

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Peer pressure*

1. Pengertian *Peer pressure*

Peer pressure adalah suatu bentuk perasaan yang dipengaruhi oleh dorongan atau tekanan dari teman sebaya untuk melakukan suatu aktivitas yang tidak diinginkan atau diharapkan. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menyesuaikan diri bersama kelompok sosial di mana mereka ingin diterima.⁴⁰ Sedangkan menurut Santor, Messervey dan Kusumakar, *peer pressure* merupakan suatu perasaan dorongan atau tekanan dari teman sebaya dalam mengajak untuk melakukan aktivitas yang sama dengan yang mengajaknya dan melakukannya karena harapan dari orang lain.⁴¹

Hal ini diungkapkan senada oleh Brown & Clasen, *peer pressure* merupakan dorongan/tekanan dari teman sebaya untuk melakukan sesuatu atau tidak melakukan sesuatu, meskipun secara personal orang tersebut mau tidak mau melakukannya.⁴² Sedangkan berdasarkan teori perkembangan menurut Santrock, *peer pressure* adalah tekanan sosial dari

⁴⁰ Lotar & Kamenov, "Susceptibility to *Peer pressure* and Attachment to Friends", dalam *Hubungan Peer pressure Dengan Misbehavior Siswa Sekolah Menengah Pertama di Pondok Pesantren*, ed. Devi Sri Handayani (Malang: UMM, 2016), 7.

⁴¹ Santor, Messervey, dan Kusumakar, "*Measuring Peer pressure, Popularity, and Conformity in Adolescent Boys and Girls: Predicting School Performance, Sexual Attitudes, and Substance Abuse*", dalam *Hubungan Peer pressure Dengan Misbehavior Siswa Sekolah Menengah Pertama di Pondok Pesantren*, ed. Devi Sri Handayani (Malang: UMM, 2016), 7.

⁴² Brown, Clasen, & Eicher, "*Perceptions of Peer pressure, Peer Conformity Dispositions, and Self-Reported Behavior Among Adolescents*", dalam *Hubungan Peer pressure Dengan Misbehavior Siswa Sekolah Menengah Pertama di Pondok Pesantren*, ed. Devi Sri Handayani (Malang: UMM, 2016), 7.

sebuah kelompok, yang mengharuskan seseorang untuk bertindak dan berpikiran dengan cara tertentu, agar dapat diterima oleh kelompok tersebut.⁴³

2. Bentuk-bentuk *peer pressure*

Bentuk-bentuk *peer pressure* antara lain:

- a. Bentuk *peer pressure* positif merupakan suatu perasaan dorongan/tekanan dari teman sebaya untuk melakukan perilaku menguntungkan dirinya dan orang lain, seperti pengembangan potensi, pengetahuan pengalaman, prinsip-prinsip kesetaraan dan keadilan, saling toleransi dari perbedaan pendapat dan menjadi terampil serta peka terhadap kondisi teman.
- b. Bentuk *peer pressure* negatif merupakan suatu perasaan dorongan/tekanan dari teman sebaya untuk melakukan perilaku merugikan dirinya dan orang lain. Seperti mengajak perilaku maladaptif, membolos, menggunakan obat-obatan terlarang, minum-minuman beralkohol, menyontek, mencuri, dan beberapa perilaku lainnya yang tidak sesuai dengan norma dan aturan.⁴⁴

3. Aspek-aspek *peer pressure*

⁴³ J.W, Santrock, "Psikologi Pendidikan", dalam *Hubungan Peer pressure Dengan Misbehavior Siswa Sekolah Menengah Pertama di Pondok Pesantren*, ed. Devi Sri Handayani (Malang: UMM, 2016), 7.

⁴⁴ J.W, Santrock, "Psikologi Pendidikan", dalam *Hubungan Peer pressure Dengan Misbehavior Siswa Sekolah Menengah Pertama di Pondok Pesantren*, ed. Devi Sri Handayani (Malang: UMM, 2016), 7.

Menurut Brown, Clasen & Eicher terdapat 5 aspek *peer pressure*, antara lain:

- a. *School Involvement* yaitu suatu perasaan yang dipengaruhi oleh dorongan/tekanan untuk keterlibatan diri pada aktivitas/kegiatan sekolah.
 - b. *Family Involvement* yaitu suatu perasaan yang dipengaruhi oleh dorongan/tekanan untuk keterlibatan diri dalam kegiatan/aktivitas keluarga.
 - c. *Peer Involvement* yaitu suatu perasaan yang dipengaruhi oleh dorongan/tekanan untuk keterlibatan diri pada aktivitas kelompok/teman.
 - d. *Peer Conformity* yaitu suatu perasaan yang dipengaruhi oleh dorongan/tekanan dari teman sebaya untuk menyesuaikan diri dan keterlibatan diri dalam menyamakan aktivitas/kegiatan teman.
 - e. *Misconduct* yaitu perasaan yang dipengaruhi oleh dorongan/tekanan untuk keterlibatan diri pada aktivitas/kegiatan melanggar.⁴⁵
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Peer pressure*

Menurut Brown, Bakken, Ameringer & Mahon ada 2 faktor remaja yang mengalami pengaruh tekanan teman sebaya yaitu faktor individu dan kontekstual. Faktor individu muncul dari dorongan diri sendiri seperti jenis kelamin dan usia, sedangkan faktor kontekstual muncul dari lingkungan

⁴⁵ Brown, Clasen, & Eicher, “*Perceptions of Peer pressure, Peer Conformity Dispositions, and Self-Reported Behavior Among Adolescents*”, dalam *Hubungan Peer pressure Dengan Misbehavior Siswa Sekolah Menengah Pertama di Pondok Pesantren*, ed. Devi Sri Handayani (Malang: UMM, 2016), 7.

sosial seperti, sekolah, lingkungan dan masyarakat. Tekanan teman sebaya dapat dimoderasikan dengan empat faktor diantaranya:⁴⁶

- a. Keterbukaan mempengaruhi
- b. Pentingnya teman sebaya yang memberikan tekanan
- c. Kesempatan dalam mempengaruhi
- d. Memiliki hubungan dekat

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Putri Pratami di MTs Negeri 1 Bantul, di mana terdapat hubungan yang signifikan antara peran teman sebaya dengan tingkat stres, dengan arah hubungan *negatif* di mana jika semakin baik peran teman sebaya yang diterima individu maka individu akan lebih memiliki kecenderungan untuk tidak mengalami stres.⁴⁷

B. Stres

1. Pengertian Stres

Stres adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam atau merusak terhadap keseimbangan seseorang.⁴⁸ Menurut Taylor, stres merupakan pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan

⁴⁶ B.B, Brown, J. P. Bakken, S. W. Ameringer, & S. D. Mahson, “A *Comprehensive Conceptualization of the Peer Influence Process in Adolescence*”, dalam *Hubungan Peer pressure Dengan Misbehavior Siswa Sekolah Menengah Pertama di Pondok Pesantren*, ed. Devi Sri Handayani (Malang: UMM, 2016), 7.

⁴⁷ Putri Pratami, *Hubungan Peran Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menghadapi Tumbuh Kembang Pada Remaja di MTs Negeri 1 Bantul*, Skripsi, (Yogyakarta: Universitas ‘Aisyiyah, 2017), 8.

⁴⁸ T.p., “Stres”, *Occupational Health*, who.int/occupational_health/topics/stresatwp/en/, diakses pada 6 Juni 2020

fisiologis, kognitif, dan perubahan tingkah laku yang terjadi akibat efek dari peristiwa yang penuh tekanan dan tegangan.⁴⁹ Makmuri Muchlas menyatakan bahwa stres adalah tekanan hidup, ketegangan fisik, psikis, emosi maupun mental yang sering dirasakan semua orang dalam hidupnya.⁵⁰ Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang, stres biasanya dianggap sesuatu yang *negatif* dan seringkali dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental.

Secara sederhana stres dapat diartikan sebagai bentuk tanggapan seseorang, dengan ancaman finansial, emosional, mental dan sosial terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.⁵¹

2. Jenis Stres

Quick dan Quick mengkategorikan stres menjadi dua yaitu :⁵²

- a. *Eustres*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun).
- b. *Distres*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, *negatif* dan destruktif (bersifat merusak).

3. Gejala Stres

Menurut Anies, tanda-tanda gejala stres dapat berupa sebagai berikut :

⁴⁹ S.E, Taylor, "Health Psychology", dalam *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Narapidana Wanita*, ed. Devinta Elen Windistiar (Malang: UMM, 2016), 6.

⁵⁰ Makmuri Muchlas, 2005

⁵¹ Pandji Anoraga, *Psikologi Kerja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), 179.

⁵² T.p., "Stres", *Occupational Health*, who.int/occupational_health/topics/stresatwp/en/, diakses pada 6 Juni 2020

- a. Gejala psikologis, berupa kecemasan dan ketegangan, sering berupa suatu ancaman terhadap keselamatan maupun kesehatan.
- b. Gejala fisik, peningkatan detak jantung dan tekanan darah, biasanya dirasakan oleh pekerja sebagai debar-debar, sakit kepala, dan mual. Pada taraf tertentu individu dapat mengalami kelelahan mental, disertai gejala fisik berupa gangguan pada kulit.
- c. Gejala perilaku, yang kelihatan antara lain penurunan kualitas hubungan antara manusia baik dengan hubungan dengan teman maupun dengan anggota keluarga.⁵³

Stres menunjukkan gejala-gejalanya dalam berbagai cara. Misalnya, seseorang yang sedang mengalami stres dengan tingkat berat dapat berkembang menuju tekanan darah tinggi, luka lambung, iritabilitas, sulit dalam pengambilan keputusan rutin, kehilangan selera makan, kecenderungan memperoleh kecelakaan dan lain-lain. Semua gejala-gejala ini dapat dikelompokkan dalam empat kategori umum:⁵⁴

1) Gejala-gejala fisiologis

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres dapat menciptakan perubahan-perubahan dalam metabolisme, meningkatkan angka denyut jantung dan pernafasan, menaikkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala, dan merangsang timbulnya serangan jantung.

⁵³ Anies, *Penyakit Akibat Kerja*, (Jakarta: PT Elek Media Komtindo, 2005), 142

⁵⁴ S.E, Taylor, "Health Psychology", dalam *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Narapidana Wanita*, ed. Devinta Elen Windistiar (Malang: UMM, 2016), 6.

Pada penelitian Riza Mahmudi dan Zahrotul Uyun di Universitas Muhammadiyah Surakarta didapati hasil bahwa mahasiswa dengan stres berat lebih berpotensi memiliki tekanan darah lebih tinggi daripada mahasiswa yang memiliki stres sedang dan ringan.⁵⁵

2) Gejala-gejala Emosional

Stres dapat menyebabkan timbulnya perubahan emosional, seperti kecemasan, merasa gugup, tidak percaya diri, mudah menangis, pandangan putus asa, dan mudah marah.

Pada penelitian Putri dan Sudhana didapatkan bahwa ibu rumah tangga yang mengalami stres akan lebih sensitive dan bersikap agresif dibandingkan orang yang tidak dalam kondisi stres.⁵⁶

3) Gejala-gejala Kognitif

Stres dapat menyebabkan gejala-gejala seperti penurunan daya ingat, sulit berkonsentrasi, dan memikirkan suatu hal secara berulang-ulang.

Korelasi gejala-gejala kognitif dengan stres terbukti dengan penelitian yang dilakukan Rahamandani kepada 77 orang mahasiswa kebidanan, dengan hasil bahwa mahasiswa dengan stres tinggi lebih rentan mengalami kesulitan berkonsentrasi dan seringkali lupa memikirkan risiko akibat dari tindakannya yang diambil.⁵⁷

⁵⁵ Riza Mahmud dan Zahrotul Uyun, "Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum", *Jurnal Indigenus*, 2 (2016), 52

⁵⁶ Putri dan Sudhana, "Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga", *Jurnal Psikologi Udayana*, 1 (2013), 101.

⁵⁷ Rahamandani, "Pemaafan dan Aspek Kognitif dari Stres Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Tingkat Dua", *Jurnal Psikologi Undip*, 2 (Oktober, 2015), 122.

4) Gejala-gejala Perilaku

Gejala-gejala stres yang berhubungan dengan perilaku termasuk perubahan-perubahan dalam kebiasaan makan, lebih sering merokok, bertambahnya minuman alkohol, dan adanya gangguan tidur.

4. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Penyebab munculnya stres dalam bahasa ilmu jiwa disebut dengan istilah stresor. Seseorang bisa terkena stres karena menemui banyak masalah dalam kehidupannya. Stresor sendiri berasal dari berbagai sumber, yaitu:⁵⁸

a) Lingkungan

Termasuk di dalamnya stresor lingkungan yaitu:

- 1) Sikap lingkungan, bahwa lingkungan memiliki nilai negatif dan positif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai dengan pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut. Hal inilah yang kemudian membuat individu harus selalu berlaku positif dan sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan tersebut.
- 2) Tuntutan dan sikap keluarga, seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat akan kuliah, perjodohan dan lain-lain yang bertolak belakang dengan keinginannya dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.
- 3) Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), tuntutan untuk selalu *update* terhadap perkembangan zaman membuat

⁵⁸ Musradinur, "Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi", *Jurnal Edukasi*, 2 (July, 2016), 193.

sebagian individu berlomba untuk menjadi yang pertama tahu tentang hal-hal yang baru, tuntutan tersebut juga terjadi karena rasa malu yang tinggi jika disebut *gaptek*.

b) Diri sendiri, terdiri dari

- 1) Kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai.
- 2) Proses internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan dengan perkembangan.

c) Pikiran

- 1) Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya diri dan persepsinya terhadap lingkungan.
- 2) Berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang bisa dilakukan oleh individu yang bersangkutan.

Adanya penyebab-penyebab stres di atas tidak akan langsung membuat seseorang menjadi stres, dikarenakan setiap orang berbeda dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapi.

Menurut Morris, stresor diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, identifikasi perubahan, dan keyakinan pribadi. Pada fase frustrasi (*frustration*) terjadi ketika kebutuhan pribadi terhalangi dan seseorang gagal dalam mencapai tujuan yang diinginkannya. Frustrasi dapat terjadi sebagai akibat dari keterlambatan, kegagalan, kehilangan, kurangnya sumber daya, atau diskriminasi. Konflik (*conflicts*), terjadi ketika pengalaman seseorang dihadapi oleh

dua atau lebih motif secara bersamaan. Tekanan (*pressure*), didefinisikan sebagai stimulus yang menempatkan individu dalam posisi untuk mempercepat, meningkatkan kinerjanya, atau mengubah perilakunya. Tipe yang keempat adalah perubahan (*changes*), tipe sumber stres yang keempat ini seperti halnya yang ada di seluruh tahap kehidupan, tetapi tidak dianggap penuh tekanan sampai mengganggu kehidupan seseorang baik secara positif maupun negatif. *Self-imposed* merupakan sumber stres yang berasal dari sistem keyakinan pribadi pada seseorang, bukan dari lingkungan.⁵⁹

Menurut Bart Smet, reaksi terhadap stres bervariasi antara satu dengan yang lain dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama, karena pengaruh variabel-variabel sebagai berikut.⁶⁰

- 1) Kondisi individu, seperti: umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, temperamen, intelegensi, tingkat pendidikan, kondisi fisik, dan seterusnya.
- 2) Karakteristik kepribadian, seperti: *introvert* atau *ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, ketabahan, *locus of control*, dan seterusnya.
- 3) Variabel sosial-kognitif, seperti: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan seterusnya.

⁵⁹ I Made Afryan Susane L, Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, Skripsi, (Bandar Lampung: Universitas Lampung, 2017), 10.

⁶⁰ Ibid;

4) Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial, dan seterusnya.

5) Strategi *coping*.

5. Tingkatan Stres

Pada setiap individu mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda, stres pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai macam stressor. Tingkat stres adalah hasil penelitian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang.⁶¹ Pada mahasiswa tingkat pertama salah satu stresnya dipicu oleh tekanan teman sebaya atau *peer pressure*, tingkatan stres secara umum diantaranya adalah :⁶²

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stres yang dihadapi secara teratur, biasanya dirasakan setiap individu, misalnya lupa, banyak tidur, kemacetan dan kritikan. Suzanne dan Brenada mengatakan pada masa fase ini seseorang mengalami kesadaran dan lapang persepsinya. Stres ini biasanya berjalan beberapa menit atau jam dan tidak menimbulkan penyakit kecuali apabila dihadapi secara terus menerus.

b. Stres Sedang

Stres sedang adalah stres yang terjadi lebih lama, dari beberapa jam sampai hari. Fase ini ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indra

⁶¹ Fitri Eka Wulandari, "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/i Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro", *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 2 (Juni, 2017), 550.

⁶² Muhammad Iqbal, Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Program Studi Matematika di STKIP PGRI Kabupaten Pacitan, Skripsi, (Madiun: STIKES Bhakti Husada, 2018), 27.

penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi dan mampu mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi dirinya. Contoh stres sedang yaitu stres yang dihadapi mahasiswa dalam menghadapi perselisihan antar teman, tugas yang berlebihan, mengharapkan liburan, masalah keluarga.

c. Stres Berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai tahun. Semakin sering dan lama situasi stres, semakin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Hal tersebut terjadi karena pada tahap ini individu tidak mampu menggunakan koping yang adaptif, tidak mampu melakukan kontrol aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama dan tidak fokus pada satu hal terutama dalam memecahkan masalah.

6. Dampak Stres

Dampak stres antara lain:⁶³

1. Mengakibatkan gejala fisik yang mengganggu

Gejala stres yaitu:

- a. Gejala fisik yaitu: sakit kepala, masalah pencernaan, kurang tidur, gatal-gatal, nyeri ulu hati, keringat malam, keinginan seksual yang berkurang, ketidak-teraturan menstruasi, nyeri punggung kronis, otot tegang, kehilangan nafsu makan, berat badan.

⁶³ Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional", *Buletin Psikologi*, 24(2016), 7.

- b. Gejala Emosional dan Mental yaitu: peningkatan kemarahan, frustrasi, depresi, kemurungan, kecemasan, masalah dengan memori, kelelahan, dan peningkatan penggunaan nikotin, alkohol dan obat-obatan.
 - c. Gejala stres berkaitan dengan pekerjaan yaitu: peningkatan absensi, kecelakaan pada pekerjaan, keluhan dari rekan kerja, penurunan produktivitas, kesulitan dalam memahami peraturan kantor, absensi dari pekerjaan, mengambil waktu rehat terlalu lama, waktu pribadi yang berlebihan pada telepon atau internet.
2. Stres mempengaruhi kondisi akademik mahasiswa

Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya.

3. Melakukan tindakan brutal, anarkis dan bunuh diri

Stres yang melebihi tahap tertentu apabila tidak dikelola dengan sebaik-baiknya akan menimbulkan berbagai masalah bagi mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN