

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Problem Focused Coping*

1. Pengertian mahasantri

menurut Rukiati & Hikmawati Mahasantri berasal dari 2 kata yaitu maha dan santri maha adalah tinggi dan santri adalah seorang yang sedang mendalami ilmu agama islam. Mahasantri merupakan santri yang tinggal di asrama pondok serta berada di lingkungan akademik pendidikan formal mahasantri seperti santri pada umumnya melakukan kegiatan yang ada di pondok pesantren seperti melaksanakan shalat jama'ah, membaca dan mengkaji al-qur'an dan kitab serta harus mematuhi peraturan dan target yang sudah ditetapkan di pondok pesantren namun mahasantri juga aktif di dunia pendidikan akademik formal. Yang membedakan santri dan mahasantri adalah santri biasa sangatlah ketat tidak diperbolehkan membawa alat elektronik atau alat komunikasi lainnya namun mahasantri boleh membawanya.¹ Berkaitan dengan hal tersebut dapat disimpulkan mahasantri memiliki aktivitas akademik formal namun juga aktivitas agamis di pondok pesantren.

¹ 'Motivasi Menghafal Al Qur'an Pada Mahasantri Pondok Pesantren Tahfizhul Qur'an Di Surakarta - UMS ETD-Db' <<https://eprints.ums.ac.id/22629/>> [accessed 7 August 2024].

2. Pengertian *Problem focused coping*

Menurut Folkman dan Lazarus *coping* yaitu kondisi dimana secara sadar individu secara kognitif dan terwujud dalam suatu perilaku untuk mengatasi tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang dirasa mengancam atau melebihi kemampuan individu, sehingga situasi yang menekan tersebut menjadi berkurang atau hilang.² Menurut Smet *coping* adalah kemampuan individu dalam menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi tekanan, serta mampu memilih pemecahan masalah yang sesuai.³ Menurut Pramadi dan Lasmono *coping* diartikan sebagai respon yang bersifat perilaku psikologis untuk mengurangi tekanan dan sifatnya dinamis.⁴

Menurut Folkman dan Lazarus menjadi dua bagian, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah usaha individu dalam mengatasi dan mengurangi stresor yang dianggap mengancam atau berbahaya bagi dirinya. Sedangkan *emotion focused coping* adalah usaha individu dalam memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. Folkman dan Lazarus menyatakan *problem focused*

² Amellia Riani, 'Hubungan antara dukungan sosial dan problem-focused coping dengan psychological well-being pada mahasiswa fip uny', *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5.8 (2016) <<https://journal.student.uny.ac.id/fipbk/article/view/4314>> [accessed 7 August 2024].

³ Faela Hanik Achroza, 'hubungan antara komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan problem focused coping dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa fkip bimbingan dan konseling universitas muria kudus'.

⁴ Eny Dwi Harsiwi and Ika Febrian Kristiana, 'hubungan antara kecerdasan emosional dengan problem focused coping pada perawat icu di rumah sakit tipe c wilayah semarang dan pati', *jurnal empati*, 6.1 (2017), pp. 139–44, doi:10.14710/empati.2017.15183.

coping adalah usaha individu dalam mengatasi dan mengurangi stresor yang dianggap mengancam atau berbahaya bagi dirinya.⁵

Sedangkan menurut Taylor Pradana dan Susilawati, *problem focused coping* merupakan usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi secara langsung sumber penyebab masalah. Kemampuan *problem focused coping* biasanya digunakan oleh individu ketika mengalami gangguan, ancaman atau situasi yang menantang serta dapat berubah. *Problem focused coping* meliputi upaya untuk melakukan sesuatu yang konstruktif mengenai kondisi stressfull yang membahayakan, mengancam atau menantang individu. Kemampuan melakukan *problem focused coping* ini muncul selama masa kanak-kanak, sedangkan *emotion focused coping* muncul lebih lambat, masa kanak-kanak akhir atau dewasa muda. Menurut Santrock *problem focused coping* adalah individu cenderung melakukan suatu usaha atau cara kognitif untuk memahami sumber penyebab hambatan dalam menyesuaikan diri dan berusaha untuk menghadapi hambatan tersebut beserta konsekuensinya secara langsung. *Problem focused coping* meliputi strategi seperti *coping* aktif, merencanakan tindakan, menekankan pada tindakan penyelesaian masalah, *coping* menahan diri dan mencari dukungan sosial sebagai alasan instrumental.⁶

⁵ Handy Wiranto, Karolin Rista, and Suroso, 'Academic Resilience Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK): Menguji Peranan *Problem Focused Coping*', *INNER: Journal of Psychological Research*, 2.2 (2022), pp. 139–49.

⁶ 160901121 Rizqa Ramadhani, "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Angkatan 2015-2016 Dalam Menyelesaikan Skripsi Di UIN Ar-Raniry Banda Aceh" <https://repository.ar-raniry.ac.id>.

Berdasarkan uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *problem focused coping* adalah upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi suatu masalah yang dihadapi secara langsung. Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti lebih menitik beratkan definisi *problem focused coping menurut* Folkman dan Lazarus menyatakan *problem focused coping* adalah usaha individu dalam mengatasi dan mengurangi stresor yang dianggap mengancam atau berbahaya bagi dirinya. Adapun dasar peneliti memilih teori ini karena definisinya mudah dipahami dibandingkan dengan teori lainnya serta teori ini lebih komprehensif dari teori lainnya.

3. Aspek- aspek *Problem focused coping*

Aspek dari *problem focused coping* menurut Folkman dan Lazarus terbagi menjadi tiga yaitu:

- a. *Confrontive coping* (konfrontasi) adalah gambaran upaya agresif untuk mengubah situasi secara agresif yaitu mengubah dengan berpegang teguh pada pendiriannya, mempertahankan apa yang diinginkan dan adanya keberanian mengambil resiko.
- b. *Planful problem solving* (merencanakan pemecahan permasalahan) yaitu yang menggambarkan upaya yang berfokus pada masalah yang disengaja untuk mengubah situasi dengan pendekatan analitik seperti memikirkan, membuat dan menyusun rencana agar masalah dapat diselesaikan.

c. *Seeking social support* (mencari dukungan sosial) merupakan suatu respon atau reaksi dengan mencari bantuan dari pihak luar dan dalam bentuk nyata.⁷

4. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi *Problem Focused Coping*

Strategi *coping* dipengaruhi oleh penilaian kognitif pada setiap individu. *Strategi coping* diperlukan untuk mengatasi stres dari eksternal maupun dari internal.

Menurut Lazarus & Folkman faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* adalah:

a. Kesehatan dan Energi (*health and energy*)

Kesehatan dan energi mempengaruhi berbagai macam bentuk *strategi coping* pada individu dan juga stres. Apabila individu dalam keadaan rapuh, sakit, lelah, lemah, tidak mampu melakukan *coping* dengan baik. Sehingga kesehatan fisik menjadi faktor penting dalam menentukan *strategi coping* pada individu.

b. Keyakinan yang positif (*positive beliefs*)

Penilaian diri secara positif dianggap sebagai sumber psikologis yang mempengaruhi *strategi coping* pada individu. Setiap individu memiliki keyakinan tertentu yang menjadi harapan dan upaya dalam melakukan *strategi coping* pada kondisi apapun. Sehingga penilaian mengenai keyakinan yang positif merupakan sumber *strategi coping*.

⁷ 'Hubungan Antara Locus Of Control Dan Efektivitas Komunikasi Antar Pribadi Dengan Problem Focused Coping | Sujadi | Konselor'
<<https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6490>> [accessed 18 December 2023].

c. Kemampuan Pemecahan Masalah (*problem solving skill*)

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.

d. Keterampilan sosial (*social skills*)

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.

e. Dukungan sosial (*social support*)

Setiap individu memiliki teman yang dekat secara emosional, pengetahuan, dan dukungan perhatian yang merupakan faktor yang

mempengaruhi *strategi coping* pada individu dalam mengatasi stres, terapi perilaku, epidemiologi sosial.

f. Sumber material (*material resources*)

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 stres.⁸

B. *Burnout*

1. Pengertian *burnout*

Maslach dan Jackson menyatakan bahwa *burnout* adalah perasaan lelah yang disebabkan oleh tekanan *akademic* dan mengakibatkan munculnya sikap acuh terhadap tugas yang dimiliki dan merasa tidak mampu dalam menyelesaikan kewajiban sebagai pembelajar.⁹ Freudenberger juga mendefinisikan *burnout* sebagai individu yang mengalami kelelahan emosi yang menurun secara bertahap, kehilangan

⁸ Amellia Riani, "hubungan antara dukungan sosial dan problem-focused coping dengan psychological well-being pada mahasiswa fip uny," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 8 (20 Oktober 2016), <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/4314>.

⁹ Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, 'Hubungan Beban Kerja Terhadap Burnout Syndrome Pada Perawat Pelaksana Ruang Intermediet Rsup Sanglah', *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5.2 (2016), p. 77069.

motivasi dan berkurangnya komitmen dalam diri.¹⁰ Leiter menyatakan burnout merupakan sindrom psikologis yang menunjukkan gejala kelelahan emosional, sinisme, sehingga menurunnya rasa penghargaan terhadap diri sendiri yang ditandai dengan stres yang semakin meningkat dan kelelahan fisik maupun emosional.¹¹

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan kondisi kelelahan baik emosional maupun psikologis yang dialami mahasiswa sebagai dampak dari aktivitas yang dilakukan melampaui kapasitas kemampuan yang dimiliki mahasiswa terindikasi mengalami kelelahan fisik, mental, maupun emosional dan munculnya perasaan rendah terhadap diri sendiri. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti lebih menitik beratkan definisi Maslach dan Jackson menyatakan bahwa *burnout* adalah perasaan lelah yang disebabkan oleh tekanan akademik dan mengakibatkan munculnya sikap acuh terhadap tugas yang dimiliki dan merasa tidak mampu dalam menyelesaikan kewajiban sebagai pembelajar.

2. Aspek - Aspek *Burnout*

Menurut Maslach *burnout* dapat dikategorikan dalam tiga dimensi, yaitu: kelelahan emosi, sinisme, motivasi berprestasi. Ketiga aspek tersebut diuraikan sebagai berikut:

¹⁰ Ni Putu Raka Wirati, Ni Made Nopita Wati, and Ni Luh Gede Intan Saraswati, 'Hubungan Burnout Dengan Motivasi Kerja Perawat Pelaksana', *Jurnal Kepemimpinan dan Manajemen Keperawatan*, 3.1 (2020), p. 8, doi:10.32584/jkkm.v3i1.468.

¹¹ 'Sikap terhadap pengembangan karir dengan burnout pada karyawan | Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan' <<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1582>> [accessed 7 August 2024].

a. *Emotional exhausting* (Kelelahan emosional)

Emotional exhaustion atau kelelahan merupakan reaksi pertama yang ditunjukkan individu ketika mengalami stres yang disebabkan karena tuntutan pekerjaan maupun perubahan besar. Dimensi kelelahan merupakan dimensi utama yang paling jelas dialami ketika individu mengalami burnout. Setelah dilakukan berbagai analisis maka dilaporkan bahwa kelelahan merupakan aspek yang paling banyak dialami individu.

b. *Depersonalization* (Sinisme)

Individu akan cenderung selalu berusaha menjauh dari pekerjaan yang berpotensi menyebabkan burnout. Hal tersebut menyebabkan perasaan sinis terhadap pekerjaan dan orang-orang dalam suatu lingkungan kerja, serta kondisi menjauhkan diri dan mengabaikan suatu tugas yang dimiliki. Perasaan sinis merupakan suatu bentuk ketidakpedulian dan sikap tak acuh atas pekerjaan yang dianggap menyebabkan burnout.

c. *Low personal accomplishment* (Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri)

Low personal accomplishment (Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri) ditandai dengan munculnya pandangan negatif terhadap kemampuan diri sendiri sehingga mengembangkan perasaan tidak mampu mengerjakan suatu pekerjaan

3. Faktor -faktor yang mempengaruhi *Burnout*

a. Jenis Kelamin

Pada umumnya, baik laki-laki maupun perempuan memiliki kesamaan atas pengalaman burnout yang pernah dialami, namun perempuan cenderung lebih sering mengalami kelelahan emosional dibandingkan dengan laki-laki. Sementara laki-laki cenderung lebih mengalami perasaan depersonalisasi atau perasaan sinis.

b. Usia

Burnout cenderung lebih rentan dialami oleh individu dengan usia muda. Hal ini disebabkan karena individu dengan usia lebih tua memiliki pengalaman dan kemampuan lebih baik untuk menyelesaikan tugas, selain itu individu dengan usia lebih tua cenderung memiliki psikologis yang lebih stabil dan lebih matang.

c. Status Perkawinan dan Keluarga

Individu yang belum menikah lebih rentan mengalami burnout hal tersebut ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya keinginan untuk mendapatkan prestasi dibandingkan dengan individu yang berstatus sudah menikah. Individu yang sudah menikah lebih memiliki pengalaman dalam menangani masalah dan konflik emosional sehingga mampu mengatasi dengan lebih baik. Keluarga juga merupakan salah satu sumber daya emosional karena dengan adanya dukungan yang didapatkan dari anggota keluarga dapat membantu

individu dalam mengatasi berbagai tuntutan dan tugas yang dihadapinya.

d. Kepribadian

Kepribadian individu juga dapat menentukan kualitas mental kondisi emosional, dan sosial individu atau sifat-sifat yang menunjukkan suatu gaya interpersonal meliputi metode individu dalam menangani suatu masalah, pengendalian emosi, dan konsep diri.¹²

4. Hubungan Antara *problem focused coping* dan *burnout*

Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan menurunnya kondisi mental, psikis dan fisik mahasiswa sehingga dapat berpotensi mengalami kelelahan fisik dan mental yang menyebabkan terjadinya burnout pada mahasiswa. Yang menjelaskan bahwa *burnout* mengacu pada kondisi stres yang disebabkan karena beban berlebih atau faktor psikologis lainnya dalam menjalani proses pembelajaran dengan munculnya indikasi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya prestasi individu. Mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung tidak mengerjakan tugas dan kewajiban dengan baik, tidak hadir dalam kegiatan di pondok pesantren sehingga mendapatkan hasil yang tidak memuaskan. Dampak *burnout* dapat berupa diberikan hukuman dari pihak pondok pesantren karena sering nya tidak mengikuti kegiatan . Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Coralia bahwa terdapat kesulitan dan hambatan yang sering dialami

¹² 'Hubungan Antara Efikasi Diri (Self Efficacy) Dan Stres Kerja Dengan Kejenuhan Kerja (Burnout) Pada Perawat IGD Dan ICU RSUD Kota Bekasi | SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi' <<https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/soul/article/view/626>> [accessed 7 August 2024].

mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik seringkali menyebabkan timbulnya *burnout* pada mahasiswa yang berdampak pada performa akademiknya.

Putri menyatakan bahwa *burnout* pada pelajar berhubungan dengan berbagai permasalahan akademik dan *coping stress* yang digunakan pelajar dalam menghadapi permasalahan. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* salah satunya adalah faktor kepribadian yang meliputi metode penanganan masalah. Lazarus dan Folkman menyatakan metode *problem focused coping* merupakan strategi yang digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dengan mendefinisikan permasalahan, mempertimbangkan dan memilih solusi alternatif secara efisien. *Problem focused coping* dapat membantu individu dalam mengatasi dan menemukan solusi terhadap berbagai masalah yang dihadapi dengan cara tindakan langsung mencari dan mempelajari permasalahan maupun tekanan-tekanan psikologis yang terjadi.

Mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dirasakan cenderung akan berpikir lebih logis dan mampu menemukan solusi dan jalan keluar atas kesulitan dan permasalahan yang dialami dengan melalui cara yang positif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Valentsia & Wijono menyatakan bahwa *problem focused coping* mampu memberikan dampak positif bagi pelajar, karena dengan *problem focused coping* pelajar mampu menghilangkan stresor yang menjadi penyebab stres yang dialami. Oleh

sebab itu, dibutuhkan strategi yang tepat dan efektif untuk mengatasi kondisi stres tersebut sehingga mahasiswa dapat terhindar dari kondisi *burnout*. Pemilihan strategi coping yang tepat dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi dan menghadapi tuntutan yang dihadapi. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *problem focused coping* terhadap *burnout* pada mahasiswa.

