

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. *Coping Stres*

2.1.1. Pengertian *Coping Stres*

Coping menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah upaya untuk mengubah perilaku dan pemikiran yang dilakukan seseorang secara terus menerus untuk mengendalikan tuntutan yang terjadi, terutama hal yang dianggap melampaui batas kemampuan individu. *Coping* juga merupakan sikap yang dilakukan individu untuk mengatasi kondisi saat memiliki tekanan secara emosional. *Coping* dapat didefinisikan sebagai usaha seorang individu untuk mengatasi masalah yang dianggap suatu tantangan dan ancaman (Smet, 1994).

Stres merupakan suatu keadaan yang menekan pada diri seseorang baik dari dalam diri maupun luar diri (Mukhtar, 2021). Menurut Hidayati & Harsono (2021), *stres* merupakan ketegangan mental yang dialami oleh manusia yang disebabkan oleh perasaan tertekan, *stres* terbagi menjadi dua yaitu *stres positif* yang memiliki dampak sebagai faktor untuk melakukan reaksi terhadap lingkungan, faktor penting untuk motivasi, dan adaptasi, dan satu lagi yaitu *stres negatif* yang memiliki dampak atas munculnya masalah baik secara biologis, psikologis maupun secara sosial.

Coping stres sendiri menurut Sarafino (Wijayanti & Purwanigtyas, 2020) merupakan respon individu dalam melakukan suatu usaha untuk mengatasi situasi yang menurutnya menekan diatas kemampuan yang dimiliki. *Coping stres* adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mengurangi, mengatasi, dan meminimalkan

situasi yang penuh dengan tekanan sehingga menimbulkan stres (Nurulita & Handayani, 2022).

Lazarus & Folkman (1984) sudah lebih jauh menjelaskan terkait strategi *coping* sebagai usaha untuk mengurangi, menghilangkan, atau mengatasi tuntutan saat itu yang diakibatkan oleh stres. Strategi *coping* terbagi menjadi dua fokus yaitu, memusatkan untuk mengatasi masalah dan memusatkan pada emosi (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan uraian para peneliti di atas dapat disimpulkan bahwa *coping stres* adalah cara untuk mengatasi masalah yang dialami individu, baik masalah yang didapat dari dalam diri maupun luar diri.

2.1.2. Aspek *Coping Stres*

Lazarus & Folkman (1984) mengidentifikasi bentuk *coping stres* pada dua aspek yaitu: *problem focused coping* yang berarti mengatasi stres dengan mengubah penyebab munculnya stres, sedangkan *emotion focused coping* yaitu usaha yang dilakukan untuk mengontrol emosi yang timbul karena suatu masalah. *Problem focused coping* (Berfokus pada masalah), yaitu:

a. *Problem focused coping*

merupakan cara untuk mengelola stres yang berfokus pada sumber masalah, yaitu dengan berusaha untuk langsung menghadapi sumber masalah, menemukan sumber masalah, dan mengubah sesuatu yang merupakan sumber masalah serta berusaha untuk mengatasi sumber masalah tersebut sehingga stres yang dialami dapat berkurang atau hilang. Pada aspek ini seseorang dapat meredakan sumber masalah dengan

beberapa cara yaitu, dengan merencanakan upaya untuk memecahkan masalah, mengutamakan penyelesaian masalah dan mengesampingkan urusan yang lain untuk mengubah suatu kondisi, mencari penyebabnya serta pengambilan resiko, dan mencari bantuan terhadap orang lain untuk membantu menyelesaikan suatu permasalahan.

b. *Emotional focused coping*

Emotional focused coping merupakan cara pengelolaan stressor, individu merespon suatu masalah dengan emosional. Cara ini digunakan untuk mengolah respon emosional terhadap stressor. Hal ini dilakukan dengan individu berperilaku untuk menghilangkan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Jika suatu individu tidak mampu mengubah suatu kondisi tersebut, maka individu cenderung akan mengendalikan emosinya untuk menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi yang tidak menyenangkan atau suatu permasalahan (Lazarus & Folkman, 1984). Pada aspek ini individu dapat meredakan sumber masalah dengan beberapa rangkaian yaitu, melakukan usaha melepaskan diri dari permasalahan, mengusahakan mengatur tindakan dan perasaan diri sendiri, menjauhkan diri atau menghindarkan diri dari permasalahan, menerima keadaan dari masalah yang sedang dihadapi, dan mencari makna positif dari masalah yang sedang dihadapi.

Menurut Utomo & Saputra (dalam Noviyanti, 2021) *coping stres* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

- a. *Problem focus coping* adalah usaha untuk menghilangkan penyebab stres melalui tindakan yang dilakukan oleh individu.
- b. *Emotional focus coping* adalah usaha untuk mengubah seseorang secara emosional yang bertujuan untuk mengurangi dampak emosional dari penyebab stres.

Berdasarkan uraian diatas, aspek *coping stres* dibagi menjadi dua, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*, berfokus pada masalah dan emosi.

2.1.3. Faktor-faktor *Coping Stres*

Menurut Lazarus & Folkman (1984), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *coping stres*, yaitu:

- a. Kesehatan dan Energi
Permasalahan dapat diatasi jika fisik sehat sehingga mempengaruhi upaya seseorang dalam mengatasinya.
- b. Keterampilan dalam Memecahkan Masalah
Menyelesaikan masalah dengan membuat sebuah rencana yang telah dipikirkan merupakan kemampuan diri dalam bertindak.
- c. Keyakinan Diri yang Positif
Pengendalian diri dalam melakukan *coping stres* terlihat dari cara melihat diri dari sudut pandang yang positif.
- d. Dukungan Sosial

Kepuasan dukungan yang diterima didapatkan dari dukungan sosial yang bermanfaat.

e. Sumber Daya Material

Adanya materi untuk mendapatkan suatu jasa yang diinginkan oleh seorang individu.

Menurut Suardi (2021) mengatakan ada empat cara untuk menangani situasi yang menekan pada seseorang, yaitu:

a. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik mempengaruhi sesuatu saat mengatasi stres karena membutuhkan tenaga yang cukup dalam menyelesaikan permasalahan.

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan positif dapat mempengaruhi psikologis seseorang karena merupakan hal yang penting.

c. Keterampilan memecahkan masalah

Kemampuan seseorang dalam menganalisis situasi yang sedang terjadi dan mengidentifikasi permasalahannya.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan seseorang untuk mendapatkan informasi dan bertindak laku sesuai norma sosial yang ada di masyarakat.

Berdasarkan beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor *coping stres* adalah kesehatan, keterampilan dalam menyelesaikan masalah, keyakinan diri, dukungan sosial, sumber daya material, kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial.

2.2. Pengertian Mahasiswi tingkat akhir

Mahasiswi dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga yang setara dengan perguruan tinggi (Siswoyo, 2007). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswi adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswi tergolong dalam masa remaja akhir sampai dewasa awal dilihat dari segi perkembangan, mahasiswi di umur ini memiliki tugas perkembangan yaitu pematapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Berdasarkan hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswi adalah seorang peserta didik dengan rentan usia 18-25 tahun yang sudah terdaftar menjalani pendidikan di perguruan tinggi.

Mahasiswi tingkat akhir adalah individu yang hampir menyelesaikan semua mata kuliah dan sedang fokus pada penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Mahasiswi tingkat akhir memiliki tugas dan kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Mahasiswi tingkat akhir adalah mereka yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar sarjana (Asrun, Herik, dan Sunarjo, 2019).

2.3. Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta

Psikologi berasal dari dua kata Yunani, yaitu *psyche* dan *logos*. *Logos* berarti nalar, logika, atau ilmu, sedangkan *psyche* dalam bahasa Inggris berarti *soul*, *mind*, *spirit*, dan jika kata-kata tersebut diartikan dalam bahasa Indonesia yang berarti “jiwa”. Oleh karena itu dalam bahasa Indonesia kebanyakan orang cenderung mengartikan psikologi sebagai ilmu jiwa. Tetapi hal ini tidak hanya

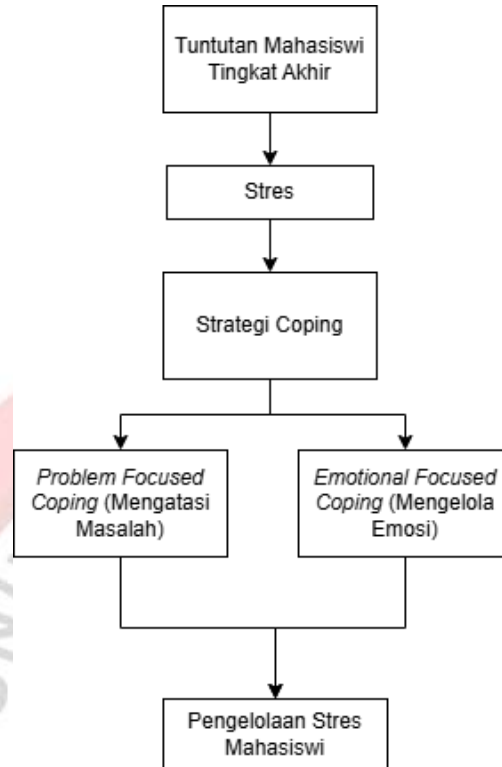
terdapat dalam bahasa Indonesia saja, jika diperiksa dalam bahasa Belanda, maka psikologi dapat diartikan sebagai *zielkunde*, dalam bahasa Jerman *seelenkunde*, dan dalam bahasa Arab berarti *ilmun-nafsi*, yang jika semuanya diartikan tak lain berarti ilmu jiwa.

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dalam hubungannya dengan lingkungan (Sarlito W. Sarwono 1976). Kartini Kartono (1990) berpendapat bahwa psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang tingkah laku dan kehidupan psikis manusia. Wilhelm Wundt psikologi yaitu ilmu yang mempelajari tentang pengalaman-pengalaman yang muncul pada manusia seperti perasaan, panca indra, kehendak, pikiran, dan lain-lain. Dari pernyataan-pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia atau ilmu tentang tingkah laku manusia.

Universitas Sahid Surakarta merupakan suatu lembaga pendidikan tinggi swasta yang bernaung di bawah Yayasan Kesejahteraan, Pendidikan dan Sosial Sahid Jaya. Pada 22 Agustus 2002 Universitas Sahid Surakarta mendapatkan izin resmi oleh Menteri Pendidikan No : 084/D/0/2002. Universitas Sahid Surakarta mampu membangun Prodi baru yaitu Prodi Psikologi pada tahun 2002 lalu. Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta juga memiliki dosen-dosen dengan dedikasi dan integritas yang tinggi dan berasal dari lulusan perguruan tinggi ternama di Indonesia, hal ini dapat disimpulkan jika pihak yayasan sangat sadar akan pentingnya kesehatan mental sehingga berdirinya Prodi Psikologi ini.

2.4. Kerangka Berpikir

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



2.5. Gambaran Coping Stres Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta

Mahasiswi tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta memiliki berbagai jenis stres selama menjalani semester akhir. Stres muncul karena berbagai tuntutan yang terjadi, seperti revisian yang membutuhkan waktu cukup lama, takut tidak memenuhi harapan, serta tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga. Perasaan yang biasanya muncul adalah cemas, lelah, dan terbebani. Menghadapi kondisi tersebut, mahasiswi perlu menerapkan beberapa *coping stres* untuk mengelola tekanan yang mereka rasakan yaitu, *problem focused coping* dan *emotional focused coping*, *problem focused coping* merupakan mengelola stres yang berfokus dengan sumber masalah, sedangkan *emotional*

focused coping adalah mengelola stres dengan cara emosional (Lazarus & Folkman, 1984).

2.6. Dinamika Psikologis Coping Stres Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi Psikologis Universitas Sahid Surakarta

Mahasiswi tingkat akhir memiliki tuntutan yang kompleks terutama dalam hal penyelesaian tugas akhir. Proses ini dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kemampuan regulasi diri mahasiswi, dukungan sosial yang melingkupi kehidupan mahasiswi serta persepsi mereka terhadap stresor. Stres yang dialami oleh mahasiswi tingkat akhir dapat memengaruhi kesehatan psikologisnya, mahasiswi biasanya mengalami tekanan berupa ketidakpastian, kesulitan memahami topik penelitian, revisi dari dosen pembimbing, serta tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Hal ini menimbulkan stres yang ditandai dengan rasa cemas, khawatir, kelelahan mental, hingga perasaan tidak mampu. Salah satu cara untuk menangani stres adalah dengan *coping stres*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) coping stres adalah cara yang digunakan individu dalam menghadapi atau mengatasi masalah dan juga merupakan usaha kognitif dan *behavioral* dari individu untuk memodifikasi, menahan, atau menghilangkan *stressor* yang mengancam. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) ada dua cara seseorang untuk mengatasi stres atau yang biasa disebut strategi coping yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* merupakan strategi untuk menangani stres atau coping yang digunakan oleh individu dengan cara mengelola stres yang berfokus pada sumber masalah dan berusaha untuk

menyelesaikannya. *Emotional focused coping* merupakan strategi coping individu untuk pengelolaan stres dengan cara mengolah respon secara emosional.

2.7. Pertanyaan Penelitian

Mengacu pada uraian di atas, maka pertanyaan penelitian yang akan peneliti kembangkan adalah sebagai berikut: bagaimana *Coping Stres* Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta?

