

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Teori

A.1. Tinjauan Tentang Tingkat Stres

A.1.1. Pengertian Stres

Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition life*) (Ardani, 2007: 37).

Sarafino mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang (Smet, 1994: 110).

Lazarus memberikan definisi stres yang mencakup berbagai faktor yang terdiri dari stimulus, tanggapan, penilaian kognitif terhadap ancaman, gaya pertahanan, perlindungan psikologis dan situasi sosial (Hasan, 2008: 77)

Istilah stres, menurut Jeffrey, Spencer A. Ratus, dan Beverly, menunjukkan adanya tekanan atau kekuatan pada tubuh (Sukmono, 2009: 2). Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu (Wangsa, 2010: 15).

Dari berbagai macam definisi tentang stres di atas maka dapat disimpulkan bahwa stres merupakan tekanan, tuntutan maupun kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang.

A.1.2. Reaksi Psikologis dan Fisiologis terhadap Stres

1. Reaksi Psikologis terhadap Stres

Situasi stres menghasilkan reaksi emosional mulai dari kegembiraan (jika peristiwa menuntut tetapi dapat ditangani) sampai emosi umum kecemasan, kemarahan, kekecewaan, dan depresi. Jika situasi stres terus terjadi, emosi kita mungkin berpindah bolak-balik di antara emosi-emosi tersebut, tergantung pada keberhasilan kita menyelesaikannya.

a. Kecemasan

Respons yang paling umum terhadap suatu stresor adalah kecemasan. Kita mengartikan kecemasan sebagai emosi tidak menyenangkan yang ditandai oleh istilah “kuatir”, “prihatin”, “tegang”, dan “takut” yang dialami oleh semua manusia dengan derajat yang berbeda-beda.

b. Kemarahan dan Agresi

Reaksi umum lain terhadap situasi stres adalah kemarahan, yang mungkin dapat menyebabkan agresi.

c. Apati dan Depresi

Walaupun respons umum terhadap frustrasi adalah agresi aktif, respons kebalikannya menarik diri dan apati juga sering terjadi. Jika kondisi stres terus berjalan dan individu tidak berhasil mengatasinya, apati dapat memberat menjadi depresi.

Sebagian manusia tampaknya juga membentuk ketidakberdayaan yang dipelajari, yang ditandai oleh apati, menarik diri, dan tidak melakukan tindakan, sebagai respons terhadap peristiwa yang tidak dapat dikendalikan.

d. Gangguan kognitif

Selain reaksi emosional terhadap stres yang telah kita diskusikan, orang seringkali menunjukkan gangguan kognitif yang cukup berat jika berhadapan dengan stresor yang serius. Mereka merasa sulit berkonsentrasi dan mengorganisasikan pikiran mereka secara logis.

2. Reaksi Fisiologis terhadap Stres

Tubuh bereaksi terhadap stresor dengan memulai serutan kompleks respons bawaan terhadap ancaman yang dihayati. Jika ancaman dapat dipecahkan dengan segera, respons darurat tersebut menghilang, dan keadaan fisiologis kita kembali normal. Jika situasi stres terus terjadi, timbullah respons internal yang lainnya saat kita berupaya beradaptasi dengan stresor kronis.

a. Respons Stres Fisiologis

Sebagian besar perubahan fisiologis tersebut terjadi akibat aktivasi dua sistem neuroendokrin yang dikendalikan oleh hipotalamus: sistem simpatetik dan sistem korteks adrenal. Hipotalamus juga dinamakan pusat stres otak karena fungsi gandanya dalam keadaan darurat. Fungsi pertamanya adalah mengaktifasi cabang simpatis dari sistem saraf otonomik.

Berbagai stresor fisik dan psikologis memicu pola respons ini. Walaupun komponen fisiologis dari respons *flight-or-flight* sangat berguna dalam membantu kita menghadapi ancaman fisik yang memerlukan aksi segera, respons ini tidak sangat adaptif dalam menghadapi banyak sumber stres dalam kehidupan modern. Di dalam situasi di mana tindakan tidak mungkin atau di mana ancaman terus terjadi dan harus dihadapi dalam periode waktu yang panjang, rangsangan fisiologis yang kuat dapat berbahaya.

b. Stres dan Penyakit

Upaya untuk beradaptasi terhadap keberadaan stresor yang terus menerus dapat menghabiskan kemampuan tubuh dan menjadikannya rentan terhadap penyakit. Stres kronis dapat menyebabkan gangguan fisik tertentu seperti ulkus, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung. Stres kronis juga mengganggu sistem imun, dengan demikian menurunkan kemampuan tubuh untuk melawan bakteri dan virus penyerang (Atkinson, 1993: 349-359).

A.1.3. Penilaian dan Gaya Kepribadian sebagai Mediator Respons Stres

Suatu modifikasi dari teori ketidakberdayaan yang dipelajari yang diajukan oleh Abramson dan sejawatnya (1978) memfokuskan pada satu tipe gaya kepribadian yang berkaitan dengan atribusi atau penjelasan kausal yang diberikan seseorang tentang suatu peristiwa penting. Para peneliti tersebut berpendapat bahwa jika seseorang mempertalikan peristiwa negatif dengan penyebab internal pada dirinya (“ini salah saya”), yang stabil dalam perjalanan waktu (“ini akan berlangsung selamanya”), dan yang mempengaruhi banyak bidang kehidupan (“ini akan mempengaruhi segala yang saya lakukan”), mereka paling mungkin menunjukkan respons ketidakberdayaan dan terdepresi terhadap peristiwa negatif.

Abramson dan sejawatnya menyatakan bahwa orang memiliki gaya yang konsisten untuk membuat atribusi suatu peristiwa dalam kehidupannya, yang dinamakan **gaya atribusional**, dan gaya tersebut mempengaruhi tingkat mana seseorang memandang peristiwa sebagai menimbulkan stres dan memiliki reaksi tidak berdaya depresif terhadap peristiwa yang sulit.

Gaya atribusional yang pesimistik juga berkaitan dengan penyakit fisik (Peterson & Seligman, 1987; Peterson, Seligman, & Vaillant, 1988). Siswa dengan gaya atribusional pesimistik melaporkan lebih banyak penyakit dan melakukan lebih banyak kunjungan ke pusat kesehatan dibandingkan siswa dengan gaya atribusional yang lebih optimistik. Dalam penelitian selama 35 tahun terhadap pria di Harvard kelas 1939-1940, riset menemukan bahwa pria yang memiliki gaya atribusional

pesimistik pada usia 25 tahun lebih sering mengalami penyakit fisik selama tahun-tahun selanjutnya dibandingkan pria dengan gaya atribusional yang lebih optimistik.

Ketabahan hati. Riset lain telah memfokuskan pada orang yang paling tahan terhadap stres yang tidak mengalami gangguan fisik atau emosional walaupun menghadapi peristiwa stres berat (Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi, & Khan, 1982). Dalam salah satu penelitian, lebih dari 600 pria yang merupakan eksekutif atau manajer di perusahaan yang sama mendapatkan *checklist* dan diminta menggambarkan semua peristiwa stres dan penyakit yang pernah mereka alami selama tiga tahun terakhir. Dua kelompok dipilih sebagai perbandingan: kelompok pertama memberi nilai di atas rata-rata pada peristiwa stres dan penyakit; kelompok kedua memberi nilai sama tinggi pada stres tetapi di bawah rata-rata pada penyakit. Anggota kedua kelompok kemudian mengisi kuesioner kepribadian yang terperinci. Analisis hasil menyatakan bahwa pria stres-tinggi/penyakit-rendah berbeda dari pria yang menjadi sakit saat mengalami stres pada tiga dimensi utama: mereka lebih aktif terlibat dalam pekerjaan dan kehidupan sosial, mereka lebih berorientasi kepada tantangan dan perubahan, dan mereka merasa lebih berorientasi kepada tantangan dan perubahan, dan mereka merasa lebih mengendalikan peristiwa-peristiwa di kehidupan mereka (Kobasa, 1979).

Karakteristik kepribadian individu yang tahan stres atau tabah diringkaskan dalam pengertian “komitmen,” “kendali,” dan “tantangan.” Karakteristik tersebut saling berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi penghayatan keparahan stresor. Sebagai contohnya, rasa mampu mengendalikan peristiwa kehidupan mencerminkan

perasaan kompetensi dan juga mempengaruhi penilaian terhadap peristiwa stres. Tantangan juga melibatkan penilaian kognitif, keyakinan bahwa perubahan adalah normal dalam kehidupan harus dipandang sebagai kesempatan untuk pertumbuhan ketimbang sebagai ancaman terhadap keamanan (Atkinson, 1993: 371-374).

A.1.4. Tingkat Stres

Tingkat stres berasal dari dua kata yaitu tingkat dan stres. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia Tingkat ialah tahap/babak. Sedangkan stres menurut Sarafino adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Sehingga tingkat stres adalah suatu tahapan kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang.

Menurut Dr. Robert J. Van Amberg bahwa tahapan/Tingkat stres sebagai berikut:

1. Stres tahap pertama (paling ringan), yaitu stres yang disertai perasaan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki, dan penglihatan menjadi tajam.
2. Stres tahap kedua, yaitu stres yang disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar atau letih, lekas capek pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah

makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), jantung berdebar, otot tengkuk, dan punggung tegang. Hal tersebut karena cadangan tenaga tidak memadai.

3. Stres tahap ketiga, yaitu tahapan stress dengan keluhan, seperti defekasi tidak teratur (kadang-kadang diare), otot semakin tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga dan sulit tidur kembali (*late insomnia*), koordinasi tubuh terganggu, dan mau jatuh pingsan.
4. Stres tahap keempat, yaitu tahapan stres dengan keluhan, seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari (*loyo*), aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, respons tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.
5. Stres tahap kelima, yaitu tahapan stres yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental (*physical and psychological exhaustion*), ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung, dan panik.
6. Stres tahap keenam (paling berat), yaitu tahapan stres dengan tanda-tanda, seperti jantung berdebar keras, sesak napas, badan gemetar, dingin, dan banyak keluar keringat, *loyo*, serta pingsan atau *collapse* (Sunaryo, 2002: 219).

Patel (1989: 6) menjelaskan adanya berbagai jenis tingkat stres yang umumnya dialami manusia meliputi :

1. *Too little stress*

Dalam kondisi ini, seseorang belum mengalami tantangan yang berat dalam memenuhi kebutuhan pribadinya. Seluruh kemampuan belum sampai dimanfaatkan, serta kurangnya stimulasi mengakibatkan munculnya kebosanan dan kurangnya makna dalam tujuan hidup.

2. *Optimum stress*

Seseorang mengalami kehidupan yang seimbang pada situasi “atas” maupun “bawah” akibat proses manajemen yang baik oleh dirinya. Kepuasan dan perasaan mampu individu dalam meraih prestasi menyebabkan seseorang mampu menjalani kehidupan dan pekerjaan sehari-hari tanpa menghadapi masalah yang terlalu banyak atau rasa lelah yang berlebihan.

3. *Too much stress*

Dalam kondisi ini, seseorang merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak setiap hari. Dia mengalami kelelahan fisik maupun emosional, serta tidak mampu menyediakan waktu untuk beristirahat atau bermain. Kondisi ini dialami secara terus-menerus tanpa memperoleh hasil yang diharapkan.

4. *Breakdown stress*

Ketika pada tahap *too much stress* individu tetap meneruskan usahanya pada kondisi yang statis, kondisi akan berkembang menjadi adanya kecenderungan neurotis yang kronis atau munculnya rasa sakit psikosomatis. Misalnya pada

individu yang memiliki perilaku merokok atau kecanduan minuman keras, konsumsi obat tidur, dan terjadinya kecelakaan kerja. Ketika individu tetap meneruskan usahanya ketika mengalami kelelahan, ia akan cenderung mengalami *breakdown* baik secara fisik, maupun psikis.

A.1.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres menurut Santrock (2003: 560-565).

1) Faktor Lingkungan

a) Beban yang Terlalu Berat, Konflik, dan Frustrasi

Istilah yang sering digunakan untuk beban yang terlalu berat di masa kini adalah *burnout*, perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan, yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat. *Burnout* membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional.

b) Kejadian Besar dalam Hidup dan Gangguan Sehari-hari

Para Psikolog menekankan bahwa kehidupan sehari-hari dapat menjadi penyebab stres seperti halnya kejadian besar dalam hidup. Tinggal dengan keluarga yang mengalami ketegangan dan hidup dalam kemiskinan bukanlah sesuatu yang dapat dianggap sebagai kejadian besar dalam hidup seorang remaja, namun kejadian sehari-hari yang dialami remaja dalam kondisi kehidupan seperti itu dapat menumpuk sehingga menimbulkan kehidupan yang sangat penuh dengan stres., dan pada akhirnya remaja akan mengalami gangguan psikologis atau penyakit.

2) Faktor-faktor Kepribadian Pola Tingkah Laku Tipe A

Pola tingkah laku Tipe A, (*type A Behavior pattern*) sekelompok karakteristik-rasa kompetitif yang berlebihan, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah, dan sikap bermusuhan- yang dianggap berhubungan dengan masalah jantung. Individu yang bermusuhan dan parah sering diberi “reaktor panas”, yang berarti mereka memiliki raksi fisiologis yang kuat terhadap stres-detak jantungnya meningkat, pernafasannya menjadi semakin cepat, dan otot-ototnya menegang, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penyakit jantung.

3) Faktor-faktor Kognitif

Penilaian Kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif.

4) Faktor-faktor Sosial-Budaya

a) Stres Akulturatif

Akulturasi (*acculturation*) mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak langsung yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. **Stres akulturatif** (*acculturative*) adalah konsekuensi negatif dan akulturasi.

b) Status Sosial-Ekonomi

Kondisi kehidupan yang kronis, seperti pemukiman yang tidak memadai, lingkungan yang berbahaya, tanggung jawab yang berat, dan ketidakpastian keadaan ekonomi merupakan pemicu stres yang kuat dalam kehidupan warga yang miskin.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa menurut pendapat Gunawati dkk., (2006: 99-100), antara lain:

1) Faktor internal mahasiswa

a) Jenis kelamin

Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30 % lebih tinggi dari pada pria.

b) Status sosial ekonomi

Orang yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Rendahnya pendapatan menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga sering menyebabkan tekanan dalam hidup.

c) Karakteristik kepribadian mahasiswa

Adanya perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian ketabahan memiliki daya tahan terhadap sumber stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang tidak memiliki kepribadian ketabahan.

d) Strategi koping mahasiswa

Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi stres, berpengaruh pada tingkat stresnya.

e) Suku dan kebudayaan

f) Inteligensi

Mahasiswa yang mempunyai tingkat inteligensi yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki inteligensi rendah, karena tingkat inteligensi berkaitan dengan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki inteligensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.

2) Faktor eksternal

a) Tuntutan pekerjaan/ tugas akademik (skripsi)

Tugas akademik (skripsi) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres.

b) Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya

Hubungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya.

A.2. Tinjauan Tentang *Problem –Focused Coping*

A.2.1. Pengertian *Coping*

Coping yaitu bagaimana orang berupaya mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya negatif yang ditimbulkannya (Davidson, 2006: 275).

Cox berpendapat tentang *coping* merupakan kognisi dan perilaku yang diadopsi oleh individu, menyusul pengakuan transaksi stres, yang dalam beberapa cara yang dirancang untuk menangani transaksi tersebut (Cooper, 1991: 19).

Coping Mechanism adalah suatu mekanisme untuk mengatasi perubahan yang dihadapi atau beban yang diterima. Apabila *coping mechanism* ini berhasil, seseorang dapat beradaptasi terhadap perubahan tersebut atau akan merasakan beban berat menjadi ringan (Sholeh, 2006: 39).

Dari beberapa pendapat tentang teori *coping* diatas, dapat disimpulkan *coping* merupakan kognisi dan perilaku yang diadopsi oleh individu, menyusul pengakuan transaksi stres, yang dalam beberapa cara yang dirancang untuk menangani transaksi tersebut.

Lazarus & Folkman dalam bukunya mengatakan ada dua bentuk *coping* utama. Orang dapat memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya di kemudian hari. Hal ini dinamakan strategi terfokus masalah (*problem-focused coping*). Seseorang juga dapat berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah.

Proses kedua ini dinamakan strategi terfokus emosi (*emotion-focused coping*) (Atkinson, 1993: 378).

Pengklasifikasian kedua tipe *coping* ini bukan merupakan sesuatu yang terpisah sama sekali karena kedua tipe *coping* ini kadang dapat bekerja atau muncul secara bersama baik digunakan secara bersamaan maupun bergantian oleh individu ketika menghadapi suatu masalah.

A.2.2. Pengertian *Emotion-Focused Coping*

Coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif (Santrock, 1996: 566).

Carver (Margaretha, 2001: 32) menguraikan bentuk-bentuk *emotion-focused coping* sebagai berikut:

1. Perilaku Adaptif

- a. *Positive reinterpretation and growth* atau (pandangan yang positif dan pertumbuhan) berarti individu dapat menerima dan memandang situasi yang dialami sebagai suatu hal yang positif serta individu dapat mengambil manfaat atau belajar hal baru dari situasi yang dialami.
- b. *Seeking emotional social support* yaitu usaha individu untuk mendapatkan simpati atau dukungan emosional dari orang lain.
- c. *Religion* atau usaha individu dalam meningkatkan kegiatan keagamaan.

- d. *Acceptance* adalah menerima kenyataan bahwa situasi stres yang dialami itu memang harus terjadi nyata dan tidak bisa diubah.
 - e. *Denial* berarti individu bersikap seolah-olah stresor itu tidak ada dan tidak terjadi.
2. Perilaku mal-Adaptif
- a. *Focus and venting of emotion* adalah kecenderungan individu untuk memuaskan diri pada pengalaman distress atau kekecewaan yang kemudian dikeluarkan semua yang telah dirasakan.
 - b. *Behavior disengagement* adalah menurunnya usaha seseorang untuk menghadapi sumber stres, bahkan menyerah dalam usaha dalam mencapai tujuan yang terganggu oleh sumber stres.
 - c. *Mental disengagement* adalah secara psikologis menyerah menghadapi situasi stres dan mengalihkan pada suatu aktivitas agar dapat melupakan masalah.

A.2.3. Pengertian *Problem-Focused Coping*

Atkinson mengatakan bahwa *Problem-Focused Coping* merupakan strategi untuk memecahkan masalah antara lain menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang-nimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat, memilih salah satunya, dan mengimplementasikan alternatif yang dipilih. *Problem-Focused Coping* juga dapat diarahkan ke dalam: orang dapat mengubah sesuatu pada dirinya sendiri dan bukan mengubah lingkungan (Atkinson, 1993: 378). Sedangkan menurut Lazarus & Folkman *coping* yang berfokus pada masalah

(*Problem-Focused Coping*) mencakup bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari informasi yang relevan dengan solusi (Davidson, 2006: 275).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas maka pengertian *problem-focused coping* dalam penelitian ini adalah strategi untuk memecahkan masalah yang berfokus pada masalah antara lain menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang-nimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat, memilih salah satunya, dan mengimplementasikan alternatif yang dipilih.

A.2.4. Dimensi-dimensi dalam *Problem-Focused Coping*

Aldwin dan Revenson membagi *Approach-coping (Problem-Focused Coping)* menjadi tiga bagian, yaitu:

1. *Cautiousness* (kehati-hatian) yaitu individu berpikir dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang tersedia, meminta pendapat orang lain, berhati-hati dalam memutuskan masalah serta mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan sebelumnya.
2. *Instrumental Action* (tindakan instrumental) adalah tindakan individu yang diarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung, serta menyusun langkah yang dilakukannya.
3. *Negotiation* (Negosiasi) merupakan beberapa usaha oleh seseorang yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau merupakan penyebab masalahnya untuk ikut menyelesaikan masalah (Indirawati, 2006: 72).

Sedangkan Carver dkk (1989: 268-269), mengajukan lima dimensi dalam *problem-focused coping*, yaitu:

1. *Active coping* (*coping* aktif), adalah proses pengambilan langkah-langkah aktif sebagai usaha untuk menghilangkan atau mengurangi *stressor*, maupun memperbaiki efek yang ditimbulkan oleh sumber stres tersebut. Yang termasuk dalam *coping* aktif ini antara lain: seseorang akan berinisiatif untuk mengambil tindakan langsung, meningkatkan usaha yang dilakukannya untuk mengatasi stres, dan mencoba melaksanakan cara-cara yang bertahap/teratur dalam melakukan *coping*, tidak gegabah.
2. *Planning* (perencanaan), adalah usaha berpikir mengenai bagaimana caranya mengatasi sumber stres. *Planning* ini melibatkan adanya strategi dalam bertindak, berpikir tentang langkah-langkah apa yang harus diambil, dan bagaimana cara yang terbaik untuk mengendalikan masalah yang sedang dihadapi.
3. *Suppression of Competing Activities* adalah usaha untuk mengesampingkan hal-hal lain yang sekiranya tidak berkaitan ataupun dapat mengganggu jalannya proses *coping*, atau bahkan bila perlu membiarkan hal-hal yang lain berlalu begitu saja supaya dapat memfokuskan diri dalam menghadapi *stressor*.
4. *Restraint Coping* yaitu menunggu datangnya kesempatan yang tepat untuk bertindak, dan tidak memunculkan aksi sebelum waktu yang dirasakan benar-benar tepat itu tiba. *Restraint coping* dapat disebut sebagai strategi *coping* aktif, karena dalam hal ini perilaku seseorang difokuskan pada menghadapi *stressor*

secara efektif. Namun dapat juga dikatakan sebagai strategi *coping* pasif karena melakukan *restraint* (pengendalian/penundaan) berarti menunda melakukan tindakan atau tidak melakukan tindakan sebelum masa waktunya benar-benar tepat.

5. *Seeking Social Support for Instrumental Reasons*, merupakan usaha untuk mencari saran, bantuan, atau informasi yang diperlukan untuk mengatasi stres.

A.2.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Problem-Focused Coping*

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi bagaimana individu memutuskan untuk melakukan *cope*, sumber daya *coping* berguna di lingkungan sosial, organisasi dan karakteristik individu. Sumber daya yang paling berguna sosial dan organisasi adalah:

1. *Kontrol atas pekerjaan*. Hal ini dapat memungkinkan individu untuk mengubah aspek-aspek lingkungan kerja ketika ia mengalami stres. Misalnya, penjadwalan pekerjaan untuk memungkinkan lebih banyak waktu pada pekerjaan penting atau sulit.
2. *Dukungan yang diperoleh dari kolega di tempat kerja dan dari luar kerja*. Dukungan dapat mengambil banyak bentuk. Membantu individu untuk mengajarkan kembali sebuah peristiwa sebagai stres yang rendah daripada dugaan semula, menyediakan bantuan nyata dengan masalah atau hanya membawa kepedulian perasaan dan penghargaan kepada individu .

Staw mengatakan jika ada kontrol pekerjaan yang cukup dan / atau dukungan sosial, maka individu mungkin memiliki sumber daya yang diperlukan untuk menggunakan *problem-focused coping*. Namun, karakteristik individu juga mempengaruhi sumber daya yang tersedia. Misalnya, orang-orang yang biasanya dalam suasana hati yang baik lebih mungkin untuk menerima dukungan sosial, karena orang tersebut lebih disukai.

Yang penting, karakteristik individu pada akhirnya mempengaruhi keputusan *coping*, orang-orang yang percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mengubah lingkungan lebih cenderung untuk memanfaatkan pekerjaan kontrol dan dukungan sosial yang efektif ketika mereka tersedia daripada mereka yang kurang percaya diri, dan pengalaman sebelumnya kejadian serupa dapat membantu orang untuk belajar perilaku *coping* yang efektif (Paton, 1996: 109).

A.3. Tinjauan tentang Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

A.3.1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah kelompok orang yang sedang menekuni bidang ilmu tertentu dalam lembaga pendidikan formal. Kelompok ini sering juga disebut sebagai kelompok intelektual muda yang penuh bakat dan berlimpah berbagai potensi (Indirawati, 2006: 69).

Periode kemahasiswaan dimulai sejak seseorang lulus sekolah menengah atas dan mulai memasuki jenjang perguruan tinggi hingga selesai perguruan tinggi. Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan remaja akhir dan dewasa

awal yaitu 18-21 tahun dan 22-24. Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Sosiolog bernama Keneth Kenniston menamakan masa ini sebagai masa muda (*youth*) yaitu periode transisi antara masa remaja dan masa dewasa yang merupakan masa perpanjangan kondisi ekonomi dan pribadi yang sementara (Santrock, 2002: 73).

Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa, mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Tuntutan dan tugas perkembangan tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, emosional, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri dalam bidang pendidikan, salah satunya adalah penyesuaian pada tugas penyusunan skripsi. Jadi dalam penelitian ini pengertian mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan mengikuti suatu proses pendidikan di Universitas.

A.3.2. Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merupakan mahasiswa yang telah memenuhi persyaratan yang ditentukan oleh pihak fakultas untuk menyusun skripsi, dan biasanya mereka menduduki semester akhir. Mahasiswa semester akhir ini masuk dalam kategori yang disebut oleh Kenniston sebagai masa perpanjangan ekonomi dan pribadi sementara. Hal ini disebabkan karena mahasiswa belum memenuhi syarat untuk memasuki dewasa awal dalam hal kemandirian secara ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan (Santrock, 2002: 73). Namun,

secara usia termasuk dan sudah dapat mulai memenuhi tugas-tugas perkembangan di masa dewasa awal.

Pada masa dewasa awal, individu mengatur pemikiran operasional mereka. Sehingga mereka mungkin merencanakan dan membuat hipotesis tentang masalah-masalah seperti remaja, namun mereka menjadi lebih sistematis dalam mendekati masalah sebagai orang dewasa. Orang dewasa lebih mampu menyusun hipotesis daripada remaja dan menurunkan suatu pemecahan masalah dari satu permasalahan (Santrock, 2002: 91). Kemampuan kognitif individu pada masa dewasa awal sangat baik, dan juga menunjukkan adaptasi dengan aspek pragmatis dari kehidupan mereka. Kompetensi sebagai seorang dewasa muda mungkin memerlukan banyak keterampilan berpikir logis dan adaptasi yang pragmatis terhadap kenyataan (Santrock, 2002: 92). Hurlock dalam bukunya mengatakan bahwa sebagai orang dewasa muda itu diharapkan mengadakan penyesuaian diri secara mandiri (Hurlock, 1980: 246).

Penyesuaian diri merupakan suatu proses individu dalam memberikan respon terhadap lingkungan dan kemampuan untuk melakukan coping terhadap stres. Kegagalan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan orang tersebut mengalami gangguan psikologis seperti ketakutan, kecemasan, dan agresivitas. Adapun salah satu penyesuaian diri yang sering dihadapi mahasiswa semester akhir adalah penyesuaian diri vokasional, yaitu penyesuaian diri dalam bidang pendidikan, salah satunya adalah penyesuaian diri pada tugas skripsi (Gunawati dkk, 2006: 94)

B. Hubungan antara Tingkat *Problem-Focused Coping* dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

Skripsi adalah adalah hasil penelitian mahasiswa yang merupakan mata kuliah yang harus ditempuh setiap mahasiswa jenjang sarjana (S1) pada akhir program studinya guna memenuhi persyaratan sebagai Sarjana. Skripsi ini dibuat bertujuan agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah, sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambalnya.

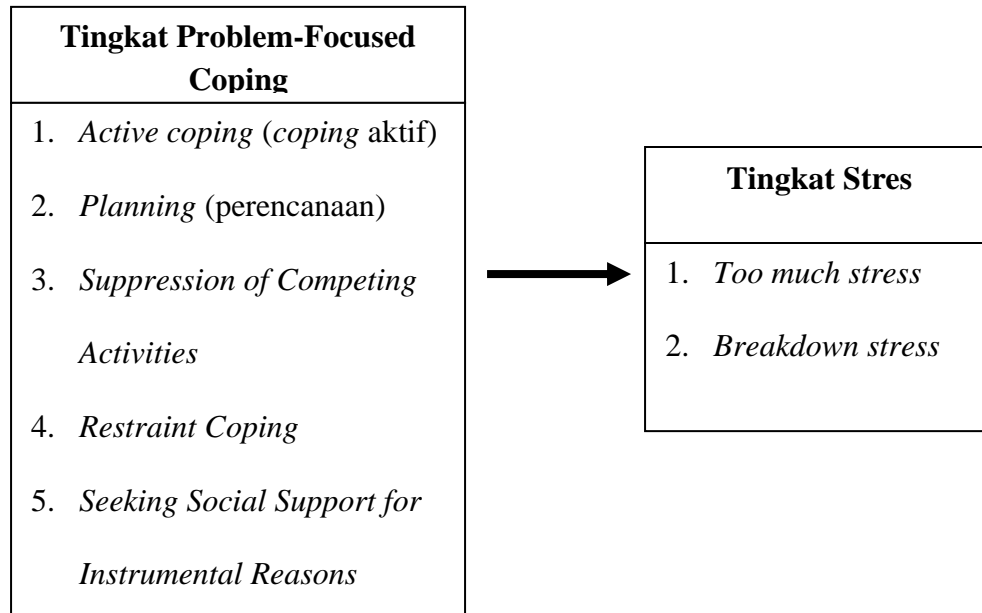
Berhubungan dengan hal tersebut bahwa semua mahasiswa S1 pada akhirnya akan dihadapkan dengan skripsi. Tidak sedikit pula mahasiswa mengalami kesulitan-kesulitan atau kecemasan ketika mengerjakan skripsi, bahkan mereka menganggap mengerjakan skripsi merupakan suatu beban yang berat.

Kesulitan-kesulitan mahasiswa tersebut dalam mengerjakan skripsi diantaranya yaitu kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing (Gunawati dkk., 2006: 94). Masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat meyebabkan stres dalam menyusun skripsi.

Stres merupakan tekanan, tuntutan maupun kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang.

Ketika seseorang dihadapkan dengan kondisi stres maka ia akan segera melakukan *coping*. *Coping* merupakan kognisi dan perilaku yang diadopsi oleh individu, menyusul pengakuan transaksi stres, yang dalam beberapa cara yang dirancang untuk menangani transaksi tersebut. Lazarus & Folkman membagi coping menjadi dua bentuk yaitu *problem-focused coping* (strategi terfokus masalah) dan *emotion-focused coping* (strategi terfokus emosi). Disini yang akan lebih dipertajam yaitu hanya *problem-focused coping* saja karena stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memerlukan penyelesaian yang terfokus pada masalah dimana mereka akan mencari permasalahan yang menyebabkan stres kemudian masalah-masalah tersebut dapat terselesaikan, disini yang dimaksudkan yaitu skripsi, agar cepat terselesaikan dan segera menyelesaikan pendidikan strata satu.

C. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka konseptual Hubungan antara Tingkat *Problem-Focused Coping* dengan Tingkat Stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan kebenaran sementara yang perlu diuji kebenarannya (Sarwono, 2006: 38).

Berdasarkan paparan penjelasan di atas maka hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara Tingkat *Problem Focused Coping* dengan Tingkat Stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik.