperluan kegiatan berbisnis secara daring.⁽¹⁴⁾ *Gadget* dapat memperpendek jarak ruang jauh, sehingga dapat saling berkomunikasi pada saat bersamaan. *Gadget* membantu komunikasi antar manusia dan bahkan antar kelompok dengan beragam fasilitas layanan yang disediakan oleh jasa telekomunikasi. Selain itu juga, tujuan dari *gadget* adalah meningkatkan mutu pembelajaran, efektivitas, serta efisien.⁽²²⁾

2.1.2.2 Fasilitas dalam *Gadget*

Mahasiswa saat ini dituntut untuk selalu memperbarui mengenai berita apa yang terjadi. Agar tak ketinggalan berita, mahasiswa memanfaatkan kecanggihan fasilitas yang disediakan oleh *gadget* untuk mengakses informasi dimanapun dan kapanpun. Selain itu manfaat dari *gadget* sangat banyak untuk mahasiswa, diantaranya yang pertama memudahkan dalam mengakses informasi secara luas dan cepat itu dikarenakan *gadget* memasukan aplikasi *browsing*, kedua memudahkan dalam berkomunikasi, terutama jika digunakan untuk membuat forum diskusi, dan yang ketiga dapat menambah wawasan pengetahuan pelajar karena mudahnya mencari informasi.⁽²⁴⁾ *Gadget* juga memiliki fitur dan aplikasi yang tepat untuk berbagi berita, kabar, dan cerita dari foto atau video yang diambil oleh kamera yang terdapat di *gadget* itu sendiri.⁽²⁵⁾ Fitur – fitur umum yang terdapat pada *gadget* adalah internet, kamera, *video call*, telepon, *e-mail*, SMS, *Bluetooth*, WIFI, *game*, dan Mp3.⁽²³⁾ Banyaknya jenis – jenis *gadget* yang berevolusi secara cepat untuk menjadi sesuatu yang menarik untuk dimiliki. Adapun jenis *gadget* seperti *handphone*, *smartphone*, laptop, komputer. *Gadget* dengan beragam jenis dalam merk memiliki fitur – fitur yang semakin hari semakin canggih seiring

perkembangan teknologi yang akhirnya menjadi salah satu kebutuhan manusia.⁽²⁶⁾

2.1.2.3 Faktor Penggunaan Gadget

Seiring dengan perkembangan zaman semakin canggih pula *gadget*, semakin banyak orang yang menggunakan *gadget*. Berikut ini merupakan beberapa faktor penggunaan *gadget*:⁽²⁷⁾

1. Faktor Internal

Kontrol diri yang rendah, dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecanduan gadget (handphone).

2. Faktor Situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan gadget (handphone) sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti pada saat stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar, dan *leisure boredom* (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab kecanduan gadget (handphone).

3. Faktor Eksternal

Faktor penggunaan *gadget* yang berlebihan juga bisa disebabkan oleh *gadget* sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain.

2.1.2.4 Manfaat Penggunaan Gadget

1. Komunikasi

Jika zaman dahulu manusia berkomunikasi dengan menggunakan surat yang dikirim melalui pos, zaman sekarang manusia dapat dengan mudah berkomunikasi jarak jauh dengan cepat, praktis, dan lebih efisien dengan menggunakan *handphone*.⁽²⁵⁾

2. Sosial

Gadget memiliki berbagai fitur dan aplikasi yang tepat untuk kita dapat berbagi berita, kabar, dan cerita. Sehingga dengan pemanfaatan tersebut bisa menambah teman dan menjalin hubungan kerabat yang jauh tanpa harus menggunakan waktu yang relatif lama karena praktis.⁽²⁵⁾

3. Pendidikan

Seiring berkembangnya zaman, belajar tidak hanya terfokus dengan buku. Namun melalui *gadget* kita bisa mengakses berbagai ilmu pengetahuan yang kita perlukan. Tentang pendidikan, politik, ilmu pengetahuan umum, agama, tanpa harus repot pergi ke perpustakaan yang mungkin jauh untuk dijangkau.⁽²⁵⁾

2.1.2.5 Dampak Penggunaan *Gadget*

Terdapat dampak yang muncul dalam penggunaan *gadget*, yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari penggunaan *gadget* yaitu untuk mempermudah komunikasi, menambah pengetahuan tentang perkembangan teknologi, dan memperluas jaringan persahabatan.⁽²⁸⁾ Sedangkan dampak negatifnya seperti membuat pribadi menjadi lebih tertutup, kesehatan yang terganggu seperti mata yang kelelahan sehingga menyebabkan mata minus, gangguan tidur, penyakit mental seperti depresi dan kecemasan, dan adiksi atau kecanduan terhadap *gadget*.⁽²⁶⁾

2.1.2.6 Waktu Penggunaan *Gadget*

Penggunaan *gadget* pada zaman sekarang ini perlu jika diperhatikan secara khusus. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengakibatkan kerugian. Kerugian tidak hanya pada kesehatan saja, melainkan kerugian dalam segi ekonomi. Berdasarkan dengan sedikit penyesuaian, durasi penggunaan *gadget* dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

1. Penggunaan tinggi yaitu pada intensitas penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari.
2. Penggunaan sedang yaitu pada intensitas penggunaan sekitar 3 jam dalam sehari.
3. Penggunaan rendah yaitu pada intensitas penggunaan kurang dari 3 jam dalam sehari.⁽²⁹⁾

2.1.3 Kualitas Tidur

2.1.3.1 Definisi Kualitas Tidur

Tidur dapat dikatakan sebagai kegiatan atau aktifitas yang dilakukan seseorang dimana badan atau tubuh dalam keadaan tidak sadar tetapi masih bisa sadar kembali dan melakukan aktifitas seperti biasanya dengan memberikan dorongan sensorik atau dorongan lainnya.⁽⁵⁾ Menurut *National Institute of Health*, tidur adalah bagian penting dari rutinitas sehari-hari manusia dan sama pentingnya untuk kelangsungan hidup seperti makanan dan air.⁽³⁰⁾

Kualitas tidur sendiri diartikan sebagai kemampuan individu dalam mencukupi kebutuhan tidurnya untuk memenuhi jumlah tidur.⁽⁵⁾ Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya.⁽³¹⁾ Kualitas tidur yang baik adalah prediktor yang terkenal untuk kesehatan fisik dan mental, kebugaran, dan vitalitas secara keseluruhan.⁽³²⁾

2.1.3.2 Fungsi

Pada umumnya manusia juga membutuhkan istirahat dengan cara tidur untuk mengembalikan kebugaran. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang segar dan optimal.⁽²⁸⁾ Memulihkan tidur sangat terkait dengan kesehatan fisik, kognitif, dan psikologis yang lebih baik.⁽³⁰⁾

Tidur yang cukup memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan kognitif terutama retensi memori. Kualitas tidur malam yang buruk dan akibatnya kantuk di siang hari mempengaruhi

kesehatan fisik dan kognitif siswa dan kinerja akademis mereka.⁽³³⁾ Tidur yang terganggu dan tidak memadai menyebabkan gangguan penilaian, agitasi, mudah marah, dan ketidakmampuan untuk memproses informasi.⁽⁴⁾

2.1.3.3 Faktor yang mempengaruhi

a. Aktivitas Fisik

Individu yang jarang melakukan aktivitas fisik akan memicu seseorang menjadi sulit untuk masuk pada fase kedalaman tidur atau tidur yang dalam. Kurangnya kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur dan teratur akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur atau kualitas tidur. Mahasiswa yang tidak melakukan olahraga secara teratur akan memiliki kualitas tidur yang rendah.⁽³⁶⁾

Individu yang biasa berolahraga maka akan lebih mudah untuk tertidur. Hal ini disebabkan oleh kelelahan yang biasanya mereka rasakan setelah selesai berolahraga. Hal tersebut dapat terlihat pada orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai keletihan maka orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur. Akan tetapi, kelelahan yang didapatkan dari aktivitas fisik yang melebihi batas kemampuan seseorang akan menyebabkan kelelahan yang mengganggu proses tidurnya. Apabila proses tidur sudah terganggu, maka kualitas tidur yang diinginkan tidak akan tercapai.⁽³⁶⁾

b. Pola Tidur

Kebiasaan mahasiswa yang sering mengerjakan tugas akademik hingga waktu tengah malam akan mengganggu pola tidur mereka sehingga perubahan pola tidur yang terus menerus dapat menyebabkan perubahan kualitas tidur yang kurang. Banyak mahasiswa memiliki waktu dan kualitas tidur yang kurang baik disebabkan karena pengaturan jadwal tidur, kebiasaan sebelum tidur, dan hal lain yang berkaitan dengan tidur.⁽³⁴⁾

Faktor lain yang juga menyebabkan pola tidur mahasiswa kurang yaitu adanya kegiatan-kegiatan lain di malam hari seperti menonton televisi, penggunaan *gadget* yang berlebihan dan bermain game, sehingga waktu tidur yang seharusnya 6-9 jam sudah tidak terpenuhi dan menyebabkan kualitas tidur menjadi kurang. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi menonton televisi dengan pemenuhan kebutuhan tidur. Selain itu penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan durasi bermain game dengan kualitas tidur. Penggunaan internet pada malam hari dan penggunaan ponsel selama lebih dari satu jam sebelum tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan kurang tidur.⁽³⁴⁾

c. Stres Emosional

Secara garis besar, terdapat tiga kelompok stresor yang terjadi selama masa perkuliahan yaitu stresor dari segi personal dan sosial, gaya hidup dan budaya, serta stresor yang dicetuskan oleh faktor akademis kuliah itu sendiri seperti tugas, ujian dan lain-lain. Mahasiswa yang kurang dapat mengontrol stres yang dihadapinya akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur, stres yang dialami seseorang dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur, sehingga semakin tinggi tingkat stres maka kebutuhan waktu untuk tidur akan berkurang dan kualitas tidur pun jadi kurang.⁽³⁴⁾

2.1.4 Mahasiswa

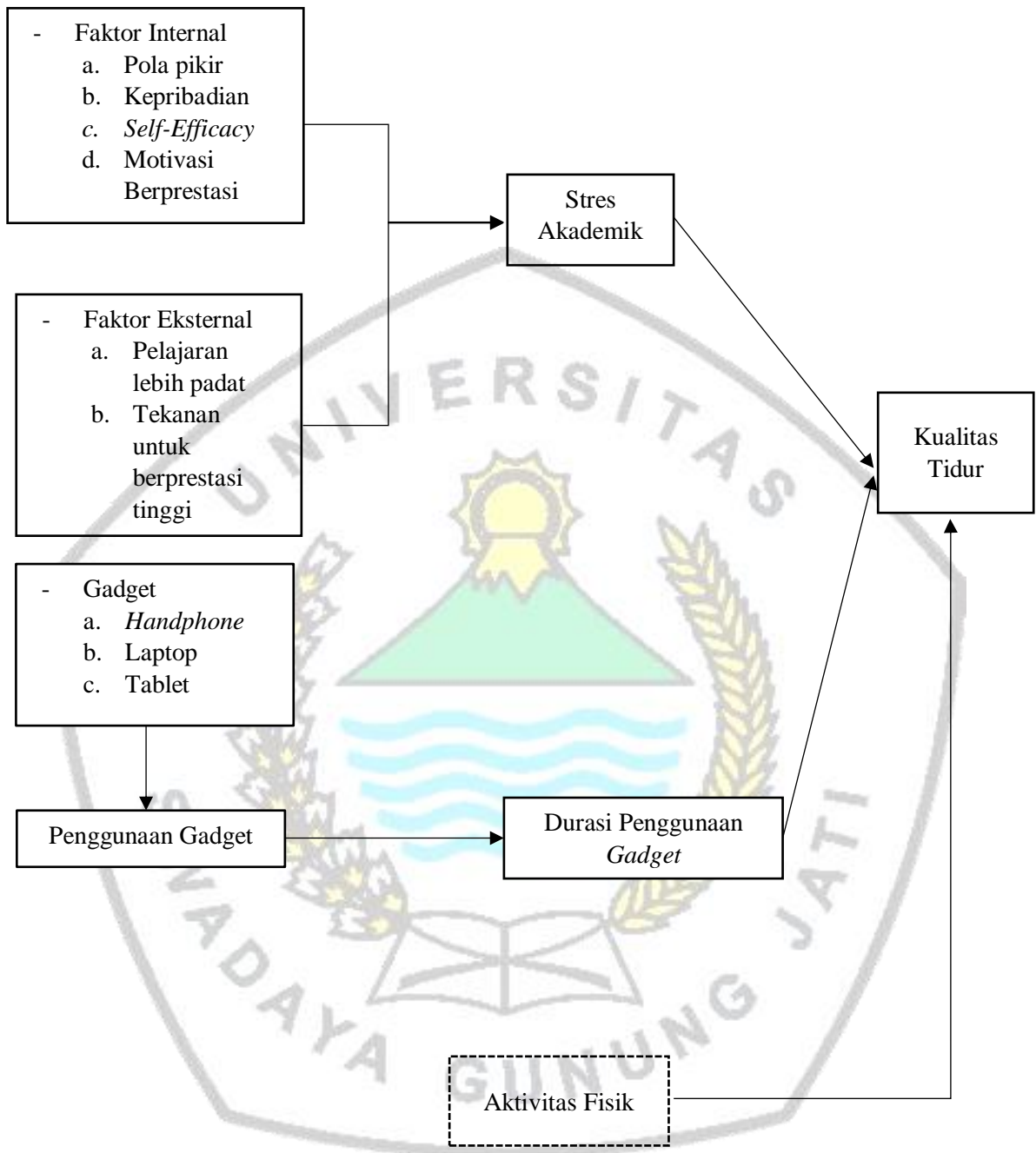
Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang pada umum berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah

satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.⁽³⁵⁾

Pendidikan kedokteran memberikan beban yang berat bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa preklinik tingkat pertama, dan dapat menjadi stresor psikologis. Pada mahasiswa kedokteran, banyak ditemukan masalah kejiwaan seperti depresi dan gangguan cemas. Stresor yang berpengaruh antara lain banyaknya materi yang harus dikuasai dalam waktu yang relatif singkat, kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, banyaknya ujian, gangguan pola tidur dan lingkungan yang kompetitif.⁽³⁶⁾

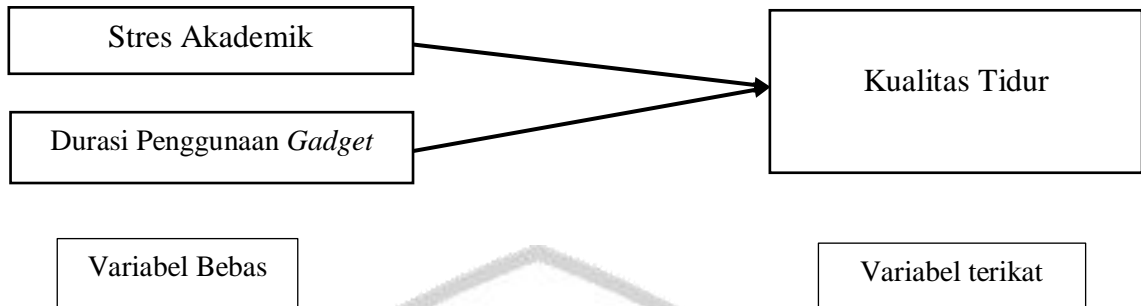


2.2 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka teori

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

2.4 Hipotesis

Terdapat pengaruh stres akademik dan durasi penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur mahasiswa FK UGJ.

