

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep *Self Help Group* (SHG)

2.1.1 Definisi *Self Help Group* (SHG)

Psikoterapi yang dikenal sebagai terapi kelompok SHG melibatkan sekelompok orang dengan masalah yang sama dan keinginan untuk saling berbagi pengalaman. Kelompok ini dapat belajar bagaimana membangun empati terhadap sesama anggota dan menghargai keberadaan mereka, serta bersedia untuk berbagi pengetahuan dan informasi yang mereka miliki (Yunita et al., 2020).

2.1.2 Tujuan *Self Help Group* (SHG)

SHG berfokus pada perubahan perilaku dan sikap. SHG bertujuan untuk saling membantu menyembuhkan dan menyelesaikan permasalahan, bersamaan terciptanya keuntungan dalam hubungan sosial, membagi keadaan dalam emosi dan pengalaman memungkinkan peserta membicarakan masalah dan mengambil keputusan, saling mendengarkan, membantu anggota kelompok lain, serta bertukar ide dan informasi (Putri, 2020).

2.1.3 Prinsip *Self Help Group* (SHG)

Nottingham, (2005) dikutip dari Putri, (2020), menyatakan prinsip-prinsip yang harus diterapkan oleh SHG yaitu :

1. *Matuallity*

SHG memungkinkan Anda berbagi informasi dan keinginan untuk menemukan solusi atas masalahnya yaitu partisipasi kelompok pengambilan keputusan meningkatkan pemberdayaan anggota.

2. Berbagi Tanggung jawab dan keuntungan

Setiap anggota tim akan merasa lebih baik jika mereka bekerja sama, yang akan meningkatkan nilai diri dan harga diri masing-masing. Mendapatkan inspirasi tambahan, bantuan, dan peluang untuk mengembangkan keterampilan yang dapat mengurangi kekhawatiran adalah beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dari berbagi informasi.

3. *Reciprocity* (Hubungan timbal balik)

Semua peserta SHG mendapatkan pengetahuan baru serta meningkatkan kemampuan mereka untuk memahami masalah. Pengalaman orang lain yang berhasil mengatasi masalah kesehatan dapat memberikan inspirasi dan optimisme kepada Anda.

2.1.4 Kelebihan *Self Help Group* (SHG)

Dalam terapi SHG memiliki beberapa keunggulan dalam pelaksanaan proses terapinya menurut Townsend (2005) dikutip dari (Yunita et al., 2020), yaitu :

1. *Self Help Group* (SHG) mendorong orang untuk berbagi pengalaman mereka tentang tantangan, tantangan, dan strategi menangani masalah. SHG berusaha memberikan dukungan emosional dan

insentif kepada anggota, sehingga mereka merasa didukung dan tidak merasa sendirian dalam perjuangan mereka.

2. Dalam pelaksanaannya, SHG adalah metode pengobatan yang dapat menciptakan suasana yang lebih santai dan ramah karena melibatkan kerja sama, kepedulian antar anggota, pemulihan kepercayaan diri, dan memberikan harapan sehingga anggota kelompok merasa nyaman selama sesi terapi. Akibatnya, kualitas hidup seseorang meningkat.

2.1.5 Karakteristik *Self Help Group* (SHG)

SHG bisa dilaksanakan sekumpulan orang beranggotakan 10-12 orang. Setiap kelompok memiliki masalah yang sama (*homogen*), setiap anggota harus bersedia melakukan semua sesi yang tersedia, setiap anggota memiliki kebebasan untuk membuat keputusan (*otonomi*), setiap sesi harus dipimpin secara kolektif, dan setiap anggota harus bersedia untuk terapi ini secara sukarela tanpa paksaan (Yunita et al., 2020).

2.1.6 Hal – Hal yang Harus Diperhatikan dalam Pelaksanaan *Self Help Group* (SHG)

Menurut Luong dan Klaw (2010), dikutip dari (Yunita et al., 2020), ada beberapa aturan dan hal yang harus diperhatikan selama setiap sesi terapi, seperti:

1. Selama setiap sesi terapi, semua anggota kelompok harus bekerja sama.

2. Setiap anggota harus memastikan dan menjaga keamanan dan keselamatan setiap orang yang tergabung dalam kelompoknya.
3. Setiap anggota harus memiliki kemampuan untuk mengkomunikasikan dan menyampaikan semua perasaan, harapan, dan keinginan mereka.
4. Anggota harus memiliki kemampuan untuk menggunakan waktu mereka dengan cara yang efektif dan efisien agar tujuan dari setiap sesi dapat dicapai.
5. Setiap anggota harus memiliki keyakinan bahwa mereka tidak akan mengungkapkan informasi pribadi mereka kepada orang lain.
6. Komitmen untuk berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya harus dimiliki oleh anggota yang bersedia mengikuti terapi ini.
7. Terapi kelompok terbentuk karena setiap anggota memiliki perasaan saling memiliki keinginan untuk dapat memberikan saran dan nasehat, kemampuan untuk menerima kehadiran satu sama lain, bersedia untuk mendengarkan semua pendapat dan perasaan yang disampaikan oleh anggota kelompok, perasaan yang memberikan penguatan dan ketergantungan satu sama lain, kebebasan berbicara, dan sikap dan perilaku yang setia terhadap kelompok.

2.1.7 Waktu Pelaksanaan *Self Help Group* (SHG)

Dalam pelaksanaan SHG, Tergantung pada kebutuhan kelompok, pertemuan grup SHG dapat dilakukan dua kali seminggu, sekali seminggu, atau dua kali seminggu. Kegiatan berlangsung antara 60 dan 90 menit (Putri, 2020).

2.1.8 Tempat Pelaksanaan *Self Help Group* (SHG)

SHG dapat dilakukan di tingkat komunitas. Ini dapat dilakukan di rumah anggota kelompok, di universitas, di pusat pertemuan, atau di fasilitas publik lainnya yang terletak di lingkungan masyarakat (Putri, 2020).

2.1.9 Pengorganisasian Anggota Kelompok *Self Help Group* (SHG)

Ada beberapa peran yang perlu dilaksanakan dalam terapi *Self Help Group* (SHG), menurut (Putri, 2020), yaitu :

1. *Leader* (Pemimpin)

Salah satu anggota kelompok akan dipilih menjadi pemimpin. Setiap anggotanya memiliki kesempatan untuk menjadi pemimpin secara berurutan. Di antara tanggung jawab para pemimpin dalam terapi adalah sebagai berikut :

- a. Mengatur alur diskusi
- b. Memilih daftar permasalahan yang sudah dibuat oleh setiap kelompok
- c. Menetapkan durasi pertemuan untuk terapi (60-90 menit)
- d. Anggota kelompok menerima dukungan dan arahan dari leader
- e. Menciptakan situasi mendukung sehingga peserta bekerja sama serta berkontribusi secara produktif
- f. Memberikan peserta kesempatan untuk membahas masalah mereka

2. Anggota Kelompok

Tiap peserta harus mengikuti kesepakatan kelompok dan pemimpin dan berpartisipasi aktif selama proses pelaksanaan *self help group* melakukan simulasi, memberikan kritik dan saran.

3. Fasilitator

Sebagai terapis dalam kelompok ini, fasilitator bertanggung jawab untuk membantu leader dan mendorong peserta untuk menyampaikan pendapat dan pandangan mereka tentang berbagai jenis informasi. Beri masukan, penjelasan, dan umpan balik positif jika diperlukan.

2.1.10 Prosedur *Self Help Group* (SHG)

Ada dua tahap dalam strategi pelaksanaan SHG : pembentukan dan implementasi. Dua pertemuan setiap minggu digunakan untuk melaksanakan pelaksanaan SHG. Pertemuan pertama membahas ide-ide tentang SHG, untuk pertemuan kedua membahas implementasi SHG terdapat lima langkah yang melibatkan pada tahap pembentukan dan pelaksanaan SHG. Menurut Putri, (2020), proses *Self Help Group* yaitu :

1. Sesi I : Memahami Masalah

Setiap peserta harus mendiskusikan masalah mereka dan mengungkapkan masalah mereka.

2. Sesi II : Cara Untuk Menyelesaikan Masalah

Berdasarkan daftar masalah yang sudah dibuat, dalam kegiatan ini peserta melakukan berbagi pengetahuan tentang metode untuk

menangani masalah sedang dialami. Daftar permasalahan yang dipilih setiap anggota, setiap anggota mengungkapkan metode yang mereka gunakan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Jika tidak ada solusi, kelompok dapat meminta fasilitator untuk menawarkan cara untuk menyelesaikannya. Kelompok memiliki daftar solusi masalah pada sesi kedua.

3. Sesi III : Memilih Cara Pemecahan Masalah

Salah satu tindakan diambil ialah membahas setiap metode mengatasi permasalahan tersedia dalam pada daftar permasalahan serta menetapkan metode pemecahan permasalahan mereka. Daftar metode pemecahan masalah yang dipilih akan dihasilkan dari sesi ketiga.

4. Sesi IV : Melakukan Tindakan Untuk Penyelesaian Masalah

Setiap peserta diminta untuk bermain peran (*role play*) untuk memecahkan permasalahan yang mereka pilih dan diselesaikan. Terdapat hasil sesi keempat, kelompok mempunyai cara guna mengatasi permasalahan yang sudah ditulis pada daftar permasalahan mereka.

5. Sesi V : Pencegahan Kekambuhan

Berbicara tentang cara mencegah kembalinya permasalahan yang dihadapi, mengidentifikasi tanda dan gejalanya, serta apa yang harus dilakukan apabila terjadi kekambuhan, sesi kelima menghasilkan daftar langkah-langkah untuk mencegah dan mengatasi kekambuhan.

2.1.11 Satuan Operasional Prosedur Pembentukan Terapi *Self Help Group* (SHG)

Satuan Operasional Prosedur Pembentukan Terapi *Self Help Group* (SHG) menurut (Putri, 2020), yaitu :

a. Tujuan :

1. Tujuan umum : peserta mengetahui SHG
2. Tujuan khusus :

- 1) Peserta mengetahui SHG
- 2) Peserta mengetahui sesi kegiatan SHG

b. Setting

1. Keadaan ruangan kondusif serta adanya kenyamanan
2. Duduk melingkar antara fasilitator dan peserta

c. Alat

1. Alat tulis : bulpoint
2. Lembar observasi

d. Metode :

1. Diskusi
2. Tanya jawab

e. Langkah-langkah

1. Fase Orientasi
 - 1) Mengucapkan salam dan doa pembuka
 - 2) Perkenalan diri fasilitator dan peserta
 - 3) Bertanya tentang perasaan peserta hari ini

4) Memberikan penjelasan terkait tujuan, waktu dan tempat terapi

2. Fase Kerja

1) Memberikan penjelasan pada konsep terapi : definisi, tujuan, prinsip, dan membuat kesepakatan (anggota kelompok nama kelompok serta aturan-aturan pada terapi)

2) Memberikan penjelasan terhadap anggota kelompok tentang 5 langka kegiatan SHG

3. Fase Terminasi

1) Bertanya tentang perasaan peserta setelah mengikuti terapi

2) Menyepakati waktu, tempat serta topik pertemuan berikutnya

3) Membuat kesepakatan untuk pemimpin disetiap pertemuan

4) Mengucapkan salam dan doa penutup

2.1.12 Satuan Operasional Prosedur Pelaksanaan Terapi *Self Help Group*

(SHG)

Satuan Operasional Prosedur Pelaksanaan Terapi *Self Help Group*

(SHG) menurut (Putri, 2020), yaitu :

a. Tujuan

1. Tujuan umum : peserta dapat melakukan 5 sesi SHG

2. Tujuan khusus

1) Peserta bisa menentukan permasalahan yang mereka hadapi

2) Peserta memiliki kemampuan untuk memahami penyelesaian masalah

3) Peserta dapat memilih bagaimana mereka akan menyelesaikan masalah mereka

4) Penyelesaian masalah dapat dilakukan oleh peserta

5) Peserta bisa memahami untuk menghindari terjadi kekambuhan

b. Setting

1. Keadaan ruangan kondusif serta adanya kenyamanan

2. Duduk melingkar antara fasilitator dan peserta

c. Alat

1. Alat tulis : bulpoint

2. Lembar observasi

d. Metode

1. Curah pendapat

2. Diskusi

3. Tanya jawab

4. *Role play*

e. Langkah-langkah

1. Fase Orientasi

1) Mengucap salam dan doa pembuka

2) Bertanya tentang perasaan peserta hari ini

3) Memberikan penjelasan terkait tujuan, waktu dan tempat terapi

2. Fase Kerja

1) Mendiskusikan masalah yang dihadapi para peserta, berbagi pengalaman, dan membuat daftar masalah dalam kelompok

- 2) Berdasarkan daftar masalah yang telah dibuat, diskusikan cara-cara menyelesaikan masalah tersebut
- 3) Memilih metode yang paling sesuai untuk menyelesaikan masalah
- 4) Meminta peserta untuk menunjukkan metode mereka menyelesaikan masalah
- 5) Membahas apa yang bisa mereka lakukan ketika terjadi kekambuhan
- 6) Menghargai yang sudah dilakukan peserta selama melaksanakan langkah-langkah kegiatan SHG

3. Terminasi

- 1) Setelah pertemuan, tanyakan bagaimana perasaan mereka
- 2) Meminta semua peserta memakai metode yang sudah diberi intruksi
- 3) Menyepakati waktu, tempat dan tema pertemuan selanjutnya
- 4) Mengucapkan doa penutup dan salam penutup

2.2 Konsep Stres

2.2.1 Definisi Stres

Stres berasal dari kata "*Stingere*", yang artinya "keras". Pada abad ke-17, stres bisa diartikan kesusahan, penderitaan dan kesulitan, pada abad ke-18, definisi stres yaitu udara keras, kekuatan mental, tekanan, dan ketegangan. Stres adalah respon tubuh terhadap sejumlah tekanan atau sebuah beban umum. Meskipun, stres juga dapat menyebabkan, gangguan atau penyakit (Yunita et al., 2020).

Menurut *American Institute*, dikutip dari (Aihie & Ohanaka, 2019) *Of Stres* adalah keadaan seseorang ketika merasakan permintaan sumber daya pribadi melebihi sosial yang bisa dimobilisasi. Adaptasi lingkungan yang sulit dan mempertahankan keadaan lingkungan bisa juga menjadi faktor dari stres seseorang. Stres akademik adalah kondisi ketika seseorang banyak tuntutan berupa ujian, kehidupan akademik, bersaing dengan teman sebaya dan memenuhi harapan orang tua.

Stres merupakan sesuatu yang tidak dapat diatasi oleh individu baik ancaman secara mental, fisik, emosional dan spirtiul, itu bisa mempengaruhi kesehatan fisik manusia suatu hari nanti (Handayani, 2022).

Menurut banyak definisi, kesimpulan dari stres adalah reaksi tubuh terhadap ketidakmampuan seseorang untuk beradaptasi. Apabila stres tidak dapat teratasi dengan baik dapat menyebabkan masalah kesehatan bagi seseorang yang mengalami stres tersebut.

2.2.2 Jenis – Jenis Stres

Stres yang dialami seseorang tidak selalu menyebabkan stres yang negatif (*distres*), tetapi juga bisa menyebabkan stres yang positif (*eustres*). Menurut (Nababan, 2021), ada dua kategori stres, yaitu :

1. Stres Positif

Stres yang muncul sebagai akibat dari ketegangan normal yang terjadi pada seseorang saat melakukan suatu hal yang mengembirakan, merangsang, menggairahkan, dan menggetarkan.

Respon stres yang positif ini dapat membuat seseorang lebih siap dan waspada terhadap masalah yang akan datang.

2. Stres Negatif

Stres dapat bersifat negatif membuat seseorang merasa bosan, stres, bahkan frustrasi, dan tidak memiliki kemampuan untuk melakukan apa pun yang bermanfaat.

2.2.3 Tanda-tanda dan Gejala Stres

Menurut (Yunita et al., 2020), tanda-tanda dan gejala stres, yaitu :

1. Perasaan

Mencakup sensasi kegelisahan, kekhawatiran yang terus-menerus, perasaan takut, mudah tersulut emosi, merasa sedih dan sejenisnya.

2. Pikiran

Mencakup penghormatan terhadap kekurangan diri, ketakutan akan kegagalan, kesulitan berkonsentrasi, dan ketidakstabilan emosi.

3. Perilaku

Termasuk diantaranya jika mengalami kesulitan berbicara seperti terbata-bata atau gugup serta kesulitan komunikasi lainnya, sulit bergaul, tidak mampu rileks, mudah menangis tanpa sebab yang jelas, dan sebagainya.

4. Tubuh

Termasuk mengeluarkan keringat, peningkatan resiko serangan jantung, kegelisahan, mulut dan tenggorokan yang kering, mudah merasa lelah, sering buang air kecil, kesulitan tidur, dan sebagainya.

2.2.4 Efek Stres

Efek stres secara umum menurut (Putra, 2016), ialah sebagai berikut :

1. Efek Psikologis

Pada efek ini ditandai dengan adanya sakit kepala, nyeri pada otot, nyeri dada, sering merasa lelah, perubahan dalam gairah seksual, sulit tidur, dan masalah pada perut.

2. Terhadap Sikap

Efek psikologis ini ditandai dengan menjadi gelisah, tidak bersemangat atau tidak fokus, mudah tersinggung, dan sering mengalami perasaan sedih atau depresi.

3. Terhadap Tingkah Laku

Ditandai dengan makan banyak atau tidak selera untuk makan, marah tidak terkendali, mengkonsumsi obat atau alkohol, merokok, dan menghindari lingkungannya.

2.2.5 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut (Yunita et al., 2020), ada beberapa faktor yang menyebabkan adanya stres, diantaranya :

1. Frustrasi

Ini terjadi ketika ada rintangan dimana menghalangi pencapaian tujuan atau ketika apa yang diinginkan atau diharapkan tidak terpenuhi. Rintangan dapat berasal dari dalam atau luar, seperti kehilangan orang terdekat yang menyebabkan frustrasi. Frustrasi juga dapat dijelaskan sebagai respons psikologis terhadap situasi yang

menyebabkan ketidakamanan, seperti kemarahan, penolakan, dan depresi.

2. Konflik Mental

Ketika seseorang dihadapkan pada pilihan yang sama diinginkan dalam situasi konflik mental, ada beberapa jenis kecemasan yang dapat muncul. Misalnya, jika seseorang memilih untuk menikah segera atau melanjutkan pendidikannya dengan lancar, proses pendidikannya akan terganggu. Namun, jika seseorang memilih untuk menyelesaikan pendidikannya terlebih dahulu, mereka tidak dapat menikah segera. Ini dapat menyebabkan stres karena Anda kehilangan kesempatan untuk menikmati pilihan yang Anda tidak lakukan karena Anda harus memilih salah satu dari dua opsi.

3. Tekanan Mental

Stres dapat berasal dari keinginan untuk bertindak dengan cara tertentu atau dari tekanan untuk mencapai tujuan tertentu. Tekanan psikologis dapat berasal dari hal-hal dalam dan luar. Seorang mahasiswa mungkin tertekan karena orang tuanya meminta agar dia mendapatkan peringkat satu di kelas. Tekanan psikologis bisa memaksa individu bekerja lebih keras untuk mencapai tujuan. Selama hidup, orang dapat mengatasi tekanan psikologis ini dengan baik, terkadang.

4. Krisis Mental

Gangguan mental adalah suatu kondisi mental yang disebabkan oleh kejadian atau peristiwa yang tiba-tiba berat dan bahkan sulit untuk

diatasi. Sebagai contoh, situasi di mana bencana alam menghancurkan keluarga dan kekayaan seorang ayah. Sebuah gangguan didefinisikan sebagai jangka waktu yang singkat di mana seseorang dihadapkan pada bahaya dan tuntutan yang melampaui kemampuan mereka. Karena kegagalan mekanisme penyelesaian, gangguan sering menimbulkan stres yang signifikan. Gangguan umumnya Karena perubahan masyarakat yang semakin kompleks dan cepat, tidak dapat diprediksi dan terjadi.

5. Sifat Stres

Intensitas stres yang dialami seseorang dapat dihitung dari seberapa banyak gangguan yang terjadi padanya ketika mereka tidak dapat mengatasi stres. Oleh karena itu, intensitas stres yang dialami seseorang dapat bervariasi secara psikologis tergantung pada jenis stres dan seberapa baik mereka bertahan.

2.2.6 Sumber Stres

Menurut Nasution (2007) dikutip (Dewi, 2019), Ada beberapa sumber stres yang biasanya terjadi dalam kehidupan remaja, yaitu :

1. *Biological Stres*

Perubahan fisik yang dialami remaja umumnya berlalu sangat cepat. Anak perempuan dengan usia 12-14 tahun dan laki-laki usia 13-15 tahun. Tubuh remaja berubah begitu cepat sehingga rasanya semua orang memperhatikan. Jerawat juga menyakitkan bagi remaja, terutama mereka ingin memiliki wajah yang cantik tanpa adanya jerawat. Pada waktu sama, remaja disibukkan dengan sekolah,

pekerjaan, dan lingkungannya. Oleh karena itu mereka kurang tidur yang dapat menyebabkan stres.

2. *Family Stres*

Interaksi dengan orang tua menimbulkan stres bagi remaja karena, meskipun mereka ingin mendapatkan pengawasan dan kebebasan, mereka juga ingin mendapatkan perhatian dari orang tua mereka.

3. *Scholl Stres*

Stres dapat berasal dari tekanan akademik yang meningkat selama dua tahun terakhir di sekolah. Hal ini dapat disebabkan oleh keinginan remaja untuk mendapatkan hasil usahanya yang memuaskan atau berhasilnya dalam bidang olahraga, dan mereka harus selalu berusaha agar tidak gagal.

4. *Peer Stres*

Pada pertengahan tahun sekolah, biasanya ada peningkatan tekanan di antara teman sekelas. Remaja yang diasingkan seringkali mengalami kesulitan, jarang berbicara serta kurang percaya diri. Sering kali remaja melakukan hal yang tidak baik, seperti merokok, minum alkohol, dan mengonsumsi narkoba, untuk diterima oleh teman-temannya. Beberapa remaja percaya bahwa merokok, mengonsumsi narkoba, atau alkohol dapat mengurangi stres, tetapi faktanya, pada tindakan tersebut ini tidak bisa menghindari adanya stres secara psikologis.

5. *Social Stres*

Seringkali remaja tidak memiliki kebebasan untuk menyuarakan pendapat mereka karena tidak dapat berpartisipasi dalam pergaulan orang dewasa. Sebaliknya, lingkungan dan masyarakat adalah sumber stres lainnya. Stres lingkungan dan masyarakat berasal dari kurangnya hubungan antarpribadi dan pengakuan masyarakat. Lingkungan kampus merupakan salah satu sumber stres bagi mahasiswa. Stres yang dialami mahasiswa dapat berasal dari tuntutan akademik yang dianggap terlalu berat, hasil ujian yang buruk, beban tugas yang berlebihan, harapan orang tua, dan lingkungan pergaulan.

2.2.7 **Tingkat Stres**

Ada beberapa tingkatan dalam stres menurut (Siswanto, 2019), yaitu :

1. Stres Normal

Stres normal umumnya tidak dianggap sebagai stres karena merupakan bagian alami dari kehidupan. Keadaan seperti merasa lelah setelah bekerja, cemas karena ujian tidak lulus, atau denyut jantung yang lebih cepat setelah melakukan aktivitas.

2. Stres Ringan

Stres yang biasa dialami diklasifikasikan sebagai stres ringan. Biasanya, tingkat tekanan yang lebih rendah berlangsung selama beberapa menit atau jam, misalnya tidur terlalu lama, kemacetan lalu

lintas, atau mendapat kritik dari orang lain, dan biasanya tidak menyebabkan kerusakan fisik jangka panjang.

3. Stres Sedang

Stres sedang didefinisikan sebagai keadaan yang menyebabkan tekanan kepada seseorang yang berlangsung selama hitungan jam hingga hitungan hari, seperti adanya permasalahan dengan rekan kerja yang belum selesai, sakit anak, atau ketidakhadiran keluarga yang sudah lama.

4. Stres Berat

Stres berat di definisikan suatu kondisi seseorang bisa bertahan hitungan minggu hingga hitungan tahun yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan seseorang, seperti masalah jangka panjang dengan pernikahan, masalah keuangan atau penyakit fisik.

5. Stres Sangat Berat

Definisi stres sangat berat yaitu keadaan di mana seseorang tidak dapat diprediksi dan berlangsung lama yang menyebabkan seseorang kehilangan semangat hidup dan kesulitan untuk menerima keadaan mereka. Kondisi ini biasanya disebut depresi yang berat.

2.2.8 Upaya Untuk Mengurangi Stres

Upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi stres dapat dengan berbagai cara, yaitu :

1. Farmakologis

Pada metode farmakologis seperti obat mengurangi kecemasan (*axiolytic*) *benzodiazepine* (*diazepam, lorazepam, alprazolam*) dan

anti depresi misalnya *fluoxetine*, *sertraline* (*Zoloft*) dapat menyebabkan ketergantungan (Fayzun & Cahyanti, 2019).

2. Nonfarmakologis diantaranya yaitu :

a. Terapi Kognitif

Terapi kognitif adalah metode yang menggabungkan strategi perilaku dan kognitif untuk membantu orang mengubah perasaan dan perilaku mereka dengan memengaruhi pikiran mereka yang merusak (Marizka, 2018).

b. Relaksasi

Relaksasi adalah kegiatan terapi non-farmakologis yang dilakukan pelepasan otot-otot pada tubuh yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan. Proses kegiatan relaksasi berfokus dalam pengaturan pernapasan untuk mengurangi ketegangan dan merasakan ketenangan (Aufar & Raharjo, 2020).

c. Hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan terapi non-farmakologis dengan penggunaan sugesti dan hipnotis dalam proses penyembuhannya.

Hipnoterapi efektif dalam upaya menurunkan stres karena hipnoterapi akan diberikan sugesti-sugesti positif di alam bawah sadar untuk memperbaiki kebiasaan buruk pada seseorang (Aflahatinufus et al., 2022).

d. Terapi Obat

Pada terapi ini biasanya menggunakan obat-obatan untuk mencegah tekanan dengan memotong hubungan antara sistem

saraf dan sistem kekebalan tubuh. Ini memungkinkan stresor psikososial tidak mempengaruhi pikiran, emosi, atau gerakan yang dapat menyebabkan kerusakan pada organ tubuh lainnya. Terapi ini biasanya menggunakan obat yang mengurangi kecemasan dan depresi (Lestari, 2016).

e. Terapi Somatik

Perawatan diterapkan terhadap tanda akibat stres dimana dapat mengganggu sistem tubuh lainnya (Lestari, 2016).

f. Psikoterapi

Teknik psikologis yang berbeda digunakan dalam terapi ini. Misalnya, psikoterapi suportif (memberi dukungan kepada pasien untuk menjadi lebih percaya diri) dan psikoterapi reedukatif (memberi pendidikan berulang) (Lestari, 2016).

g. Terapi Psikoreligius

Untuk mengatasi atau mempertahankan kehidupan seseorang, terapi psikoreligius ini memerlukan kesehatan fisik, psikis, sosial, dan spiritual untuk mengurangi stres (Lestari, 2016).

h. *Self Help Group* (SHG)

SHG adalah salah satu jenis tindakan dimana dilakukan tiap peserta untuk mengungkapkan permasalahan mereka, berbagi kesulitan, mengungkapkan perasaan mereka, dan saling memberikan saran tentang cara menangani atau menyelesaikan permasalahan yang ada. Selama terapi, ini memberi aspirasi serta

inspirasi terhadap anggota kelompok, dan membantu banyak orang mengatasi stres (Yani & Retnowuni, 2023).

2.2.9 Alat Ukur Tingkat Stres

Metode untuk mengukur tingkat stres seseorang menggunakan kuesioner memiliki sistem penilaian yang diberikan kepada partisipan dalam suatu penelitian. Menurut (Putra, 2016), Berikut adalah kuesioner yang paling umum digunakan untuk mengukur tingkat stres pada remaja adalah:

1. *Kessler Psychological Distress Scale (K10)*

Alat untuk mengukur stres adalah Kessler Psychological Distress Scale, yang menilai manifestasi perilaku, emosional, kognitif, dan psikofisiologis. Terdiri dari sepuluh pertanyaan yang akan digunakan untuk mengukur seberapa sering mahasiswa merasa gugup, putus asa, sedih, tidak berharga, atau lelah selama satu bulan terakhir.

Ada lima pilihan respons berdasarkan skala Likert yang diberikan kepada mahasiswa. terdapat persamaan skor pada pernyataan positif dan negatif yaitu dimulai dengan skor 1 jika mahasiswa tidak pernah mengalami stres, skor 2 jika mahasiswa jarang mengalami stres, skor 3 jika mahasiswa kadang-kadang mengalami stres, skor 4 jika mahasiswa sering mengalami stres, dan skor 5 jika mahasiswa selalu mengalami stres. Untuk pernyataan positif (*favorable*) pada nomor (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10) dengan bobot nilai (5=5, 4=4, 3=3, 2=2, 1=1). Skala pengukuran

menggunakan skala ordinal. Kategori yang diberikan pada tingkat stres, yaitu :

- a. Skor 10-19 yang tidak stres.
- b. Skor 20-24 yang stres ringan.
- c. Skor 25-29 yang stres sedang.
- d. Skor 30-50 yang stres berat.

2. *Perceived Stres Scale* (PSS-10)

Skala stres yang Dirasakan (PSS-10) adalah 10 item laporan diri yang dirancang untuk menilai tingkat stres individu selama beberapa bulan terakhir. Skor SPSS diperoleh dengan membelikkan respons (misalnya, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) terhadap empat pertanyaan yang bersifat positif (pertanyaan 4, 5, 7 & 8) dan menjumlahkan skor jawaban masing-masing. Pertanyaan *Perceived Stres Scale* meminta ihwal penilaian dan budi narasumber tempo sebulan terakhir. Dengan mengenakan sahutan di ujung pertanyaan, Anda akan diminta untuk menunjukkan seberapa tegang Anda mengira atau bergerak.

- a. Belum pernah dapat skor 0
- b. Hampir tidak pernah dapat skor 1
- c. Kadang-kadang dapat skor 2
- d. Cukup sering dapat skor 3
- e. Sangat sering dapat skor 4

Penilaian diatas digabungkan, sesuaikan dengan skor tingkat stres berikut :

- a. Skor 1-14 artinya Stres ringan
- b. Skor 15-26 artinya Stres sedang
- c. Skor 27-36 artinya Stres berat

3. *Depression Anxiety Stres Scale (DASS)*

Depression Anxiety Stres Scale (DASS) adalah proses guna menemukan, memahami, dan melihat kondisi perasaan secara medis yang disebut sebagai depresi, kegelisahan, dan stres. DASS terdiri dari tiga skala *Self Report* dibuat untuk mengukur perasaan seseorang ketika depresi, kegelisahan, dan stres. DASS dibuat lebih dalam seperti proses guna menemukan, memahami, dan mengevaluasi keadaan perasaan.

Dari setiap tiga skor DASS, ada 14 item, yang terbagi menjadi 2-5 subskor untuk item yang serupa. Seseorang yang mengalami depresi dapat mengalami perasaan putus asa, sedih, merendahkan diri, mengkritik diri sendiri, kehilangan minat atau keterlibatan, kelesuan, dan *anhedonia* (perasaan kehilangan kesenangan). Skor kecemasan melihat gejala fisik, dampak pada otot, kecemasan terhadap situasi, dan pengalaman subjektif dari kecemasan. Skor stres kronis non-spesifik melihat kesulitan untuk rileks, kegelisahan saraf, mudah menjadi sedih atau gelisah, marah atau berlebihan, dan tidak sabar. Untuk mengetahui apakah mereka telah mengalami salah satu gejala ini dalam beberapa minggu terakhir, mahasiswa diminta

untuk memberikan peringkat empat poin pada skala keparahan/frekuensi. Untuk menghitung depresi, kecemasan, dan stres skor, skor dari masing-masing item dijumlahkan.

2.3 Konsep Mahasiswa

2.3.1 Definisi Mahasiswa

Baik itu di Universitas negeri, Universitas swasta, atau Institusi yang setara dengan perguruan tinggi, mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang mengikuti pendidikan tinggi (Ilyas et al., 2018). Mahasiswa adalah orang yang sedang mempelajari apa pun dan telah lulus dari Institusi pendidikan seperti perguruan tinggi, sekolah teknik, sekolah menengah atau Universitas, Institut, atau Universitas. (Hafizhuddin, 2019). Mahasiswa biasanya dianggap sangat cerdas, yang digunakan untuk berpikir dan melakukan sesuatu dengan cermat. Pemikiran kritis dan tindakan cepat dan akurat adalah kualitas penting yang saling melengkapi semua mahasiswa.

2.3.2 Masa Tumbuh Kembang

Pertumbuhan dan perkembangan mahasiswa baru sesuai dengan kriteria remaja akhir antara usia 17 dan 20 tahun. Masa remaja adalah masa perubahan pribadi yang besar karena perubahan fisik, psikologis dan sosial. Dengan demikian, remaja memasuki periode identitas diri versus kebingungan, memasuki tahap pergantian masa kanak-kanak ke masa remaja (Elisabeth et al., 2021).

Dibandingkan dengan kondisi kesehatan pada kelompok usia lainnya, masalah tumbuh kembang remaja lebih kompleks, terutama

yang berkaitan dengan pubertas. Pertumbuhan dan perkembangan remaja menurut (Wulandari, 2014), ditandai dengan :

1. Pertumbuhan Fisik

Mereka berkembang dengan cepat. Ciri-ciri seksual sekunder mulai muncul pada awal pubertas (11-14 tahun) : pada remaja putri terdapat tonjolan payudara, bertumbuh besarnya testis pada remaja pria, dan pertumbuhan pada rambut ketiak dan kemaluan dan pubertas akhir yang terjadi antara usia 17-20 tahun ciri-ciri perkembangan penuh dan matang secara fisik.

2. Kemampuan Berpikir

Selama masa remaja awal, kita mencari nilai dan energi dalam normalitas dan membandingkannya dengan orang lain. Pada masa remaja berikutnya, kita mampu melihat masalah secara menyeluruh dengan identitas intelektual yang terdidik.

3. Identitas

Pada tahap permulaan, perhatian pada teman sebaya ditandai dengan adanya persetujuan atau penolakan. Remaja mencoba berbagai macam peran, mengembangkan persepsi diri, mengembangkan rasa cinta yang lebih besar terhadap diri sendiri, mempunyai berbagai macam bayangan masa depan, serta menjadi banyak ide yang dipikirkan. Peran, citra tubuh, gender serta harga diri ditentukan pada masa remaja akhir.

4. Interaksi Bersama Orang Tua

Harapan untuk bergantung pada orang tua sangat tinggi dikalangan remaja. Saat ini, Kontrol orang tua tidak bermasalah. Pada tahap ini, remaja pertengahan mengalami dorongan besar untuk pergi dan menjauh, serta perjuangan besar untuk memperoleh kemandirian dan kontrol. Di masa remaja akhir, anak-anak dapat mengalami perpisahan fisik dan emosional dari orang tua mereka tanpa mengalami konflik.

5. Hubungan dengan Teman Sebaya

Remaja usia pertengahan dan awal mencari teman sebaya untuk membantu mereka mengatasi ketidakpastian yang menyertai perubahan yang cepat. Mereka menjadi lebih dekat dengan sesama jenis, tetapi mereka mulai mempelajari bagaimana mereka dapat menarik lawan jenis. Mereka kesulitan untuk beradaptasi dengan kelompok. Pendaftaran teman sebaya sangat penting karena kelompok sebaya menetapkan standar perilaku. Manfaat pertemanan kelompok mulai memudar saat pertemanan pribadi muncul. Mereka mulai menyelidiki kekuatan hubungan antara pria dan wanita.

2.3.3 Peran Mahasiswa

Menurut (Cahyono, 2019), Mahasiswa memiliki peran dan posisi sebagai *agen of change, social contoller, iron stock, dan moral force*, yaitu :

1. *Agen of Change* (Agen Perubahan)

Mahasiswa bertindak sebagai agen perubahan karena mereka menyadari bahwa mereka bukan hanya orang yang memulai perubahan tetapi juga agen atau objeknya. Mahasiswa harus mempertimbangkan kembali dan mengubah ini. Perubahan yang dimaksud pastilah perubahan yang lebih baik, bukan yang akan menghapus identitas saya sebagai mahasiswa dan sebagai orang Indonesia.

2. *Social Contoller* (Kontrol Sosial)

Mahasiswa menjadi panutan bagi masyarakat karena pengetahuan, tingkat pendidikan, norma yang melingkupinya, dan pola pikirnya. Sebagai mahasiswa, kita adalah bagian dari masyarakat, sehingga kita perlu mengembangkan kesadaran sosial yang peduli terhadap masyarakat. Keprihatinan ini tidak hanya diungkapkan pada demonstrasi dan di jalan-jalan. Tapi dari ide-ide hebat dan diskusi mahasiswa kami hingga dukungan moral dan material mereka kepada masyarakat dan bangsa kita melalui kontribusi yang tulus.

3. *Iron Stock* (Generasi Penerus Yang Tangguh)

Mahasiswa diharapkan tumbuh menjadi sumber daya manusia yang tangguh dengan kemampuan dan moralitas yang akan menggantikan generasi sebelumnya. Mahasiswa sebagai jeruji besi berarti mereka adalah calon pemimpin bangsa. Selain akademik, mereka juga diharapkan memiliki pengalaman kepemimpinan sehingga mereka dapat memantapkan diri di masyarakat setelah lulus.

4. *Moral Face* (Suri Tauladan)

Semua tindakan mahasiswa diamati dan dinilai oleh masyarakat karena mereka akan berfungsi sebagai teladan bagi masyarakat. akibatnya, mahasiswa harus menempatkan diri mereka dalam masyarakat dan hidup berdampingan dengan orang lain.

2.3.4 Ciri – Ciri Mahasiswa

Ada berapa ciri-ciri mahasiswa menurut (Hafizhuddin, 2019), yaitu :

1. Menerima Keadaan Fisik

Pada masa remaja akhir, perubahan fisiologis dan organik yang signifikan sudah terjadi. Mereka harus diterima sepenuhnya karena bentuk dan penampilan mereka sudah stabil. Jika Anda tidak puas dengan kondisi fisik tertentu, Anda tidak lagi mengganggu dan secara bertahap mulai menerima kondisi Anda.

2. Memperoleh Kebebasan Emosional

Dalam masa remaja, seseorang mulai membebaskan diri dari ketergantungan emosional terhadap orang tua mereka. Komponen emosional yang dulunya mendorong perilaku dan sikapnya kini dipadukan dengan fungsi lain agar menjadi lebih stabil dan terkendali. Dia memiliki kebebasan emosional dan kemampuan untuk menyampaikan pikiran serta perasaannya sesuai dengan lingkungannya.

3. Mampu Bergaul

Kemampuan dalam menyesuaikan diri dan kemampuan berinteraksi sosial sesuai dengan norma sosial yang berlaku. Selain itu, mereka

memperoleh keterampilan dalam membangun interaksi sosial terhadap teman seusia dengan pemahaman sosial yang berbeda.

4. Menemukan Model Untuk Identifikasi

Identifikasi karakter sangat penting dalam proses menuju kedewasaan pribadi, tanpa mereka, model yang akan ditiru akan tidak jelas.

5. Memahami dan Menerima Kemampuan diri sendiri

Berubahnya definisi pada kondisi diri yang netral. Kekurangan dan kegagalan yang berasal dari ketidakmampuan tidak lagi menghalangi fungsi kepribadian dan menghambat pencapaian.

6. Memperkuat Penguasaan Diri pada Skala Standar dan Nilai

Nilai individu yang sebelumnya berfungsi sebagai standar untuk melakukan sesuatu telah berubah untuk menyesuaikan diri dengan norma yang datang dari luar dirinya. Dalam hal nilai sosial dan moral, nilai-nilai pribadi kadang-kadang perlu disesuaikan dengan standar umum (positif) yang relevan.

7. Reaksi dan Penyesuaian Kanak-Kanakan

Dunia remaja awal mulai terabaikan sementara dunia dewasa mendahuluinya. Dia mulai kehilangan ketergantungan psikologis, dan dia sekarang dapat membuat keputusan sendiri. Ada kemungkinan bahwa periode ini merupakan periode persiapan untuk tahap perkembangan berikutnya, yaitu masa dewasa muda.