

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Kegiatan penelitian ini mencangkup kegiatan mengkaji karya-karya ilmiah yang mempunyai relevansi dengan pokok permasalahan. Berdasarkan beberapa hasil penelitian dan karya tulis ilmiah yang pernah dilakukan sebelumnya dengan penelitian yang sedang direncanakan dan menunjukkan bahwa penelitian yang akan dilaukan belum pernah dibahas atau diteliti, meskipun demikian beberapa penelitian yang hampir mirip dengan penelitian ini yaitu :

Pertama, Nindya wijayanti (2013) “*Strategi Coping menghadapi stres dalam penyusunan tugas akhir pada mahasiswa program S1 Fakultas ilmu pendidikan*”. Hasil penelitian ini mengatakan bahwa strategi *coping* mahasiswa mampu dalam menghadapi stres yakni mahasiswa dapat aktif mencari informasi dan bertanya kepada orang lain untuk mengatasi masalahnya. Dalam penelitian ini juga menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* salah satunya yaitu mempersiapkan diri dan berusaha berfikir positif setiap manghadapi masalah dan leboh mendekati diri kepada sang pencipta.¹ Dalam penelitian sebelumnya terdapat Perbedaan penelitian ini memfokuskan pada masalah stres, yang dimana masalah stres tersebut merupakan stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa di Ma’had Al-Jami’ah UIN Raden Fatah Palembang.

Kedua, Jurnal Nia Agustiningsih (2019) “*Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping Mahasiswa Keperawatan*”. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dalam mengatasi stres akademik mahasiswa bisa

¹Nindya Wijayanti, “*Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan*”, Skripsi, Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan, 2013.

menggunakan strategi koping. Dari hasil penelitian yang didapatkan, bahwa seluruh mahasiswa dalam menghadapi stres akademik menggunakan strategi koping yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Pemilihan strategi yang tepat oleh mahasiswa dalam menghadapi stres akademik akan mempengaruhi keberhasilan akademik.² Dalam penelitian sebelumnya terdapat perbedaan dan persamaan pada penelitian. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan strategi *coping*, namun untuk masalah yang berbeda. Peneliti sendiri lebih memfokuskan pada masalah stres akademik dan dengan subyek yang berbeda.

Ketiga, Siti Nurina Hakim (2015) "*Strategi Coping dalam menghadapi permasalahan akademik pada remaja yang orang tuanya mengalami perceraian*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya dalam menghadapi suatu permasalahan, subjek lebih condong menggunakan strategi *coping* yang lebih memfokuskan pada masalah emosi subjek yakni *emotion focused coping*, dapat dilihat dari pernyataan subjek antara lain subjek lebih memilih untuk menghindari permasalahan, mencoba untuk tidak terlalu memikirkan permasalahannya, mengatur emosi dan tindakan dalam menghadapi permasalahannya, bersikap pasrah, menerima dan yakin akan nasib yang telah diberikan Allah kepada subjek dan lebih mengarah kepada dukungan moral yang diperoleh subjek, simpati ataupun pengertian dari orang lain terhadap masalah yang sedang dihadapinya.³ Dalam penelitian sebelumnya terdapat perbedaan dan persamaan penelitian. Perbedaan penelitian ini terletak pada masalah masalah yang diteliti, pada penelitian ini

²Amy Noerul Azmy, 'Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat', *Indonesia Journal Of Educational Counseling*, Vol 1.No.2 (2017), hlm. 206.

³Siti Nurina Hakim, "*Strategi coping dalam menghadapi permasalahan akademik pada remaja yang orang tuanya menghadapi perceraian*", (Fakultas Psikologi Universitas Muhamaddiyah Surakarta, 2015). hlm, 370.

lebih kepada masalah dari perceraian orang tua, sedangkan yang peneliti teliti yaitu lebih kepada stres akademikyang dihadapi oleh mahasiswa.

Keempat, Indra Rukmana (2019) yang berjudul “*Pengaruh Strategi Coping dan Dukungan Sosial Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*”. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh signifikan strategi *Coping* dan dukungan sosial (*reassurance of worth* dan *reliable allince*) dalam mengelola stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Maka dari itu perlu adanya strategi *coping* stres yang di lakukan mahasiswa untuk bisa mengatasi stres.⁴ Dalam penelitian ini terdapat persamaan dan perbedaan. Persamaan dari penelitian ini sama-sama membahas mengenai stres akademik pada mahasiswa dengan menggunakan strategi *coping*. Sedangkan perbedaannya terletak pada proses pelaksanaan strategi *coping*.

Kelima, Amy Noerul Azmy (2017) “*Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat*” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cukup mampu mengelola stres akademik. Siswa pada tahun ajaran 2015/2016 lebih banyak menggunakan strategi *coping* pada aspek *Emotional Focused Coping*, yang artinya siswa lebih cenderung mengatasi permasalahan dengan menggunakan strategi *coping* yang berfokus terhadap emosinya.⁵ Dalam penelitian sebelumnya terdapat perbedaan dan persamaan penelitian. Perbedaan penelitian ini dengan yang peneliti lakukan yaitu terletak pada pemilihan strategi *coping* yang dialami oleh siswa berbakat dengan berfokus pada emosi, sedangkan pada penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu tidak berfokus kepada masalah siswa yang berbakat saja. Tetapi lebih kepada

⁴Indra Rukmana, “*Pengaruh Strategi Coping dan Dukungan Sosial Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*”. (Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah, 2019). hlm, 53.

⁵Amy Noerul Azmy, hlm, 202.

bagaimana mahasiswa tersebut mengatasi stres akademik yang di alaminya dengan bantuan strategi *coping*.

B. Kerangka Teori

a. Pengertian Stres

a. Stres

Stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan stimulus (*Stimulus stressor*). Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Hal ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kematangan berpikir, tingkat pendidikan, dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungannya.⁶ Definisi lain mengatakan bahwa stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.⁷ Sedangkan Arkinson berpendapat bahwa stres adalah kejadian yang dirasakan dapat membahayakan bagi seseorang, saat seseorang mengalami stres ia akan bereaksi baik itu secara psikologis serta fisiologis.⁸ Menurut Sarafino dalam pengertian Stress sebagai berikut:⁹

“Stres adalah sebagai kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada biologis,

⁶Hartono, *Stres dan Stroke*, (Yogyakarta : Kanisius, 2010), hlm. 9

⁷Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2012), hlm. 28

⁸Mochsamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta : Akademia Permata, 2013), hlm. 77

⁹Nur Athira Binti Ahmad, *Strategi Manajemen Diri Dalam Mengatasi Stress Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Perak Malaysia*, (Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2018), hlm. 33

psikologis, dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres”.

Dari beberapa pengertian tersebut dapat dipahami bahwa stres adalah keadaan yang membuat seseorang tegang dan menimbulkan reaksi baik dari gejala fisik maupun psikis yang diakibatkan oleh berbagai tantangan-tantangan atau tuntutan-tuntutan yang tidak bisa seseorang selesaikan. Keadaan seseorang yang mengalami stres sangat dipengaruhi oleh tingkat kematangan berpikir, tingkat pendidikan, dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungannya.

b. Sumber-sumber Stres

Sumber stres dapat berubah-ubah, sejalan dengan perkembangan manusia tetapi kondisi stres juga dapat terjadi di setiap saat sepanjang kehidupan. Sarafino membedakan sumber-sumber stres, yaitu:

1) Sumber stres dari dalam diri individu

Kadang-kadang sumber stres itu ada dari dalam diri seseorang. Salah satunya melalui kesakitan. Tingkatan stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu tersebut.¹⁰ Jadi, dapat dikatakan tingkat stres yang dialami individu tergantung dari kondisi fisik dan umur orang tersebut. Stres juga akan muncul dalam diri seseorang yaitu mengalami konflik. Konflik merupakan sumber stres yang utama dari dalam diri individu.

¹⁰*Ibid.*, hlm, 13.

Menurut teori Kurt Lewin, kekuatan motivasional yang melawan menyebabkan dua kecenderungan yang melawan: pendekatan dan penghindaran. Kecenderungan tersebut menggolongkan tiga jenis pokok dari konflik; (a) konflik pendekatan/pendekatan yaitu memilih antara dua pilihan yang disukai, (b) konflik penghindaran/penghindaran yaitu memilih antara dua pilihan yang sama-sama tidak disukai, (c) konflik pendekatan/penghindaran yaitu memilih antara dua pilihan yang disukai dan yang tidak disukai yang memiliki tujuan yang sama untuk menyelesaikan masalah.

2) Sumber stres di dalam keluarga

Stres disini dapat bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga, seperti: perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan-tujuan yang saling berbeda.

3) Sumber stres di dalam komunitas dan lingkungan

Interaksi subyek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres, seperti perselisihan teman sebaya, organisasi masyarakat. Semua hal tersebut dapat menjadi penyebab stres yang dialami individu karena kurangnya hubungan interpersonal serta kurang adanya pengakuan di masyarakat sehingga tidak dapat berkembang.¹¹

c. Tingkat Stres

Menurut Amberg Stres yang menimpa seseorang tidak sama antara satu orang dengan yang lainnya, berikut adalah tingkatan stres :

1. Stres Tingkat I

Stres tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :

a) Semangat besar

¹¹Nindya Wijayanti, hlm,14.

- b) Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya
- c) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya

Tahapan ini biasanya menyenangkan orang lalu bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

2. Stres Tingkat II

Dalam tahap ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

- a) Merasa letih sepanjang waktu
- b) Merasa lelah sesudah makan siang
- c) Merasa lelah menjelang sore hari
- d) Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar
- e) Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher)
- f) Perasaan tidak bisa santai

3. Stres Tingkat III

Pada tahap ini keluhan keletihan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala:

- a) Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin kebelakang)
- b) Otot-otot terasa lebih tagang
- c) Perasaan tegang semakin meningkat

- d) Gangguan tidur (suka tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali atau bangun terlalu pagi)
- e) Badan terasa goyang, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai pingsan)

Pada tahap ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali kalau beban stres atau tuntutan-tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energi

4. Stres Tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
- b) Kegiatan-kegiatan yang biasanya menyenangkan kini terasa sulit
- c) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat
- d) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menenangkan dan seringkali terbangun dini hari
- e) Perasaan negatif
- f) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam
- g) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak diketahui mengapa

5. Stres Tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV di atas, yaitu:

- a) Kelelahan yang mendalam
- b) Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu

- c) Gangguan sistem pencernaan
- d) Perasaan takut yang semakin menjadi, seperti panik

6. Stres Tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat, tidak jarang penderita dalam tahapan ini di bawa ke ICCU. Gejala pada tahapan ini cukup mengerikan:

- a) Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah
- b) Nafas sesak megap-megap
- c) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
- d) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekaligus tidak kuasa lagi.¹²

2. Pengertian Stres Akademik

a. Stres Akademik

Stres Akademik bersangkutan dengan kehidupan akademik individu. Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Stres yang terjadi di lingkungan pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Desmita menyatakan “stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *Academik stresor*”. *Academik stresor* adalah stres yang dialami oleh seseorang yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Sejalan dengan pendapat diatas, Alvin dkk menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang

¹² Ainal Mardhiah, Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan mengikuti Mata Kuliah Micro Teaching, VOL. 6 NO 2. 2019 Hlm. 184-185

semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami seseorang berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik.¹³

b. Dimensi Stres Akademik

Menurut Gadzella dan Masten, pengalaman individu atas peristiwa atau situasi(stimulus) akademik yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang bisa terjadi dalam kehidupan sehari-hari terdiri dari lima dimensi sebagai berikut:

1. Frustrasi (*Frustrasi*)

Yang berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya, kegagalan untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan, tidak diterima secara sosial, kekecewaan dalam menjalani hubungan dan melewatkan kesempatan.

2. Konflik (*Conflicts*)

Berkaitan dengan pemilihan dua atau alternatif yang diinginkan, dua atau lebih alternatif yang diinginkan, dan antara alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan.

3. Tekanan (*Pressures*)

Berkaitan dengan kompetisi, *deadline*, beban kerja yang berlebihan.

4. Perubahan (*Change*)

Berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, banyaknya perubahan dalam waktu yang bersamaan, serta kehidupan dan tujuan yang terganggu.

5. Pemaksaan diri (*Self-Imposed*)

Berkaitan dengan keinginan seseorang untuk berkompetisi, disukai oleh semua orang, mengkhawatirkan segala hal, prokrastinasi, mempunyai solusi terhadap masalah, dan kecemasan dalam menghadapi ujian.¹⁴

c. Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Sun & Dunne terdapat lima aspek stres akademik, yaitu:

1) Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekanan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekelas, saat ujian, serta jenjang pendidikan yang lebih bagus.

2) Bebas Tugas

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah, beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas dikampus dan ujian/ulangan.

3) Kekhawatiran terhadap Nilai

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

¹⁴ Indra Rukmana, Pengaruh Strategi *coping* dan dukungan sosial terhadap pengelolaan stres akademik mahasiswa di UIN Syarif hidayatullah jakarta, 2019. hal.13-14

4) Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

5) Keputusan

Keputusan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas yang diberikan.¹⁵

Beberapa aspek-aspek yang telah dipaparkan di atas. Peneliti menggunakan aspek-aspek akademik menurut Sun & Dunne. Hal ini dikarenakan Sun & Dunne menjelaskan aspek-aspek stres akademik secara detail dan mudah untuk dipahami, selain itu juga aspek-aspek yang dijelaskan mampu menjelaskan stres akademik.

d. Gejala-Gejala Stres Akademik

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu.¹⁶ Untuk mengetahui ciri-ciri stres akademik pada seseorang dapat dilihat dari gejala-gejala yang ada menurut Sriati, yaitu sebagai berikut :

- 1) **Reaksi Fisik.** Reaksi fisik yang dimaksud antara lain yaitu: sakit perut, mudah lelah, memegang benda dengan erat, otot tegang,

¹⁵ Ibid., hlm. 14

¹⁶ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *op.cit*, hlm. 30.

sakit kepala, suka berkeringat dingin, sulit buang air kecil, denyut jantung meningkat, tangan dingin.

- 2) **Reaksi Pikiran.** Gejala pada aspek pikiran antara lain: bingung atau pikiran kacau, pelupa, tidak punya tujuan hidup, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, tidak punya prioritas.
- 3) **Reaksi Perilaku.** perilaku yang ditunjukkan oleh mahasiswa yang mengalami stres akademik antara lain: gugup, suka berbohong, suka membolos, tidak disiplin, tidak peduli terhadap materi, suka menggerutu, sulit konsentrasi, malas belajar, tidak mengerjakan tugas, suka mengambil jalan pintas, tidak punya keterampilan atau kompetensi, suka menyendiri, menghindari situasi stres, insomnia, menyalahkan orang lain.
- 4) **Reaksi emosi.** Reaksi emosi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik yaitu: mudah marah, panik, mudah kecewa, tidak ada humor, gelisah, merasa ketakutan.¹⁷

Berdasarkan pendapat diatas dapat diketahui bahwa stres akademik mempunyai reaksi pikiran, reaksi perilaku dan reaksi fisik dan reaksi emosi.

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, menurut Puspitasari yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut.

¹⁷ Sriati, A. “*Tinjauan tentang stres*”, (Jati nagor:universitas padjadjaran) 2008.
hlm

1) Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

a. Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.

b. Kepribadian

Seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.¹⁸

c. Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.¹⁹

2) Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

Pelajaran lebih padat Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

¹⁸ *Ibid.*, hlm, 144.

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 145.

a. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

b. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.²⁰

c. Orangtua saling berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pesat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.²¹

Selain faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya stres akademik, terdapat faktor-faktor yang dapat menunjang individu dalam menghadapi peristiwa yang menyebabkan stres, diantaranya:

²⁰ *Ibid.*, hlm. 146.

²¹ Mufadhal Barseli, 'Konsep Stres Akademik Siswa', *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, Vol 5.No 3 (2017), hlm, 143.

1. Dukungan Sosial

Penelitian ini dilakukan oleh Wilks menunjukkan dukungan sosial memiliki hubungan yang negatif terhadap stres akademik, yakni semakin tinggi dukungan sosial yang individu terima maka semakin rendah stres akademik pada individu. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa dukungan sosial dalam stres akademik memainkan peran protektif dengan ketahanan di tengah lingkungan stres akademik.

2. Strategi *coping*

Seperti yang diungkapkan oleh Curtis Hill, pendekatan mahasiswa untuk *coping* stres penting untuk menentukan keberhasilan sebagai tingkat dan jumlah stres yang dialami, *coping* stres penting, dan sering menjadi faktor penentu dalam bagaimana seseorang dipengaruhi stres.

3. *sense of humor*

Dalam penelitian Martin dan Lefcourt, menunjukkan bahwa individu dengan level humor yang tinggi dapat lebih tahan terhadap dampak negatif dari stresor dalam kehidupan mereka dibandingkan dengan individu yang level humornya rendah.²²

3. Definisi Strategi *Coping*

a. Strategi *Coping*

Istilah *coping* merupakan istilah yang sudah jamak dalam psikologi memiliki makna yang kaya, maka penggunaan istilah tersebut dipertahankan dan langsung diserap ke dalam bahasa Indonesia untuk membantu memahaminya bahwa *coping* tidak sesederhana makna

²² Indra Rukmana, 'Pengaruh Strategi *Coping* dan Dukungan Sosial Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta', 2019 hal.16

harfiahnya saja. *Coping* sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah. *Coping* itu sendiri dimaknai sebagai apa yang dilakukan oleh individu untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan atau luka atau kehilangan atau ancaman. Jadi, *Coping* lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi. Atau dengan kata lain *coping* adalah bagaimana reaksi orang ketika menghadapi stres atau tekanan.²³ Strategi *coping* adalah strategi yang dipergunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi *coping*. Strategi *coping* sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya.

Strategi *coping* merupakan sebuah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu Lazarus & Folkman.²⁴ Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya (*resources*) yang di miliki. Sumberdaya *coping* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi *coping* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan.²⁵

²³ Nindya Wijayanti, "Strategi *coping* menghadapi stres dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan, 2013. Hal. 24

²⁴ Nyoman Adi and others, 'Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri Di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres', *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol 1.No 1 (2013), hlm, 140.

²⁵ Siti Maryam, 'Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya', *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol 1.No 2 (2017), hlm, 102.

Sedangkan menurut Fatchiah Kertamuda dkk, Strategi *coping* merupakan suatu cara yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan atau mengancam baik fisik maupun psikis.²⁶ Chaplin berpendapat bahwa strategi *coping* diartikan sebagai sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan suatu tugas atau masalah.²⁷

Berdasarkan sejumlah pendapat dari beberapa para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pengertian strategi *coping* yang dikemukakan para ahli sangat bervariasi. Namun intinya strategi *coping* merupakan tindakan yang dilakukan oleh individu dalam bentuk kognitif dan perilaku baik yang disadari maupun tidak oleh individu itu sendiri yang bertujuan untuk mengilangkan atau mengurangi ancaman yang ditimbulkan oleh masalah internal maupun eksternal.

b. Jenis-jenis Strategi *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman membagi strategi *coping* menjadi dua macam yakni :

1) Problem Focused Coping

Indikator yang menunjukkan berorientasi pada strategi ini antara lain:

- a. *Cautiousness* (kehati-hatian), yaitu individu berfikir, meninjau dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, berhati-hati dalam memutuskan masalah, meminta pendapat

²⁶ Risma Frianty & Ema Yudiani, “*Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Strategi Coping Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Lathifiyyah Palembang (Relationship Between Religious Maturity With Coping Strategies On Female Students At The Boarding School Allathifiyyah Tahfidz Daughter Palembang)*”, Jurnal Psikologi Islam Vol. 1No. 1 (2015) hlm 61.

²⁷ Ibid., hlm 64

orang lain dan mengevaluasi tentang strategi yang pernah diterapkan selanjutnya.

- b. *Instrumental action* (tindakan secara langsung), yaitu individu melakukan usaha dan memecahkan langkah-langkah yang mengarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun rencana bertindak dan melaksanakannya.
- c. *Negotiation* (negosiasi), yaitu individu membicarakan serta mencari penyelesaian dengan orang lain yang terlibat di dalamnya dengan harapan masalah dapat terselesaikan.

Problem focused coping memungkinkan individu membuat rencana dan tindakan lebih lanjut, berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi untuk memperoleh apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya. Pada strategi coping berbentuk *Problem Focused Coping* dalam mengatasi masalahnya, individu akan berpikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan dengan positif.

Problem focused coping digunakan untuk mengontrol hal yang terjadi antara individu dengan lingkungan melalui pemecahan masalah, pembuatan keputusan dan tindakan langsung. *Problem focused coping* dapat diarahkan pada lingkungan maupun pada diri sendiri.

2. *Emotion Focused Coping*

Indikator yang menunjukkan berorientasi pada strategi ini antara lain:

- a. *Escapism* (pelarian diri dari masalah), yaitu usaha yang dilakukan individu dengan cara berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi atau mengkhayalkan seandainya ia berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya sekarang.

- b. *Minimization* (meringankan beban masalah), yaitu usaha yang dilakukannya adalah dengan menolak memikirkan masalah dan menganggapnya seakan-akan masalah-masalah tersebut tidak ada dan membuat masalah menjadi ringan.
- c. *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri), yaitu perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan masalah yang terjadi. Strategi ini bersifat pasif dan intropunitive yang ditunjukkan dalam diri sendiri.
- d. *Seeking Meaning* (mencari arti), yaitu usaha individu untuk mencari makna atau hikmah dari kegagalan yang dialaminya dan melihat hal-hal lain yang penting dalam kehidupan.

Emotion focused coping memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati, dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara.²⁸

c. Aspek-aspek Strategi *Coping*

Carver dkk, menyebutkan aspek-aspek strategi *coping*, yaitu:²⁹

1. Keaktifan diri, tindakan mencoba menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
2. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.

²⁸ Ibid, hlm 67.

²⁹ Betty Amallina Rahmawati, 'Strategi *Coping* Dalam Menghadapi Permasalahan Akademik Pada Remaja Yang Orang Tua Mengalami Perceraian', *Fakultas Psikologi*, 2014, hlm, 3.

3. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktifitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
4. Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, yaitu sebagai nasihat, bantuan atau informasi.
5. Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
6. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
7. Religiusitas, sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan dalam hubungannya secara vertikal kepada Tuhan.³⁰

Dapat di ambil kesimpulan bahwa aspek-aspek strategi *coping* adalah usaha yang dilakukan individu dalam menghadapi dan mengatasi masalah yang dialami dengan mengoptimalkan potensi diri (keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, dan penerimaan), kemudian mengoptimalkan peran lingkungan dengan mencari dukungan yang bersifat instrumental dan dukungan sosial yang bersifat emosional, serta usaha yang bersifat religius.

d. Faktor yang mempengaruhi Strategi *Coping*

Secara spesifik, sumber-sumber yang memfasilitasi *coping* itu mencakup sumber-sumber personal (yaitu karakteristik yang relatif stabil seperti *self-esteem* atau keterampilan sosial) dan sumber-sumber lingkungan seperti dukungan sosial dan keluarga atau sumber financial. Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik/energi,

³⁰ *Ibid.*, hlm, 14.

keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi.³¹

1. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengarahkan tenaga yang cukup besar. Kondisi fisik yang sehat dan dalam keadaanstamuna yang stabil akan sangat mempengaruhi individu dalam menghadapi dan mengatasi masalahnya. Tetapi ketika kondisi fisiknya lemah, maka kemampuan dan daya juangnya akan berkurang.

2. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidkberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe : *problem-solving focused coping*.

Seseorang yang memiliki optimisme yang akan menghadapi setiap masalah sebagai sebuah kewajiban, dan dia yakin akan mampu melampauinya dengan baik. Namun sebaliknya, apabila individu memiliki pandangan negative (pesimis) maka seberat apapun kadar masalahnya akan selalu dianggap sebagai masalah yang serius, sehingga hal ini akan sangat mempengaruhi kemampuannya untuk memecahkan masalah. Walaupun memang kemudian mampu teratasi, akan tetapi hasilnya jelas tidak bisa optimal. Berbeda apabila sejak awal dia memiliki optimisme, maka dirinya akan mampu mengoptimalkan segenap potensinya, dan juga menjalani proses dengan sepenuh hati.

³¹ Dwiko Nur Gunawan, 'Hubungan Strategi Koping Dengan Kualitas Hidup Caregiver Keluarga Penderita Skizofrenia Di RSJ Dr Radjiman Wediodiningrat Lawang', *Universitas Airlangga Surabaya*, 2018, hlm 37.

3. Keterampilan Memecahkan Masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

4. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat. Seseorang yang sedang menghadapi masalah mungkin harus bertanya pada orang lain yang pernah mengalami hal serupa; sehingga dia akan mampu mengidentifikasinya dan diselesaikan dengan cara yang cepat dan tepat.

5. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitar. Seseorang yang memperoleh dukungan (*backup*) dari lingkungannya maka akan merasakan dirinya masih diterima dan dibantu lingkungannya. Hal ini akan berpengaruh bagi individu untuk memiliki sikap positif dalam menghadapi setiap masalah yang ada. Lain halnya manakalah seseorang yang sedang memiliki masalah, sementara lingkungannya tidak mau tahu dan bahkan dirinya dianggap sebagai sumber masalah; hal tersebut akan mengakibatkan individu merasa dimusuhi, tidak dibutuhkan lingkungannya dan tereliminasi. Masalah yang dihadapi tidak akan mampu diatasi, bahkan kemungkinan semakin berat.

6. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli. Seringkali, seseorang dalam rangka mengatasi masalahnya membutuhkan beberapa sarana untuk melaksanakan tindakannya, sehingga ketersediaan sarana juga perlu untuk diupayakan pemenuhannya.³²

³²*bid.*, hlm, 38-39