

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres

1. Pengertian Stres

Seseorang ketika keseimbangannya terganggu yang disebabkan oleh perubahan situasi yang berasal dari seseorang itu sendiri dan/atau lingkungan disebut sebagai stress.

Menurut Abdullah Bin Abbas, stress adalah kondisi jiwa dan raga, fisik dan psikis seseorang yang tidak berfungsi secara normal, dan bisa terjadi setiap saat terhadap setiap orang tanpa mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi⁴.

Chaplin dalam kamus Psikologi menyatakan bahwa stress merupakan suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologisnya⁵. Stress bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang terjadi secara berbenturan juga bisa menjadi penyebab timbulnya stress.

Menurut Dr. Andrew Goliszek, stress adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku⁶.

⁴ Abbas. *Kiat Mengatasi Stress pada Anak Melalui Kasih Sayang*. (Jakarta: Restu Agung. 2007) Hal. 1

⁵ Chaplin. (*Kamus Psikologi*. Jakarta: Restu Agung.2002) Hal. 488

⁶ Giliszek. *60 Second Managemen Stress*. (Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer.2005) Hal. 1

Sedangkan Maramis mengatakan bahwa stress adalah segala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri, yang karena tuntutan itulah individu merasa terganggu keseimbangannya⁷.

Menurut Agus Hardjana, Stress adalah suatu keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendatangkan stress membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, antara keadaan atau kondisi dan system sumberdaya biologis, psikologis, dan social yang ada padanya⁸.

Seyle mendefinisikan stress sebagai respon yang tidak spesifik dari tubuh pada tiap tuntutan yang dikenakan padanya⁹.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stress adalah suatu kondisi yang dialami seseorang karena ketidakmampuan atau ketidakseimbangan akibat dari perubahan yang disebabkan oleh dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Jadi, terlihat jelas bahwa stres merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Ini terjadi karena kehidupan manusia tidak bisa dilepaskan dari perubahan yang terjadi di lingkungan maupun diri sendiri. Oleh karena itu, seseorang yang mengalami stres merupakan sesuatu yang wajar dalam hidup.

2. Gejala-gejala Stress

Menurut Vlisides, Eddy dan Mozie secara umum gejala stress diidentifikasi ke dalam 4 tipe yang berbeda, yaitu: perilaku, emosi, kognitif dan fisik¹⁰.

⁷ Maramis. 1994. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga Press. Hal. 134

⁸ Hardjana. 1994. *Stress tanpa Distress*. Yogyakarta: Kanisius. Hal. 14

⁹ *Ibid...* hal 23

¹⁰ Mumtahirah. *Hubungan antara Stress dengan Agresi pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja*. Jurnal Psikologi. (Jakarta: Universitas Gunadarma. Tanpa Tahun) Hal. 5

- a. Gejala perilalu, banyak diantara perilaku yang menunjukkan diantaranya adalah penundaan dan menghindar, menarik diri dari teman dan keluarga, kehilangan nafsu makan dan tenaga, emosi yang meledak dan agresi, memulai atau peningkatan penggunaan obat-obatan secara dramatis, perubahan pola tidur, melalaikan tanggung jawab, penurunan produktifitas dalam diri seseorang.
- b. Gejala emosi, sebagian besar gejala emosi pada stress adalah kecemasan, ketakutan, cepat marah, dan depresi. Gejala lainnya adalah frustrasi, perasaan yang tidak menentu dan kehilangan control. Dalam pekerjaan, stress ditunjukkan dengan kehilangan semangat, dan penurunan kepuasan kerja.
- c. Gejala kognitif, diantara sebagian besar gejala mental atau kejiwaan dari stress adalah kehilangan motivasi dan konsentrasi. Hal ini terlihat pada seseorang yang kehilangan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan dan kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Gejala mental lainnya adalah kecemasan yang berlebihan, kehilangan ingatan, kesalahan persepsi, kebingungan terjadi pengurangan daya tahan tubuh dalam membuat keputusan, lemah dalam menyelesaikan masalah terutama selama krisis, mengasihani diri sendiri, dan kehilangan harapan.
- d. Gejala fisik, diantara gejala fisik dari stress adalah kelelahan secara fisik dan keadaan fisik yang lemah, migran dan kepala pusing, sakit punggung, ketegangan otot yang ditandai dengan gemeteran dan kekejangan. Dalam system cardiovascular, stress ditandai dengan percepatan denyut jantung, hipertensi dan proses atherosclerotic yang buruk.

Menurut Dr. Andrew Golieszek, gejala-gejala stress dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu gejala fisik, emosional, dan gejala perilaku antara lain adalah sebagai berikut¹¹:

- a. Gejala fisik: sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual/muntah-muntah, dakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan, dan sejumlah gejala lain.
- b. Gejala emosional: mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan control, muncul pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya.
- c. Gejala perilaku: merokok/memakai obat-obatan/mengonsumsi alkohol secara berlebihan, berjalan mondar-mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, menarik atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba dan lain-lain.

Menurut Abdullah bin Abbas dalam bukunya "*Kiat Mengatasi Stress Anak melalui Sikap kasih Sayang*" menjelaskan stress dengan mengelompokkan dalam dua gejala yaitu¹²:

- a. Gejala fisik: yang termasuk gejala stress yang bersifat fisik antara lain: sakit kepala, susah tidur, berubah selera makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, sakit lambung, mudah lelah, keluar keringat dingin dan darah tinggi.

¹¹ Golieszek. 2005. *60 Second Manajemen Stress*. Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer. Hal 12

¹² Abbas. *Kiat Mengatasi Stress pada...* Hal. 8

- b. Gejala Psikis: adapun yang termasuk gejala stress bersifat psikis antara lain: gelisah atau cemas, kurang bisa berkonsentrasi bekerja atau belajar, sering melamun, sikap masa bodoh, sikap pesimis, selalu murung, malas bekerja atau belajar, hilang rasa humor, dan mudah marah atau bersikap agresif.

Menurut Agus M. Hardjana, membagi gejala-gejala stress kedalam empat bagian yaitu sebagai berikut¹³:

- a. Gejala Fisik: antara lain sakit kepala, tidur tidak teratur, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah, sering berkeringat, berubah selera makan, lelah atau kehilangan energy.
- b. Gejala emosional, antara lain gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, mood berubah-ubah, mudah panas atau marah, gugup, merasa tidak aman, mudah tersinggung, gampang menyerang orang atau bermusuhan.
- c. Gejala intelektual, antara lain susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, hilang rasa humor, prestasi kerja menurun, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat dalam bekerja.
- d. Gejala Interpersonal, antara lain kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, sukamencari-cari kesalahan orang lain, mengambil sikap untuk membentengi diri, mendiamkan orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata.

¹³ Hardjana. *Stress Tanpa...* hal 23

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala atau tanda-tanda seseorang menalami stress dapat dilihat dari gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal.

3. Penggolongan Stress

Seyle menggolongkan stres menjadi 2 golongan. Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya¹⁴:

a. Distres (Stres Negatif)

Seyle menyebutkan distres adalah stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir atau gelisah, sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

b. Eustres (Stres Positif)

Seyle menyebutkan bahwa eustres bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Hanson mengemukakan fresh joy of stres untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. Eustres dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. Eustres juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni.

4. Sumber-Sumber Stress

Stressor adalah factor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stress. Stressor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari

¹⁴ Nasution. *Stress Pada Remaja*. Jurnal Psikologi. (Medan: Universitas Sumatera Utara. 2007) Hal. 6

kondisi fisik, psikologis, maupun social, dan muncul pada situasi kerja, dirumah, dikehidupan social maupun lingkungan luar lainnya.

Secara garis besar, stressor dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu sebagai berikut¹⁵:

- a. *Stressor Mayor*, yaitu berupa *major life event* yang meliputi peristiwa kematian orang yang disayangi, masuk sekolah untuk pertama kali, dan perpisahan.
- b. *Stressor minor*, yaitu biasanya berawal dari stimulus tentang masalah hidup sehari-hari, misalnya ketidaksenangan emosional terhadap hal-hal tertentu sehingga menyebabkan munculnya stress.

Taylor merincikan beberapa karakteristik kejadian yang berpotensi untuk menciptakan stress, antara lain sebagai berikut¹⁶:

- 1) Kejadian negatif agaknya lebih menimbulkan stress daripada kejadian positif.
- 2) Kejadian yang tidak terkontrol dan tidak terprediksi lebih membuat stress daripada kejadian yang terkontrol dan terprediksi.
- 3) Kejadian “ambigu” seringkali dipandang lebih mengakibatkan stress daripada kejadian yang jelas.
- 4) Manusia yang tugasnya melebihi kapasitas (*overload*) lebih mudah mengalami stress daripada orang yang memiliki tugas lebih sedikit.

Ada beberapa sumber stress yang berasal dari lingkungan, diantaranya adalah lingkungan fisik seperti polusi udara, kebisingan, kesesakan, dan lingkungan kontak social yang bervariasi, serta kompetisi hidup yang tinggi.

¹⁵ Wulandari. 2008. *Pengaruh Aroma terapi Terhadap Stress Mahasiswa*. Jurnal Psikologi. Surabaya: Universitas Airlangga. Hal. 10

¹⁶ Ibid... Hal.10

Holmes dan Rahe merumuskan beberapa sumber stress berasal yaitu sebagai berikut¹⁷:

a. Dalam diri individu

Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berlawanan, yaitu *approach* dan *avoidance*. Kecenderungan ini menghasilkan tipe dasar konflik, yaitu sebagai berikut:

- 1) *Approach Conflict*, yaitu muncul ketika kita tertarik terhadap dua tujuan yang sama-sama baik.
- 2) *Avoidance Conflict*, muncul ketika kita dihadapkan pada satu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan.
- 3) *Approach-Avoidance*, yaitu muncul ketika kita melihat kondisi yang menarik dan tidak menarik dalam satu situasi atau tujuan.

b. Dalam keluarga

Sesuatu yang memungkinkan munculnya stress dalam keluarga adalah hadirnya anggota baru, sakit, dan kematian dalam keluarga.

c. Dalam komunitas dan masyarakat

Kontak dengan orang diluar keluarga dapat menimbulkan banyak sumber stress. Misalnya, pengalaman anak di sekolah dan persaingan.

Sedangkan menurut Mulyadi beberapa masalah yang dapat menyebabkan terjadinya stress pada mahasiswa adalah sebagai berikut¹⁸:

- 1) Masalah yang berhubungan dengan pendidikan

¹⁷ Ibid... Hal.13

¹⁸ Mulyadi. 2004. *Fungsi dan Peran Dosen PA STAIN Malang*. Jurnal Psikoislamika Vol 1. Hal 233-235

- a) Masalah Konsentrasi. Banyak mahasiswa mengeluh karena tidak bisa konsentrasi, sehingga hasil belajar tidak maksimal. Sebab-sebabnya bermacam-macam, dapat dari diri mahasiswa sendiri atau luar dirinya, seperti perasaan sepi, dorongan ingin pulang, konflik dan lingkungannya.
 - b) Masalah yang berhubungan dengan system pengajaran, yaitu kesulitan mengikuti kuliah, membaca buku sumber berbahasa asing dan lain-lain.
 - c) Masalah tidak menyukai mata kuliah atau dosen tertentu. Jika mahasiswa tidak menyukai dosen tertentu atau mata kuliah tertentu, ia cenderung tidak mau mengikuti kuliah.
 - d) Masalah daya tahan dan kelangsungan studi. Ada mahasiswa yang mudah kecewa karena nilai yang rendah kemudian putus asa dan ingin berhenti kuliah, tidak tahan jauh dari orangtua, konflik-konflik pribadi dan arena ketegangan social.
- 2) Masalah penyesuaian diri dan hubungan social
- a) Masalah mencari teman, ada mahasiswa yang canggung dalam pergaulan dan tidak tahu yang harus dilakukan, rasa rendah diri dan malu.
 - b) Penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus, mahasiswa baru biasanya tidak tahu banyak soal tata cara kehidupan kampus dan mereka memerlukan berbagai informasi dan bimbingan.
 - c) Kesulitan menyesuaikan diri, baik adat istiadat atau norma-norma lingkungan dimana mahasiswa tinggal.

d) Konflik dengan teman sekamar, seasrama atau sejurusan, hal ini terjadi biasanya karena berselisih paham atau karena kekecewaan kawan.

3) Masalah yang sifatnya pribadi

- a) Masalah konflik dengan pacar atau pacar yang tidak disetujui orang tua
- b) Masalah pertentangan dengan anggota keluarga.

4) Masalah Ekonomi

Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan ekonomi karena kiriman uang terlambat, uang tidak cukup atau tidak dapat mengatur keuangan.

5) Masalah memilih jurusan, jabatan, dan masa depan

Ada mahasiswa yang salah pilih jurusan dan ingin pindah, ada yang masuk jurusan tertentu karena keinginan orang tua, ada yang merasa masa depannya tidak menentu dan tidak tahu apa yang diperbuat. Masalah-masalah ini dapat mengakibatkan rasa gelisah, cemas, ketegangan, konflik dan frustrasi, dan jika tidak diatasi akan mengganggu kelancaran studi mahasiswa. Ada mahasiswa yang cepat mengatasi persoalan tetapi ada pula yang berlarut-larut. Hal yang terakhir ini mengakibatkan energy mahasiswa banyak terbuang dan proses belajarnya tidak efektif.

Berdasarkan berbagai penjelasan dari beberapa tokoh ahli diatas, maka stressor atau hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya stress dapat berupa factor-faktor psikologis, fisiologis, dan lingkungan sekitar individu (baik fisik maupun sosial). Akan tetapi, stressor tersebut dapat menimbulkan stress ataupun

tidak, hal itu tergantung individu masing-masing dalam menyikapi stressor tersebut.

5. Reaksi Terhadap Stress

a. Aspek Biologis

Walker Canon menyebut reaksi tubuh berupa *fight-or-flight response* karena respon fisiologis mempersiapkan individu untuk menghadapi atau menghindari situasi yang mengancam tersebut. *Fight-or-flight response* menyebabkan individu dapat berespon dengan cepat terhadap situasi yang mengancam¹⁹.

Seyle (dalam Sarafino) mempelajari akibat yang diperoleh bila stresor terus-menerus muncul. Ia kemudian mengemukakan istilah *General Adaptation Syndrom* (GAS) yang terdiri dari rangkaian tahapan reaksi fisiologis terhadap stresor²⁰.

1) *Alarm Reaction*

Tahapan pertama ini mirip dengan *fight-or-flight response*. Pada tahap ini *arousal* yang terjadi pada tubuh organisme berada dibawah normal yang untuk selanjutnya meningkat diatas normal. Pada akhir tahapan ini, tubuh melindungi organisme terhadap stressor. Akan tetapi tubuh tidak dapat mempertahankan intensitas *arousal* dari *Alarm reaction* dalam waktu yang sangat lama.

2) *Stage of Resistance*

¹⁹ Nasution. *Stress Pada...* Hal. 9

²⁰ Ibid... Hal. 9

Pada tahap ini, *Arousal* masih tinggi, tubuh masih terus bertahan untuk melawan dan beradaptasi dengan stressor. Respon fisiologis menurun, tetapi masih tetap lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi normal.

3) *Stage of Exhaoustion*

Pada tahap ini, respon fisiologis terus berlangsung. Hal ini dapat melemahkan system kekebalan tubuh dan menguras energy tubuh. Sehingga terjadi kelelahan tubuh. Stressor yang terus terjadi akan mengakibatkan penyakit dan kerusakan dan dapat menyebabkan kematian.

b. Aspek Psikologis

Reaksi psikologis terhadap stres dapat meliputi²¹:

- 1) Kognisi, yaitu Stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktivitas kognitif. Stressor berupa kebisingan dapat menyebabkan defisit kognitif pada anak-anak. Kognisi juga dapat berpengaruh dalam stress. Baum mengatakan bahwa individu yang terus menerus memikirkan stressor dapat menimbulkan stress yang parah terhadap stressor.
- 2) Emosi, yaitu Emosi cenderung terkait dengan stres. Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih, dan rasa marah
- 3) Perilaku Sosial, yaitu Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif maupun negatif. Bencana alam dapat membuat individu berperilaku lebih kooperatif, dalam situasi lain, individu dapat mengembangkan sikap bermusuhan.

²¹ Ibid... Hal. 10

Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif.

B. Motivasi Berprestasi (Need For Achievement)

1. Pengertian Motivasi

Motivasi adalah proses yang member semangat, arah, dan kegigihan perilaku. Artinya, perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energy, terarah dan bertahan lama²².

Menurut Wingkel menyatakan bahwa motivasi berawal dari motif yang sudah menjadi aktif pada saat tertentu²³. Sedangkan maksud dari motif adalah daya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan kegiatan tertentu demi mencapai suatu tujuan tertentu. Sedangkan motivasi merupakan istilah yang lebih umum, yang menunjuk pada proses gerakan, termasuk didalamnya situasi yang mendorong timbulnya tindakan atau tingkah laku individu.

Menurut Mc Donald “Motivasi adalah perubahan energy dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan”²⁴.

Siswanto merumuskan motivasi sebagai berikut²⁵:

²² Santrock. *Psikologi Pendidikan (edisi bahasa Indonesia)*. (Jakarta: Kencana.2007) Hal.510

²³ Wingkel. 1999. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grasindo. Hal 151

²⁴ Hamalik. *Kurikulum dan Pembelajaran*. (Jakarta: Bumi Aksara. 2007) Hal. 106

²⁵ Siswanto. 1997. *Manajemen Tenaga Kerja*. Jakarta: Grasindo. Hal. 240

1. Setiap perasaan atau kehendak dan keinginan yang amat mempengaruhi individu, sehingga individu tersebut didorong untuk berperilaku dan bertindak.
2. Pengaruh kegiatan yang menimbulkan perilaku seseorang setiap tindakan dan kejadian yang menyebabkan berubahnya perilaku seseorang.
3. Proses dari dalam yang menentukan gerakan atau tingkah laku individu pada tujuan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu dorongan yang menggerakkan seseorang untuk melakukan sesuatu demi tercapainya suatu tujuan.

2. Pengertian Motivasi Berprestasi

Kebutuhan adalah salah satu aspek psikologis yang menggerakkan makhluk hidup dalam aktivitas-aktivitasnya dan menjadi dasar (alasan) berusaha. Pada dasarnya, manusia bekerja mempunyai tujuan tertentu, yaitu memenuhi kebutuhan. Kebutuhan tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari. selama hidup manusia membutuhkan bermacam-macam kebutuhan, seperti makanan, pakaian, perumahan, pendidikan, dan kesehatan. Kebutuhan dipengaruhi oleh kebudayaan, lingkungan, waktu, dan agama. Semakin tinggi tingkat kebudayaan suatu masyarakat, semakin tinggi / banyak pula macam kebutuhan yang harus dipenuhi.

Motivasi berprestasi adalah kebutuhan untuk mencapai sukses yang diukur berdasarkan standar kesempurnaan dalam diri seseorang. Kebutuhan ini

berhubungan dengan pekerjaan, dan mengarahkan tingkah laku pada usaha untuk mencapai prestasi tertentu²⁶.

Larsen dan Buss mengutip pernyataan McClelland bahwa motivasi berprestasi didefinisikan sebagai keinginan untuk melakukan yang terbaik, menjadi sukses, dan merasa mampu atau memiliki kompetensi. Sebagaimana motivasi pada umumnya, motivasi berprestasi diasumsikan akan mendorong dan member energy tertentu sesuai dengan situasi yang ada²⁷.

Guru besar psikologi dari Havard University Massachusset itu secara brilian mengupas kelemahan teori-teori para ahli antropologi, sosiologi, sejarah, geografi, dan bahkan psikoanalisis freud sendiri yang menurutnya tidak mampu menerangkan mengapa ada perbedaan intensitas kerja dan prestasi yang dicapai oleh manusia satu dengan manusia lain, oleh bangsa satu dengan bangsa lain²⁸.

Motivasi berprestasi dapat disebut dengan need achievement yaitu dorongan untuk mencapai sukses yang ada dalam diri seseorang yang dapat mengarahkan perilaku pada usaha mencapai prestasi tertentu. Sedangkan murray memberikan definisi secara singkat tentang *need achievement* adalah menyelesaikan sesuatu yang sulit. Menguasai, manipulasi atau mengatur benda-benda fisik, manusia atau ide-ide. Dalam melakukan hal-hal tersebut dengan secepatnya dan semandiri mungkin, mengatasi rintangan-rintangan serta mencapai standar yang tinggi,

²⁶ As'ad, M. 1991. *Psikologi Industri (edisi keempat)*. Yogyakarta: Liberty. Hal. 52

²⁷ Larsen & Buss. 2005. *Personality of Psychology (2nd Edition)*. New York-America: McGraw. Hal 346

²⁸ Maharani. 2009, Maret. *Apa Itu Motivasi Berprestasi (Need of achievement)*. Dikutip 4 Januari 2012. Dari <http://www.Rajapresentasi.com> Hal. 1

mengunggulkan diri, menyaingi dan mengungguli orang lain, juga meningkatkan harga diri dengan menyalurkan bakat secara berhasil²⁹.

Sedangkan dalam buku karangan W.S Winkel motivasi berprestasi yang disebut dengan *achievement motivation* merupakan daya penggerak dalam diri siswa untuk mencapai taraf prestasi belajar yang setinggi mungkin, demi memperoleh penghargaan kepada diri sendiri. Ukuran prestasi itu dapat dicapai maka siswa merasa puas, berhasil, dan memuji diri sendiri. Jika tidak dapat tercapai maka kecewa dan mencela diri sendiri³⁰.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu dorongan atau keinginan untuk melakukan sesuatu yang terbaik demi tercapainya keberhasilan atau prestasi yang lebih unggul dari orang lain.

3. Macam-macam Kebutuhan Manusia

Mc Clelland menyatakan bahwa ada tiga hal penting yang menjadi kebutuhan manusia, yaitu sebagai berikut³¹:

a. Need for achievement (kebutuhan akan prestasi)

Kebutuhan akan prestasi akan mendorong seseorang untuk mengembangkan kreativitas dan mengerahkan semua kemampuan serta energi yang dimilikinya demi mencapai prestasi belajar atau kerja yang optimal. Sebagai contoh perilaku yang menunjukkan adanya motivasi berprestasi dalam diri mahasiswa adalah sebagai berikut:

²⁹ Calvin dan Gardner. 1993. *Teori-Teori Holistik (Organismik Fenomenologis)*. Yogyakarta: Kanisius. Hal. 34

³⁰ Winkel. *Psikologi Pengajaran*. (Jakarta: Grasindo. 1991) Hal. 96

³¹ Mahardika. *Hubungan Antara Kreativitas Verbal dengan Motivasi Berprestasi Distributor MLM High Disert*. Skripsi. (Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2009) Hal. 30

- 1) Mahasiswa yang memilih dan bekerja lebih baik pada tugas-tugas yang menantang.
- 2) Mahasiswa yang menyukai tanggung jawab personal.
- 3) Mahasiswa yang mencari dan memanfaatkan umpan balik tentang kualitas tampilan kerja.
- 4) Mahasiswa yang menemukan hal-hal baru untuk perbaikan.

b. Need for affiliation (kebutuhan akan hubungan sosial)

Need for affiliation adalah kebutuhan akan perasaan diterima oleh orang lain dimana ia tinggal atau bekerja. Kebutuhan tersebut ialah seperti:

- a) Kebutuhan akan perasaan dihormati.
- b) Kebutuhan akan perasaan maju dan tidak gagal.
- c) Kebutuhan akan ikut serta

c. Need for Power (dorongan untuk mengatur)

Ego manusia ingin lebih berkuasa dari manusia yang lainnya yang kemudian akan menimbulkan persaingan. Persaingan ditumbuhkan secara sehat oleh pemimpin dalam memotivasi bawahannya.

Contoh dari Need for Power adalah sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa yang menunjukkan mempengaruhi orang lain
- 2) Mahasiswa yang menunjukkan mengontrol orang lain
- 3) Mahasiswa yang menunjukkan membujuk orang lain
- 4) Mahasiswa yang menunjukkan memimpin orang lain
- 5) Mahasiswa yang menyukai olahraga yang bersifat kompetitif
- 6) Mahasiswa yang suka menjadi pengurus suatu organisasi secara sukarela

4. Ciri-ciri Motivasi Berprestasi

Berdasarkan penjelasan McClelland, Randy J. Larsen & David M. Buss mengatakan bahwa secara ringkas bisa dijelaskan karakteristik seseorang dengan motivasi berprestasi tinggi adalah sebagai berikut³²:

- a. Mereka lebih suka terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang memiliki tantangan yang moderat (*Moderate Challenges*). Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi lebih menyukai tantangan-tantangan yang memiliki resiko sedang (moderat), tidak terlalu tinggi dan rendah. Ia termotivasi untuk menjadi yang terbaik dari orang lain. Tugas yang sangat mustahil untuk diwujudkan akan menjadi tidak menarik karena hal tersebut tidak memberikan keuntungan apa-apa bagi individu untuk melakukan sesuatu lebih baik jika dia telah merasakan adanya kelemahan pada dirinya terlebih dahulu.
- b. Mereka menyukai tugas-tugas yang menuntut tanggung jawab pribadi (*personal responsibility*) untuk memperoleh hasil. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi tidak suka dengan keberhasilan yang bersifat kebetulan atau karena tindakan orang lain, ia berinovasi dalam melakukan suatu tugas dan dilakukan dengan cara yang berbeda, dan ia merasa puas serta menerima kegagalan atas tugas-tugas yang telah dilakukan.
- c. Mereka lebih suka terhadap tugas-tugas yang memiliki *feedback* (umpan balik) terhadap apa yang telah mereka lakukan. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi melakukan suatu tugas dengan

³² Larsen & Buss. 2005. *Personality...* Hal. 347

efisien, memberikan *feedback* dan apabila gagal ia segera mengevaluasi tugas yang telah dilakukannya untuk tidak mengulanginya dengan cara yang sama.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa cirri-ciri seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi adalah yaitu menyukai tantangan-tantangan yang memiliki resiko sedang, menyukai tugas-tugas yang menuntut tanggung jawab pribadi, dan menyukai tugas-tugas yang memiliki *feedback* (umpan balik).

C. Hubungan Stres dengan Motivasi Berprestasi (Need For Achievement)

Stress merupakan suatu keadaan dimana terjadi ketidakseimbangan dari seseorang yang akibat dari perubahan yang disebabkan oleh dirinya sendiri atau lingkungannya. Apabila seseorang tidak mampu menyesuaikan dengan perubahan maka dia dapat mengalami stress. Stress tersebut dapat diakibatkan karena mahasiswa sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan atau teman-teman barunya, perubahan atau masa transisi dari masa SMA yang mata pelajaran dan tugasnya tidak terlalu banyak ke masa kuliah yang mendapatkan lebih banyak tugas dari pada waktu SMA, bagi mahasiswa yang kesulitan menyesuaikan diri dengan tugas-tugas yang banyak tersebut akan membuat dia merasa tertekan dan mengalami stress.

Mahasiswa yang mengalami stress atau tertekan akan berpengaruh pada prestasinya atau motivasi berprestasi, dia akan malas untuk belajar dan cenderung tidak mau menyelesaikan tugas-tugasnya yang kemudian akan berpengaruh pada nilai mata kuliahnya. Hal ini hampir sama dengan pendapat Rizvi (1997) ketika

seseorang memiliki motivasi rendah, maka ia akan malas untuk memulai suatu pekerjaan sehingga kinerjanya akan menurun. Menurut Woolfolk (1996) menyatakan bahwa motivasi berprestasi sebenarnya memiliki aspek maintaining yaitu menjaga agar perilaku yang dimaksud tetap stabil³³.

Prabandari (1989) menemukan korelasi negative antara stress dan motivasi berprestasi, tingkat stress yang tinggi akan diikuti dengan motivasi berprestasi yang rendah. Rusaknya motivasi berprestasi mahasiswa akibat stress diawali dengan keenggannya untuk melakukan aktifitas dan tugasnya sehari-hari. Perasaan bersalah, stress dan kecemasan pada dasarnya akan mengganggu pencapaian tujuan oleh seseorang³⁴.

D. Kajian Keislaman

1. Stress Menurut Pandangan Islam

Orang-orang yang jauh dari agama untuk taat kepada Allah menyebabkan mereka terus menerus menderita perasaan yang tidak nyaman, khawatir dan stress. Akibatnya mereka akan terkena berbagai penyakit kejiwaan yang muncul dalam tubuh mereka.

Stres merusak keseimbangan alamiah dalam diri manusia. Jika manusia mengalami keadaan yang tidak normal ini secara terus-menerus, maka akan merusak kesehatan tubuh, dan berdampak pada beragam gangguan fungsi tubuh.

Ketika seseorang mengalami hal tersebut atau rasa panik, ada perbedaan perilaku antara orang yang beriman dan orang yang tidak beriman. Orang yang tidak beriman, mereka tidak memiliki sesuatu untuk kembali, untuk meminta

³³ Rumiani. *Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stress Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Vol. 3. (Semarang: Universitas Diponegoro. 2006) Hal 41

³⁴Ibid... Hal 41

belas kasihan dan pengampunan. Kehidupan mereka terasa sia-sia, yang jika mereka merasa tidak bisa mengontrolnya, mereka bisa lebih tertekan dan menyebabkan salah pilih langkah. Kemudian kita akan melihat bahwa kebanyakan dari mereka lari pada minuman alkohol dan obat-obatan terlarang, bahkan melakukan tindak kejahatan.

Dalam al-quran stress digambarkan dengan *Al-Halu* yaitu suatu kondisi dimana seseorang mengalami ketidak berdayaandalam menghadapi problematika hidup yang dirasakan menekan dan menegangkan.³⁵

Dalam hal ini sesuai dengan ayat Alquran surat Al-Ma'arij: 19-21 sebagai berikut:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ ﴾

Artinya: Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat berkeluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapatkan kebaikannya amat kikir. (Q.S. al-Ma'arij: 19-21).³⁶

Dalam ayat lain Allah berfirman surat Al-baqarah ayat 286 sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ﴿٢٨٦﴾ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ﴿٢٨٧﴾ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ﴿٢٨٨﴾ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ﴿٢٨٩﴾ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ﴿٢٩٠﴾ وَأَعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ﴿٢٩١﴾ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٩٢﴾

³⁵ Amin, dkk. 2007. *Kenapa Harus Stress*. Jakarta: Amzah. Hal 46

³⁶ Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an Departemen Agama RI. 2000. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Semarang: PT. Karya Toha Putra. hal. 454

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): “ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami bersalah. Ya Tuhan kami, janganlah engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah Maha Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”. (Q.S. Albaqarah: 286)³⁷

Ayat di atas menjelaskan bahwa segala tekanan dan cobaan dalam kehidupan seperti kesempitan hidup. Setiap permasalahan yang ada merupakan karunia Allah SWT kepada manusia berdasarkan kemampuan manusia itu sendiri. Stress juga dikategorikan sebagai kajian hidup. Apabila kita selalu memandang tekanan yang menyebabkan stress sebagai hal yang positif, tentunya akan menghasilkan sesuatu yang baik. Oleh sebab itu, hanya diri kita sendiri yang dapat menjadikan tekanan tersebut mendatangkan kesan yang baik atau sebaliknya.

2. Motivasi dalam Pandangan Islam

Dalam al-qur'an , terdapat banyak sekali yang berisikan tentang motivasi berprestasi diantaranya adalah sebagai berikut:

³⁷ *Ibid... hal 38*

a. Al-Hajj: 50

فَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَزْوَاقٌ كَرِيمَةٌ ﴿٥٠﴾

“Maka orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka ampunan dan rezki yang mulia”. (Q.S Al-Hajj: 50)³⁸

Berdasarkan ayat diatas bahwa manusia yang beriman dan beramal sholeh akan diberikan tempat yang paling baik disisi Allah, hal ini dapat menjadi dorongan bagi mereka orang-orang beriman untuk berlomba-lomba dalam kebaikan. Selain itu juga, untuk mendapatkan posisi yang mulia disisi Allah maka manusia akan berusaha untuk mematuhi perintah Allah dan menjauhi segala larangan-larangan Allah.

b. Alam Nasyroh : 1-8

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

“Bukankah kami Telah melapangkan untukmu dadamu?, Dan kami Telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu?, dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu Telah selesai (dari sesuatu

³⁸ Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an ... hal. 270

urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap". (Q,S: Alam Nasyrah: 1-8)³⁹

Ayat diatas menjelaskan bahwa kita sebagai manusia harus berserah diri dan berusaha dengan bersungguh-sungguh untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Apabila kita melakukan sesuatu dengan sungguh-sungguh maka kita akan mendapatkan hasil yang baik sesuai dengan usaha yang kita lakukan.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas peneliti mengambil hipotesis sebagai berikut:

- a. Ha: terdapat korelasi negatif yang signifikan antara stres dengan motivasi berprestasi mahasiswa semester II (dua) dan IV (empat) jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan kata lain, bahwa semakin meningkatnya tingkat stres maka akan diikuti dengan menurunnya motivasi berprestasi dan begitu pula sebaliknya.
- b. Ho: tidak ada hubungan antara antara stres dengan motivasi berprestasi mahasiswa semester II (dua) dan IV (empat) jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

³⁹ Ibid... hal. 478