

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres

1. Definisi Stres

Stres adalah proses manusiawi. Stres akan terus “menemani” kehidupan seseorang. Menurut Dr. Peter Tyler, stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan diluar kendali kita, atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan.

Menurut Lazarus, stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungannya, yang dinilai idividu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraanya. Dengan kata lain, stres merupakan fenomena individual dan menunjukkan respons individu terhadap tuntutan lingkungan. Lazarus membagi stres menjadi dua macam. Pertama, yaitu stres yang mengganggu dan biasanya disebut juga dengan *distress*. Stres ini berintensitas tinggi dan inilah yang seharusnya segera diatasi agar tidak berakibat fatal. Kedua, yaitu stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat yang disebut sebagai *eustress* atau stres baik. Sesungguhnya stress maca mini ada pada setiap manusia, tanpa ada kecuali. Bahkan pada prinsipnya, setiap manusia membutuhkan stres sejenis ini untuk menjaga keseimbangan jiwanya.

Secara terus-menerus individu akan menilai tuntutan dan hambatan yang terdapat dalam lingkungan, serta menilai kemampuan dirinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Apabila individu merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya,

maka stress akan muncul. Tuntutan yang secara umum dapat memunculkan stres dapat diklasifikasikan dalam beberapa bentuk, yaitu:

1. Frustrasi

Frustrasi muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapatkan hambatan atau kegagalan. Hambatan ini bisa bersumber dari lingkungan, maupun dari individu.

2. Konflik

Stress juga dapat muncul apabila individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu diantara kebutuhan dan tujuan. Biasanya pilihan terhadap salah satu alternatif akan menghasilkan frustrasi bagi alternatif lainnya.

3. Tekanan

Stress juga dapat muncul apabila individu mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertingkah laku dengan cara tertentu. Sumber tekanan juga bisa berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan.

4. Ancaman

Antisipasi individu terhadap hal-hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi, merupakan suatu hal yang dapat memunculkan stress.

Orang yang tidak mampu mengatasi keadaan emosinya akan mudah terserang *distress*, tetapi orang yang mampu mengatasinya akan terhindar. Ciri-ciri orang yang telah mengalami *distress* yaitu mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa,

pemurung, tidak energik, selalu merasa cemas atau takut, dan cepat bingung.

Kadang kala sulit untuk membedakan apakah seseorang mengalami distress atau depresi, akan tetapi seseorang baru disebut menderita depresi jika gangguan psikologis tersebut telah berlangsung dalam waktu yang lama atau lebih dari 2 minggu.¹

B. Coping Stress

1. Definisi *coping*

Coping berasal dari kata *cope* yang berarti lawan, mengatasi. Menurut Moser *Coping behaviour* didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengatasi berbagai permasalahan yang melingkupi kehidupannya. Sedangkan Sarafino menyebut coping sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola stres atau tekanan yang ada dengan cara tertentu. Chaplin mengartikan perilaku coping sebagai suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan menyelesaikan tugas atau masalah. Tingkah laku coping merupakan suatu proses dinamis dari suatu pola tingkah laku maupun pikiran-pikiran yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan dan menegangkan.

Sedangkan menurut Flokman dan Lazarus menjelaskan secara umum bahwa *coping behavior* dibedakan dalam dua klasifikasi yaitu: (a) problem focused coping (PFC) adalah merupakan bentuk coping yang lebih diarahkan kepada upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan. (b) emotional focused coping (EFC) merupakan bentuk coping yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi

¹ DR Namora Lumongga M.Sc, *Depresi: Tinjauan Psikologis* (Kencana, 2016).

yang menekan. Individu dapat mengatur respon emosionalnya dengan pendekatan behavioral dan kognitif.²

Menurut Lazarus dan Folkman *Coping stress* adalah cara individu dalam menghadapi atau mengatasi masalah dan juga merupakan merupakan usaha kognitif dan *behavioral* dari individu untuk memodifikasi, menahan, atau menghilangkan *stressor* yang mengancam. Ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan stres, individu akan mencoba beradaptasi dimana mekanisme *coping* dalam diri individu tersebut akan mulai berperan. Menurut Greenberg *coping* adalah sebuah proses dimana individu berusaha mengatur pertentangan antara ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang ada dalam situasi yang menimbulkan stres dimana *coping* dapat membantu individu untuk mengubah persepsinya atas pertentangan yang ada dalam situasi stres. Individu dapat melakukan toleransi dengan menerima bahaya, tekanan atau bisa juga melarikan diri dan menolak situasi tersebut.³

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah suatu proses atau cara yang dilakukan individu untuk mengelola situasi serta mengatasi tuntutan dan segala konflik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan dengan menggunakan mekanisme atau sumber daya yang dimiliki individu dalam menghadapi stres baik itu berupa upaya kognitif atau *behavioral* serta melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar untuk mengatasi, mentoleransi, ataupun mengurangi *stressor* yang dirasakan.

² Badrun Susantyo dkk., *Pemetaan Strategi Coping Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah COVID-19: Di Kota Bogor, Depok, Bekasi, dan Tangerang Selatan* (Puslitbangkesos & P3KS Press, 2020).

³ Pambudhi dkk., "Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19," 31 Agustus 2022.

2. Bentuk-bentuk strategi *coping*

Lazarus & Folkman mengategorikan dua cara seseorang mengatasi stres dengan melakukan:

a. *Problem focused coping*

Yaitu cara seseorang mengatasi dan menghadapi stres dengan mengubah situasi masalah yang menyebabkan timbulnya stres. Strategi jenis ini digunakan untuk mengurangi stresor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru. *Problem focused coping* berfungsi untuk menurunkan tuntutan stres dan peningkatan menghadapi stres, misalnya: keluar dari tempat yang menimbulkan stres, mengatur jadwal baru atau mencari pengobatan. Terdapat tiga bentuk *problem focused coping*, yaitu: (1) *Planful problem solving*, menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah; (2) *Confrontive coping*, menggambarkan reaksi agresif untuk mengubah keadaan, yang menggambarkan derajat kebencian dan pengambilan resiko; (3) *Seeking social support*, menggambarkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.⁴

b. *Emotional focused coping*

Yaitu cara seseorang mengatasi stres dengan mengatur reaksi emosional yang muncul karena suatu masalah. Dalam strategi jenis ini digunakan individu berusaha untuk meminimalkan kecemasan melalui penarikan diri baik mental maupun fisik atau untuk menghindari

⁴ Yuliasri Ambar Pambudhi dkk., "Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Amal Pendidikan* 3, no. 2 (31 Agustus 2022): 110–22, <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.5>.

masalah. Dan strategi ini memungkinkan individu melihat sisi baik dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain atau mencoba melupakan sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya. *Emotional focused coping* memiliki fungsi dalam mengontrol respon emosi pada stres. Pengontrolan emosi dapat melalui pendekatan perilaku dan kognitif. Terdapat lima bentuk *emotional focused coping*, diantaranya adalah: (1) *Distancing*, menggambarkan reaksi individu dalam melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan, disamping melepaskan pandangan-pandangan yang positif; (2) *Self Control*, menggambarkan usaha-usaha individu untuk meregulasi perasaan maupun tindakan; (3) *Accepting Responsibility*, yaitu usaha—usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya; (4) *Escape Avoidance*, menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi; serta (5) *Positive Reappraisal*, menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religious.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping

Menurut Lazarus dan Folkman cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi:

- a. Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar. Kesehatan mempengaruhi berbagai macam bentuk strategi coping pada individu, apabila individu dalam keadaan rapuh, sakit, ataupun ataupun lelah maka tidak mampu melakukan coping dengan baik, sehingga kesehatan fisik menjadi faktor penting dalam melakukan strategi coping pada individu.

b. Keterampilan memecahkan masalah

Kemampuan pemecahan masalah pada individu meliputi kemampuan mencari informasi, menganalisis situasi yang bertujuan mengidentifikasi masalah untuk menghasilkan alternatif yang akan digunakan pada individu, mempertimbangkan alternatif yang akan digunakan, mempertimbangkan alternatif dengan baik agar dapat mengantisipasi kemungkinan yang terburuk, memilih dan menerapkan sesuai dengan tujuan pada masing-masing individu, hal ini merupakan faktor yang mempengaruhi strategi coping.

c. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (eksternallocus of control) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (helplessness) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe Coping Terpusat pada masalah.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan sosial merupakan faktor yang penting dalam strategi coping karena pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial, sehingga individu membutuhkan untuk bersosialisasi. Keterampilan sosial merupakan cara untuk menyelesaikan masalah dengan orang lain, juga dengan keterampilan sosial yang baik memungkinkan individu tersebut menjalin hubungan yang baik dan kerjasama dengan individu lainnya, dan secara umum memberikan kontrol perilaku kepada individu atas interaksi sosialnya dengan individu lain. Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.

e. Dukungan sosial

Setiap individu memiliki teman yang dekat secara emosional, pengetahuan, dukungan perhatian yang merupakan faktor yang mempengaruhi strategi coping pada individu dalam mengatasi stress, terapi perilaku, epidemiologi sosial. Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Sumber Material

Sumber material salah satunya adalah keuangan, keadaan keuangan yang baik dapat menjadi sumber strategi coping pada individu. Secara umum masalah keuangan dapat memicu stres individu yang mengakibatkan meningkatnya pilihan dalam strategi coping untuk bertindak. Salah satu manfaat material bagi individu mempermudah individu dalam kepentingan hukum, medis, keuangan dan lain-lain. Hal ini menyebabkan individu yang memiliki materi dapat mengurangi resiko stress serta memungkinkan coping yang dilakukan lebih adaptif.⁵

C. Jenis Kelamin

Secara umum sex digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan laki-laki dan perempuan dari segi anatomi biologis. Oleh sebab itu, istilah sex merujuk pada persoalan reproduksi dan aktivitas seksual. Istilah sex disebut juga jenis kelamin yang lebih banyak berkonsentrasi pada aspek biologis seseorang, meliputi: perbedaan hormone dalam tubuh, anatomi fisik, reproduksi dan karakteristik biologis lainnya.

Kata gender dikonsepsikan para ilmuwan sosial untuk menjelaskan perbedaan antara perempuan dan laki-laki yang tidak bersifat bawaan (kodrat) sebagai ciptaan Tuhan dan yang bersifat bentukan budaya yang dipelajari dan disosialisasikan dalam keluarga sejak usia dini.

Dari berbagai definisi tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa gender adalah sutau konstruksi atau bentuk sosial yang sebenarnya bukan bawaan dari lahir, sehingga secara implementasinya di lapangan dapat

⁵ Widuri Mayangsari, Arundati Shinta, dan FX Wahyu Widianoro, "Studi Kasus Strategi Coping Stres Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Kecenderungan Psikosomatis Di Yogyakarta," *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (24 Maret 2022): 37-47.

dibentuk atau diubah tergantung dari tempat atau wilayah, waktu, cultural, status sosial, pemahaman religi, ideologi negara, politik, hukum, dan ekonomi. Hal ini dikarenakan gender bukan kodrat Tuhan yang bersifat permanen atau tidak berubah seperti sex, melainkan hasil buatan manusia yang dapat dipertukarkan dan memiliki sikap relatif.

Sedangkan yang dimaksud dengan kodrat adalah apa yang sudah ditetapkan Tuhan sejak lahir (bersifat *given*), bahwa manusia yang memiliki jenis kelamin laki-laki, jakun dan memproduksi sperma. Sedangkan perempuan memiliki alat reproduksi seperti Rahim dan saluran untuk melahirkan, memproduksi sel telur, memiliki alat kelamin perempuan dan menyusui. Alat-alat reproduksi tersebut secara biologis melekat pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan sebagai kodrat.

Pembedaan jenis kelamin digunakan sebagai dasar pemberian peran sosial yang tidak hanya sekedar sebagai dasar pembagian kerja, tetapi juga sebagai instrument dalam pengakuan atau pengingkaran sosial, ekonomi, politik serta penilaian peran dan hak-hak dasar antara laki-laki dan perempuan. Pembedaan peran, fungsi dan tanggungjawab tersebut dalam konteks sosial pada dasarnya tidak dipermasalahkan dalam teori *nature*, namun Ketika dicermati lebih jauh yang menjadi penyebab munculnya ketidaksetaraan *gender* (*gender inequality*), yang dikenal dengan deskriminasi *gender* ini muncul dalam lima bentuk, yaitu: *gender stereotype*, subordinasi, marjinalisasi, beban kerja berlebih dan kekerasan (*violence*).

D. Mahasiswa

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain

yang setingkat dengan perguruan tinggi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon-calon intelektual atau bisa juga definisi mahasiswa adalah orang yang menuntut ilmu atau belajar di perguruan tinggi, baik itu di universitas, institut ataupun akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sudah melewati beberapa semester dan berada pada semester akhir masa studinya. Pada mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan kulia dan skripsinya yang harus memiliki kemampuan dalam mengidentifikasi dan merumuskan permasalahan, menyusun rencana penelitian, melaksanakan penelitian, pengamatan, pengolahan dan analisa data, serta menyusun hasil penelitian dan melaporkannya. tugas lapangan/praktek lapangan, ujian tengah semester dan

ujian akhir semester, menulis tugas akhir, ujian proposal, melakukan penelitian dan berakhir pada seminar hasil atau sidang skripsi. Meningkatnya tuntutan dan beban akademik pada mahasiswa tingkat akhir ini menyebabkan mahasiswa tingkat akhir banyak yang mengalami stres.⁶



⁶ Weni Kurniawati dan Rina Setyaningsih, "Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi," *JURNAL AN-NUR: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman* 8, no. 02 (22 November 2022), <https://journal.an-nur.ac.id/index.php/annur/article/view/602>.