

**BAB II**  
**TINJAUAN PUSTAKA**  
**A. Kecenderungan stress**

**1. Pengertian Stress**

Stress dialami oleh setiap orang , tidak mengenal jenis kelamin, usia, jabatan atau sosial ekonomi. Stress bisa di alami oleh bayi, anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Stress merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin “singere” yang berarti “keras” (stricus). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari straise, strest, , dan stress (yosep, 2007). Menurut lumsden (lazarus, 2006), kata stress pertama kali digunakan pada sebuah pengertian nonteknik pada abad 14 yang berarti penderitaan, kesulitan, kesengsaraan, atau kemalangan. Wangsa (2010) menyatakan, bahwa stress merupakan kondisi dimana individu mempersepsikan adanya kesenjangan antara tuntutan fisiologis maupun psikologis dari lingkungan dengan sumber daya yang di miliki individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Menurut Hardjana (2002) memberikan definisi bahwa stress adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila interaksi antar individu yang mengalami stress dan hal yang di anggap mendatangkan stress membuat yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, baik secara nyata maupun tidak nyata, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang terdapat dalam diri seseorang.

Menurut Palmer, dkk (2007), stress terjadi ketika tekanan dirasa melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasi. Dampak negatif yang muncul dari hal yang dianggap mendatangkan stress menuntut sumber daya individu yang terkena stress untuk mengatasi stress tersebut. Namun, sumber daya tersebut tidak selalu mampu mengatasi stress. Individu yang terlihat ketidakcocokan , ketidakseimbangan, atau ketidaksepadanan antar tuntutan dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial, maka individu tersebut mengalami stress. Menurut Saseno (2011) bahwa dampak negatif stress pada individu terlihat secara fisik, emosi, intelektual, sosial, dan spiritual. Stress fisik mengancam keseimbangan fisiologis, stress emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri, stress intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan menyelesaikan masalah, stress sosial akan mengganggu hubungan individu satu dengan yang lain, sedangkan stress spiritual akan merubah pandangan ndividu terhadap kehidupan.

Menurut Sarafino (1998), adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan , menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dariseseorang. Stress 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 stress.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat di tarik kesimpulan , bahwa stres merupakan kondisi tertekan yang dialami yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya, disisi lain stres juga merupakan kondisi dimana individu mempersepsikan adanya kesenjangan antara tuntutan fisiologis maupun psikologis dari lingkungan dengan sumber daya yang di miliki individu untuk memenuhi tuntutan tersebut, yang dapat berdampak negatif bagi individu.

## **2. Sumber Stres**

Sebagai bagian dari pengalaman hidup, stress merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu, stress dapat di lihat dari sudut pandang yang berbeda dari sumber datangnya stres. Sebelum membahas sumber-sumber stres, perlu di ketahui mengenai unsur-unsur stres. Menurut Hardjana (2002), dalam stres terdapat tiga hal yang saling berkait yang merupakan unsur-unsur stres, yaitu; hal, peristiwa, orang, keadaan yang menjadi sumber stress atau penyebab stress; orang yang mengalami stres; dan hubungan antara orang yang mengalami stress dengan hal yang menjadi penyebab stress beserta segala yang berkaitan dengan hal tersebut.

Sumber stress menurut Hardjana (2002) dapat di golongankan dalam bentuk :

- a. Krisis  
Perubahan atau peristiwa yang timbul mendadak dan mengguncangkan keseimbangan seseorang di luar jangkauan penyesuaian sehari-hari dapat merangsang stresor.
- b. Frustrasi  
Kegagalan dalam usaha pemuasan kebutuhan-kebutuhan atau dorongan naluri, sehingga timbul kekecewaan. Frustrasi timbul bila niat atau usaha seseorang terhalang oleh rintangan-rintangan yang menghambat kemajuan suatu cita-cita baik yang berasal dari dalam diri sendiri atau dari luar.
- c. Konflik  
Pertentangan antara dua keinginan atau dorongan yaitu antara kekuatan dorongan naluri dan kekuatan yang mengendalikan dorongan-dorongan naluri tersebut.
- d. Tekanan  
Stres dapat ditimbulkan oleh tekanan yang berhubungan dengan tanggung jawab yang besar yang harus ditanggung seseorang.

Menurut Rasmun (dalam Alimul, 2007), stressor adalah variabel yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab timbulnya stres. Sumber stress dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh. Stres terjadi apabila stressor tersebut dirasakan dan di persepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis.

Bartlett (1998) menegaskan bahwa stres stimulus lebih memfokuskan pada sumber-sumber stres dari pada aspek-aspek lainnya. Sumber stres tersebut dikenal dengan istilah “stressor”. Sebenarnya, stressor hanya memberikan rangsangan dan mendorong sehingga terjadi stres pada seseorang. Stressor berperan sebagai pemicu stres pada individu. Menurut Thoits (1994), sumber stres (stressor) dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu 1) life events (peristiwaperistiwa kehidupan), 2) chronic strain (ketegangan kronis), dan 3) daily hassles (permasalahan-permasalahan sehari-hari).

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa sumber stres meliputi krisis, frustrasi, konflik, tekanan, sumber stres juga dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh. Stres terjadi apabila stressor tersebut dirasakan dan di persepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis.

### **3. Gejala Stres**

Wangsa (2010) mengemukakan gejala-gejala stres yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan fisik. Hal-hal tersebut meliputi kelelahan, kehilangan atau meningkatkan nafsu makan, sakit kepala, sering menangis, sulit tidur, dan tidur berlebihan. Melepaskan diri dari alkohol, atau perilaku kompulsif lainnya merupakan indikasi-indikasi gejala dari stres. Perasaan was-was, frustrasi, atau kelesuan, dapat muncul bersamaan dengan stress. Lerik (2004) mengungkapkan, bahwa sumber stres yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa yaitu:

- a. Tinggi tuntutan akademik mahasiswa dianggap sudah dewasa dan perlu belajar mandiri. Tugas-tugas kuliah pun mengandung instruksi yang kompleks, waktu yang sempit dan kesulitan yang cukup tinggi sehingga situasi yang terjadi dapat mengancam integritas individu.
- b. Perubahan tempat tinggal dari yang tinggal bersama orang tua menjadi tinggal bersama orang lain, misalnya kos, kontrak atau tinggal di tempat saudara. Disini berarti mahasiswa perlu belajar untuk mengurus kebutuhan sendiri, mengatur keuangan sebaik-baiknya dan menentukan prioritas kebutuhan secara tepat.
- c. Pergantian teman sebagai akibat dari perpindahan tempat tinggal atau tempat studi, perubahan relasi dari yang bersifat pribadi menjadi lebih bersifat fungsional. Penyesuaian dalam pergaulan muda-mudi, mencari

sahabat baru dan menjajagi kesempatan-kesempatan baru dalam beraktivitas.

- d. Perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal yang baru. Menyesuaikan dengan masyarakat sekitar dan norma-norma yang berlaku.
- e. Penyesuaian dengan jurusan yang dipilih bagi yang menyukai pilihannya dan merasa cocok serta tidak kesulitan dalam mengikuti perkuliahan tidak akan menimbulkan masalah yang berarti. Sementara bagi mahasiswa yang merasa 'salah jurusan', kurang cocok, merasa kesulitan dalam mengikuti perkuliahan akan menimbulkan masalah yang besar.
- f. Mulai memikirkan dan mempersiapkan karier yang ingin di tempuh dan mencari pekerjaan setelah lulus nanti. Stresor yang ada dapat menjadi tekanan hidup dan memicu stres pada mahasiswa.

Taylor (1991) menyatakan stres dapat menghasilkan berbagai gejala. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa gejala-gejala tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu, dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Gejala stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu :

- a. Gejala fisiologis, ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernafasan.
- b. Gejala kognitif, terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.
- c. Gejala emosi, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, dan marah.
- d. Gejala tingkah laku, dapat dibedakan menjadi fight, yaitu melawan situasi yang menekan, dan flight yaitu menghindari situasi yang menekan

Hardjana ( dalam Sukoco, 2014) menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres memiliki gejala sebagai berikut :

- a. Gejala Fisikal, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang.
- b. Gejala Emosional, gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang.
- c. Gejala Intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang.
- d. Gejala Interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah.

Berdasarkan pendapat di atas mengenai gejala-gejala stres, maka dapat disimpulkan bahwa gejala stres meliputi kelelahan, kehilangan atau meningkatkan nafsu makan, sakit kepala, sering menangis, sulit tidur, dan tidur berlebihan,

pikiran kacau, sering hilang fokus. Melepaskan diri dari alkohol, atau perilaku kompulsif lainnya merupakan indikasi-indikasi gejala dari stres.

#### 4. Tahap stres

Gejala-gejala stres pada diri seseorang sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, dan baru dirasakan bila tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupan baik di rumah, lingkungan kerja, ataupun di lingkungan sosial. Hardjana (2002) merumuskan stres sebagai general adaptation syndrome (GAS) atau sindrom penyesuaian umum. Apabila faktor penyebab stres tidak dapat diatasi dan faktor penyebab tersebut terlalu besar, maka terjadi reaksi tubuh yaitu GAS (general adaptation syndrome) yang terdiri atas tiga tahapan yaitu tahap reaksi waspada, tahap melawan, dan tahap kelelahan yang bekerja untuk melindungi individu agar dapat tertahan hidup.

Hawari (2001) dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stress menjadi berikut;

##### a. Stres Tahap I

Merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar dan berlebihan, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan disertai rasa gugup yang berlebihan pula.

##### b. Stres Tahap II

Pada tahap ini, dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilangkan dan timbulkan keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari akibat tidak cukup waktu untuk beristirahat. Pada tahap ini timbul keluhan-keluhan seperti ; merasa letih waktu bangun tidur pagi merasa mudah lelah dan merasa cepat capai, mengeluh lambung dan perut tidak nyaman, jantung berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang, dan tidak bisa santai.

##### c. Stres Tahap III

Tahapan stres yang merupakan kelanjutan dari stres tahap II dengan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu yaitu; gangguan lambung dan usus yang semakin nyata misalnya gastritis dan diare, ketegangan otot-otot yang semakin terasa, perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (insomnia) dan terganggunya koordinasi tubuh. Pada tahap ini seseorang harus sudah berkonsultasi dan mendapatkan terapi atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh beristirahat.

d. Stres Tahap IV

Merupakan tahapan stres yaitu keluhan-keluhan stress tahap III diatasi oleh dokter dinyatakan tidak sakit, karena tidak ditemukannya kelainan fisik pada organ dan orang yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat serta akan muncul gejala-gejala; pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai, ketidakmampuan melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur yang disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, negativisme, daya ingat dan konsentrasi menurun, dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

e. Stres Tahap V

Bila keadaan tahap IV terus berlanjut maka akan jatuh pada stres tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut; kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan yang semakin berat, timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

f. Stres Tahap VI

Tahap ini merupakan tahap klimaks, seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Gambaran stres tahap ini adalah debaran jantung yang sangat kuat, susah napas, seluruh tubuh gemetar, dingin dan keringat bercucuran, tidak ada tenaga untuk hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps.

Menurut Sarafino (1998), tiga tahapan dalam stres atau lebih dikenal dengan General Adaption Syndrome (GAS) yaitu:

a. Alarm Reaction

Merupakan respon terhadap kondisi stres yang muncul secara fisik. Terjadi perubahan pada tubuh atau biokimia seperti tidak enak badan, sakit kepala, otot tegang, kehilangan nafsu makan, merasa lelah. Secara psikologi, meningkatnya rasa cemas, sulit konsentrasi atau tidur tidak nyenyak, bingung atau kacau. Mekanisme seperti rasionalisasi atau penyangkalan sering dilakukan.

b. Resistance

Kondisi dimana tubuh berhasil melakukan adaptasi terhadap stres. Gejala menghilang, tubuh dapat bertahan dan kembali pada kondisi normal.

c. Exhaustion

Kondisi yang muncul jika stres berkelanjutan sehingga individu menjadi rapuh/ kehabisan tenaga. Secara fisik, tubuh menjadi breakdown, energi untuk beradaptasi habis, reaksi atau gejala fisik muncul kembali, yang akhirnya dapat mengakibatkan individu meninggal. Secara fisiologis, mungkin terjadi halusinasi, delusi, perilaku apatis bahkan psikosis.

Sementara Seyle (dalam Nurs dan Kurniawati, 2008) menyebutkan ada tiga tahapan stres, yaitu :

- a. Tahap peringatan, tahap ini merupakan tahap reaksi awal tubuh dalam menghadapi berbagai stressor.
- b. Tahap adaptasi, tahap ini merupakan tahap dimana tubuh mulai beradaptasi dengan adanya stress dan berusaha mengatasi serta membatasi stressor. Ketidakmampuan beradaptasi akan menyebabkan tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit.
- c. Tahap kelelahan, tahap ini merupakan tahap dimana adaptasi tidak dapat dipertahankan karena stres yang berulang sehingga berdampak pada seluruh tubuh.

Berdasarkan tahapan stres di atas dapat disimpulkan bahwa stres memiliki beberapa tahapan, yang meliputi tahap peringatan atas suatu ancaman stres kemudian melakukan penilaian terhadap ancaman yang datang dan jika dianggap mengganggu individu akan beradaptasi, ketika individu tidak mampu beradaptasi dengan baik maka akan ketahap kelelahan yaitu terkena stres yang berulang yang menimbulkan dampak pada tubuh.

## **5. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam membuat skripsi**

Penyebab stres dapat di kelompokkan ke dalam dua kategori yaitu kategori pribadi dan kategori kelompok atau organisasi. Kedua kategori ini, baik secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada individu atau kelompok dan prestasi individu dan kelompok yang bersangkutan (Agoes, 2003). Santrock (2003) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres terdiri atas:

- a. Beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi  
Beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitaannya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.
- b. Faktor kepribadian  
Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung untuk mengalami stres, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan

kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah dan sifat yang bermusuhan

c. Faktor kognitif

Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus dan Folkman (2006) untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup individu sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan individu dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif.

Rindang (2005) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi antara lain ;

a. Faktor internal mahasiswa

1) Jenis kelamin

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

2) 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.

3) Intelligensi

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.

b. Faktor eksternal

1) Tuntutan pekerjaan / tugas akademik (skripsi), tugas akademik (skripsi) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres.

2) 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.

- 3) Faktor keluarga yang dimaksud disini adalah faktor stres yang dialami oleh seseorang yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik yaitu sikap orang tua.
- 4) Suku dan kebudayaan, setiap masyarakat yang tinggal di suatu daerah memiliki kebudayaan yang membedakan dengan daerah lain. Kebudayaan yang berbeda mampu membentuk kepribadian dalam masyarakat.
- 5) Status sosial ekonomi, orang yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung memiliki stres yang tinggi. Rendahnya pendapatan menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga sering menyebabkan tekanan dalam hidup.
- 6) Strategi koping mahasiswa, strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan 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.

Hardjana (1994), faktor-faktor stres meliputi:

- a. Faktor pribadi meliputi unsur-unsur intelektual, motivasi, kepribadian, dan kepercayaan atau keyakinan (spiritualitas).
- b. Faktor situasi meliputi tiga unsur, yaitu: tuntutan atau berat ringannya, mendesak atau tidaknya situasi tersebut; situasi yang berhubungan dengan perubahan hidup; situasi yang tidak jelas, misalnya masa menganggur, pekerjaan dengan deskripsi pekerjaan yang tidak jelas
- c. Faktor situasi lainnya adalah dukungan sosial juga berperan terhadap individu dalam upaya meminimalisir stres.

Beberapa pendapat tersebut dapat diperoleh kesimpulan, faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam membuat skripsi ada dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi jenis kelamin, kepribadian, intelegensi atau kognitif. Sedangkan faktor eksternal antara lain tugas-tugas yang berhubungan dengan akademik, hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya, suku dan kebudayaan, keluarga, dan status sosial ekonomi.

## **6. Aspek-aspek stres pada mahasiswa dalam membuat skripsi**

Palmer,dkk (2007) mengungkapkan aspek-aspek stres, yaitu:

### **a. Psikologis**

Aspek psikologis tersebut meliputi: marah, cemas, gelisah, takut, malu, tertekan atau merasa rendah diri: bersalah, cemburu, perubahan suasana hati, mengurangi harga diri, merasa lepas kendali, tak berdaya, membunuh

ide sendiri, berpikir paranoid, tidak berkonsentrasi, mengganggu gambar atau pikiran, pikiran negatif atau gambaran situasi yang tidak baik, pemikiran di luar kendali, berpikir tentang bunuh diri atau kematian, meningkatnya aktivitas melamun, memiliki citra diri yang buruk, mimpi buruk,

b. Perilaku

Aspek perilaku ini misalnya: perilaku pasif, perilaku agresif, mudah marah, menggampangkan segala sesuatu, penundaan, peningkatan konsumsi alkohol, peningkatan konsumsi kafein (dalam teh dan kopi), aktivitas makan tidak teratur, pola tidur terganggu (seperti bangun lebih awal), mengeluh, perilaku kompulsif atau impulsif, obsesif-kompulsif, manajemen waktu yang buruk, prestasi kerja menurun, membolos, makan, berbicara, atau berjalan dengan cepat, gugup.

c. Fisiologis atau fisik

Aspek fisiologis atau fisik tersebut, antara lain: mulut kering, tangan lembap, sering flu atau infeksi, jantung berdebar-debar, sesak nafas, nyeri di dada, pingsan, migrain, sakit kepala, sakit punggung, gangguan pencernaan, diare, sindrom iritasi susu, sembeli, kulit alergi, asma, keringat berlebihan, perubahan pola menstruasi, perubahan berat badan yang cepat, sariawan.

Hardjana (2002) mengungkapkan bahwa aspek stres terdiri atas:

a. Fisikal

Respon yang berkaitan dengan keadaan fisik yang timbul akibat adanya stres yang berupa sakit kepala, pusing, gatal pada kulit, gangguan pencernaan, banyak melakukan kesalahan dalam kerja, dan insomnia.

b. Emosional

Respon yang berkaitan dengan pengendalian emosi karena adanya stres yang berupa perasaan gelisah atau cemas, mudah marah, mudah merasa sedih, depresi, gugup, terlalu eka, mudah tersinggung, dan mudah menangis.

c. Kognitif

Respon yang berkaitan dengan gangguan pada sistem kognitif yang berupa sulit berkonsentrasi, mudah lupa, daya ingat menurun, produktivitas kerja rendah, sulit membuat keputusan, sering melamun, dan pikiran kacau.

d. Interpersonal

Respon yang berkaitan dengan gangguan terhadap hubungan dengan orang lain. Misalnya, kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, mudah

menyalahkan orang lain, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri, dan suka mencari-cari kesalahan orang lain.

Menurut Sarafino (1998) aspek-aspek stres ada dua, yaitu:

a. Biologis

Individu yang mengalami stres di ketahui akan menunjukkan reaksi jantung berdetak lebih cepat, bernafas lebih cepat, kemudian otot tangan dan kaki menjadi tegang. Reaksi tersebut berasal dari saraf simpatik dan sistem endokrin yang berusaha mempertahankan tubuh ketika menghadapi hal-hal yang menyebabkan stres. Reaksi yang ditunjukkan juga bisa berupa sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.

b. Psikososial, yang terdiri atas:

1) Kognitif

Tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan gangguan pada ingatan dan pemusatan perhatian. Seorang individu yang mengalami stres, perhatiannya akan menjadi kacau dan juga fungsi otaknya berkurang, misalnya dalam proses mengingat.

2) Emosi

Emosi cenderung terjadi mengiringi stres, dan seringkali orang-orang menggunakan keadaan emosinya untuk menjelaskan stres yang dialami. Individu yang stres akan menjadi cemas ketika menghadapi stresor, kecemasan akan cenderung berubah sesuai dengan usia. Emosi lain yang biasanya terjadi ketika stres yaitu marah, terutama ketika seseorang mempersepsikan situasi sedang berbahaya atau membuat frustrasi.

3) Sistem sosial

Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap sesamanya, situasi yang berpotensi menimbulkan stres dapat mempengaruhi seseorang menjadi lebih perhatian dan berjiwa sosial, namun juga dapat menjadikan individu bermusuhan dengan sesamanya. Stres yang diiringi dengan kemarahan seringkali akan meningkatkan perilaku sosial yang negatif.

Beberapa pendapat tersebut dapat diperoleh kesimpulan, pada saat seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis. Aspek fisik berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan. Aspek psikososial terdiri dari gejala kognitif, gejala emosi, dan gejala sistem sosial. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti

menurunnya daya ingat, merasa sedih, dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres, berat atau ringannya stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka dalam proses pengerjaan skripsi (sarafino,1998).

## **B. Problem Focused Coping**

### **1. Definisi Problem Focused Coping**

Lazarus dan folkman (1984) menyatakan bahwa problem focused coping merupakan strategi yang di gunakan dalam menyelesaikan masalah seperti mendefinisikan suatu masalah ,menghasilkan solusi alternatif,mempertimbangkan alternatif secara efisien , memilih alternatif untuk dan bertindak, strategi problem focused coping beroorientasi pada penyelesaian masalah. Menurut Smet (1994) mengungkapkan bahwa Problem focused coping adalah usaha individu untuk mengurangi stressor dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru, individu akan cenderung menggunakan strategi ini jika dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Menurut Lazarus dan Folkman (1986, Folkman dan moskowitz, 2000), mengidentifikasikan *Problem focused coping* sebagai usaha usaha yang di arahkan pada pemecahan masalah atau mengelola masalah yang menyebabkan stress. Usaha- usaha tersebut antara lain strategi untuk mendapatkan informasi ,membuat keputusan dan menyelesaikan konflik juga termasuk usaha-usaha yang di arahkan pada perolehan sumber daya (seperti keahlian, peralatan, dan pengetahuan) yang berguna untuk membantu menghadapi masalah.

Menurut Calahan (2000, Makie, 2006) mengungkapkan Problem focused coping melibatkan usaha-usaha untuk mengubah atau menghilangkan sumber stress dengan cara menghadapi situasi secara langsung. Taylor (2006) juga menyebutkan bahwa Problem focused coping ini melibatkan usaha –usaha untuk melakukan sesuatu yang konstruktif terhadap kondisi-kondisi stressfull yang membahayakan, mengancam atau menantang bagi seseorang. Sedangkan menurut Kutash dan Schlesinger (2000, Arbadiati dan kurniati, 2007) *Problem focused coping* adalah usaha untuk berdamai dengan stress baik itu dengan merubah perilaku seseorang dalam mengatasi masalah maupun merubah kondisi lingkungan yang penuh stress itu sendiri. *Problem Focused coping* cenderung di gunakan ketika seseorang merasa bahwa sesuatu yang bersifat konstruktif dapat dilakukan (carver 1989).

Menurut Safarino,*Problem focused coping* merupakan salah satu usaha yang berfungsi untuk mengurangi tuntutan darisituasi yang penuh stress atau mengembangkan kemampuan untuk menghadapi stress (Safarino, 2006). *Problem focused coping* untuk mengurangi yang di timbulkan oleh masalah yang ada. Namun, kenyataannya seseorang melihat permasalahan tidak secara proporsional.

Terkadang terlalu memaksakan diri melebihi kemampuan yang ada pada diri sendiri karena ingin masalah tersebut selesai atau malah menunda-nunda atau bahkan menganggap sudah tidak ada masalah padahal pada saat itu juga sebenarnya mampu untuk menyelesaikan masalah tersebut (Prastuti, 2014).

Menurut Dodds *Problem focused coping* merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki untuk dapat berhasil menjadi mahasiswa yang mempunyai daya pikir. Effendi dan tjahyono menambahkan bahwa *Problem focused coping* membawa pengaruh bagi individu yaitu berubahnya atau bertambahnya pengetahuan individu tentang masalah yang di hadapi ( Indrawati, 2017). *Problem focused coping* merupakan coping yang berfokus pada masalah di tandai dengan usaha individu dalam mengelola atau mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan timbulnya tekanan. *Problem focused coping* adalah coping yang bertujuan untuk menghilangkan tekanan dengan cara menggunakan beragam strategi penyelesaian masalah. Individu yang menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi masalah atau situasi yang penuh tekanan akan berpikir logis dan berusaha mencari jalan keluar permasalahannya dengan positif (erika, 20017).

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *Problem focused coping* merupakan coping yang berfokus pada masalah di tandai dengan usaha individu dalam mengelola atau mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan timbulnya tekanan. *Problem focused coping* adalah coping yang bertujuan untuk menghilangkan tekanan dengan cara menggunakan beragam strategi penyelesaian masalah. *Problem focused coping* sebagai usaha usaha yang di arahkan pada pemecahan masalah atau mengelola masalah yang menyebabkan stress. Usaha- usaha tersebut antara lain strategi untuk mendapatkan informasi ,membuat keputusan dan menyelesaikan konflik juga termasuk usaha-usaha yang di arahkan pada perolehan sumber daya (seperti keahlian, peralatan, dan pengetahuan) yang berguna untuk membantu menghadapi masalah.

## 2. Bentuk-bentuk *Problem Focused Coping*

Skinner mengklasifikasikan bentuk-bentuk strategi *problem focused coping* sebagai berikut (sarafino, 2006) :

### a. *Planfull Problem Solving*

Individu memikirkan dan memepertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan , meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapi, berkap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu dan mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.

### b. *Direct Action*

Meliputi tindakan yang ditunjukkan menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun secara lengkap apa yang diperlukan.

c. *Assistance seeking*

Individu mencari dukungan dan menggunakan bantuan dari orang lain berupa nasehat maupun tindakan didalam menghadapi masalah.

d. *Information*

Individu mencari informasi dari orang lain yang dapat di gunakan untuk mengatasi permasalahan individu tersebut.

Sementara menurut Carver,dkk (Nurhayati, 2006) menyebutkan lima bentuk *Problem focused coping* yang lebih rinci, yaitu:

- a. Keaktifkan diri, suatu tindakan unruk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stress atau memperbaiki akibatnya. Diantaranya adalah dengan memulai tindakan langsung, meningkatkan usaha, dan menghadapi masalah dengan cara – cara yang bijaksana.
- b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stress antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang upaya yang perlu diambil dalam menyelesaikan suatu masalah.
- c. Penekanan kegiatan bersaing,individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan bersaing atau menahan diri dari perebutan sumber informasi, sebagai cara untuk lebih berkonsentrasi pada tantangan atau ancaman yang ada. Misalnya dengan mengajukan rencana lain, dan menghindari gangguan orang lain.
- d. Kontrol diri,di tunjukkan dengan sikap individu yang mampu menunggu kesempatan yang tepat untuk bertindak ,menahan diri, dan tidak bertindak secara prematur atau buru. Kontrol diri di tujukan agar seseorang mampu menghadapi tekanan secara efektif.
- e. Dukungan sosial, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasehat, bantuan atau informasi.

Berdasarkan penjelasan di atas kita bisa menarik kesimpulan bahwa brntuk-bentuk *Problem focused coping* meliputi *Planfull Problem solving*, *Direct Action*, *Assistance seeking*, *information*.dan sebagian pendapat mengemukakan bahwa ada lima bentuk *problem focused coping* meliputi keaktifan diri, perencanaan, penekanan kegiatan bersaing,kontrol diri, dukungan sosial.

### 3. Jenis-jenis Problem Focused Coping

Menurut Parker dan Endler (Elfida & Nesfvi, 2009) ada lima jenis dalam *problem focused coping*, yaitu:

- a. Perilaku aktif mengatasi stres (*active coping*), adalah suatu proses pengambilan langkah aktif untuk mencoba memindahkan, menghilangkan sumber stres atau mengurangi akibatnya.
- b. Perencanaan (*planning*), adalah suatu usaha individu untuk menghilangkan sumber stres dengan cara memikirkan bagaimana cara untuk mengatasi sumber stres tersebut.
- c. Penekanan kegiatan lain (*suppression of competing*), adalah usaha individu untuk membatasi ruang gerak atau aktivitas dirinya yang tidak berhubungan dengan masalah untuk berkonsentrasi penuh pada tantangan maupun ancaman yang sedang dialaminya.
- d. Pengendalian perilaku mengatasi stres (*restrain coping*), adalah latihan mengontrol atau mengendalikan tindakan langsung sampai ada kesempatan yang tepat untuk bertindak.
- e. Mencari dukungan sosial berupa bantuan (*seeking support for instrumental reasons*), adalah usaha individu untuk mencari informasi, nasehat atau pendapat orang lain mengenai apa yang harus dilakukan. Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis yang terdapat dalam *problem focused coping* meliputi perilaku aktif mengatasi stress (*active coping*), perencanaan (*planning*), penekanan kegiatan lain (*suppression of competing*), pengendalian perilaku (*restrain coping*), dan mencari dukungan sosial (*seeking support of instrumental*).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa jenis *Problem Focused Coping* (PFC) memiliki cara dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi, asalkan diimbangi sikap percaya diri, optimis dan mendapatkan dukungan dari orang sekitar. Dukungan sangat mempengaruhi seseorang dalam membentuk keyakinan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi seseorang.

### 4. Aspek-aspek Problem Focused Coping

(Smet, 1994) membagi aspek *problem focused coping* menjadi tiga macam, yaitu

- a. Konfrontasi (*confrontative coping*), yaitu suatu pemecahan masalah dengan mengambil tindakan secara langsung meskipun melibatkan amarah, emosi, atau bahkan tindak kekerasan.
- b. Mencari dukungan sosial (*seeking sosial support*), yaitu suatu pemecahan masalah dengan berusaha mengumpulkan dukungan emosi serta informasi

dari lingkungan sekitar. Termasuk didalamnya adalah mencari nasehat, pertolongan, dukungan moral, dan empati.

- c. Merencanakan pemecahan masalah (*planful problem solving*), yaitu individu membuat rencana tindakan dan mengubah situasi untuk memecahkan masalah yang dihadapinya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *problem focused coping* meliputi : Konfrontasi (*confrontative coping*), Mencari dukungan sosial (*seeking sosial support*), Merencanakan pemecahan masalah (*planful problem solving*).

Menurut Carver, Scheier dan Weintraub terdapat lima bentuk Problem focused coping tersebut di jelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut (Marhamah, 2013) :

- a. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stress atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengetasi penyebab stress antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu langkah.
- c. Menahan diri, individu menghadapi masalah lebih kepada menciptakan respon yang bersifat menahan diri yang dianggap bermanfaat dan di perlukan untuk mengatasi masalah.
- d. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatan dalam kegiatan dan aktivitas yang bisa mengganggu fisik dan emosi, melakukan sesuatu yang bermanfaat untuk menghindari sesuatu agar tidak bertindak terburu-buru.
- e. Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat yang bermanfaat bagi individu, bantuan berupa fisik dan psikis, dan informasi yang berguna untuk menambahkan pengetahuan.
- f. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksa untuk mengatasi masalah tersebut.
- g. Religiusitas, sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *problem focused coping* meliputi : keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, emosional, penerimaan, dan religiusitas. aspek-aspek *Problem focused coping* juga meliputi : Konfrontasi (*confrontative coping*), Mencari dukungan sosial (*seeking sosial support*), Merencanakan pemecahan masalah (*planful problem solving*).

## 5. Faktor yang mempengaruhi *Problem focused coping*

Strategi *coping* dipengaruhi oleh penilaian kognitif pada setiap individu untuk mengatasi stres dari eksternal maupun internal. Lazarus dan Folkman (1984) mengidentifikasi faktor-faktor utama yang mempengaruhi strategi *coping*, yaitu:

### a. Kesehatan dan Energi

Kesehatan dan energi mempengaruhi berbagai macam bentuk strategi *coping* pada individu. Seseorang yang berada dalam keadaan rapuh, sakit, kelelahan, atau lemah, tidak mampu melakukan *coping* dengan baik. Namun banyak penelitian, misalnya penelitian Bulman & Wortman, Dimsdale, Hamburg & Adams, Hamburg et al., Visotsky al., ( dalam Lazarus & Folkman (1984) mengusulkan bahwa orang dapat melakukan *coping* dengan baik meskipun dalam kondisi kesehatan yang buruk dan energi yang terkuras.

### b. Keyakinan yang positif

Penilaian diri secara positif juga dapat dianggap sebagai psikologis yang mempengaruhi strategi *coping* individu. Setiap individu memiliki keyakinan tertentu yang menjadi upaya dan harapan dalam melakukan *coping* saat kondisi apapun. Peale ( dalam Lazarus & Folkman, 1984) mengatakan bahwa fungsi kekuatan berpikir positif dan memiliki kemampuan menjadikan individu memiliki pengalaman yang terbaik. Namun, belum terlihat secara jelas apakah ada harga untuk mempunyai pemikiran yang positif, dan apakah orang yang tidak menggunakan dapat terpengaruhi untuk melakukannya.

### c. Kemampuan pemecahan masalah

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

### d. Keterampilan sosial

Keterampilan sosial merupakan faktor yang penting dalam strategi *coping* karena pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial, sehingga keterampilan sosial di butuhkan individu untuk bersosialisasi dengan manusia lain. Keterampilan sosial dimaksudkan sebagai cara untuk menyelesaikan masalah dengan orang lain dan memungkinkan individu untuk menjalin hubungan yang baik dan kerjasama dengan individu lain serta secara umum memberikan kontrol perilaku kepada individu atas interaksi sosialnya dengan individu lain. Keterampilan sosial diperlukan

sebagai faktor yang mempengaruhi strategi coping terlihat di dalam banyak bidang, termasuk program terapi untuk membantu seseorang menangani masalah kehidupan sehari-harinya dengan baik dan mengorganisir program latihan untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi.

Faktor yang mempengaruhi strategi *problem focused coping* adalah *locus of control*. Anderson & Strickland (dalam Lazarus & Folkman, 1984) mengemukakan “*internals seem to use more problem-focused forms of problem focused coping*”. Ketika seseorang memiliki *internal locus of control* maka cenderung menggunakan *problem focused coping*. Penelitian yang dilakukan oleh Vicker, dkk (1982) ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara *locus of control* dan strategi coping. Individu yang berorientasi internal locus of control cenderung memiliki coping yang positif apabila dibandingkan dengan *external locus of control*.

Berdasarkan definisi para ahli di atas dapat dilihat bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Problem focused coping* pada individu, antara lain : kesehatan dan energi, keyakinan yang positif, kemampuan pemecahan masalah , dukungan sosial, keterampilan sosial, sumber material, jenis kelamin , tingkat pendidikan atau status ekonomi, jenis masalah , usia, dan kemampuan mengontrol.

### **C. Kerangka Berpikir**

Stress sering pada mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri dalam menghadapi skripsi. Stress ini dapat bersumber dari dalam diri mahasiswa maupun dari luar diri mahasiswa. Stress yang berasal dari dalam diri mahasiswa dapat berupa kecemasan, rasa bersalah, kekhawatiran yang berlebihan, marah, benci, mood sering berubah, cemburu dan lain sebagainya. Sedangkan sumber stress yang berasal dari luar diri mahasiswa dapat berupa tekanan dari orangtua atau teman setingkat yang sudah lulus dahulu, persaingan cepat-cepat lulus dengan satu semester, aktivitas yang padat dengan mencari referensi jurnal, dan mengerjakan deadline sidang skripsi , dan kurangnya waktu bermain karena aktivitas yang padat. Berhubungan dengan hal tersebut bahwa semua mahasiswa yang menempuh Sarjana (S1) pada akhirnya akan dihadapkan dengan skripsi. Tidak sedikit pula mahasiswa mengalami kesulitan-kesulitan atau kecemasan ketika mengerjakan skripsi, bahkan mahasiswa 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). Masalah-masalah

tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan kecenderungan stres dalam menyusun skripsi. Skripsi 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

Tuntutan skripsi yang harus kelar satu semester serta keinginan lulus dengan tepat waktu membuat banyak mahasiswa yang harus menambah jam mengerjakan skripsi dengan membaca berbagai referensi, mencari referensi, dengan mengurangi waktu istirahatnya dan secara tidak langsung merubah jam tidurnya yang awalnya jam tidurnya normal berubah jadi tidak normal dengan tidak terlalu dini dan bangun terlalu pagi. Mahasiswa bersaing dengan waktu untuk menyelesaikan tugas akhir yang sudah mahasiswa tempuh selama kuliah.

Aktivitas yang begitu padat hingga beban tuntutan keluarga bahkan dirinya sendiri untuk segera lulus dengan tepat waktu membuat mahasiswa rentan terhadap kecenderungan stress. Hal ini menjadi tanggung jawab diri sendiri, pihak universitas, maupun keluarga supaya apa yang di harapkan oleh mahasiswa dapat tercapai. Pihak orangtua hendaknya tidak terlalu menuntut untuk anak lulus dengan 1 semester tetapi memberikan waktu untuk anak refreshing, dan Mahasiswa bisa seimbang akan jauh terserang kecenderungan stress karena kekhawatiran yang rendah serta kesiapan untuk mengerjakan skripsi dengan satu semester membuat mahasiswa lebih mantap melangkah untuk mengerjakan skripsi.

Mahasiswa yang ingin mendapatkan gelar sarjana (S1) diharuskan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi yang telah ditetapkan oleh Universitas. Bagi sebagian mahasiswa, mengerjakan skripsi merupakan sumber stress yang dialami. Ketika mahasiswa dihadapkan dengan kondisi stress maka mahasiswa 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 dan Folkman (1984) menyebutkan bahwa *coping* adalah upaya perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengelola tekanan eksternal dan internal yang dianggap melebihi batas kemampuan individu. Salah satu strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah *Problem Focused Coping*. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa *Problem Focused Coping* merupakan strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien,

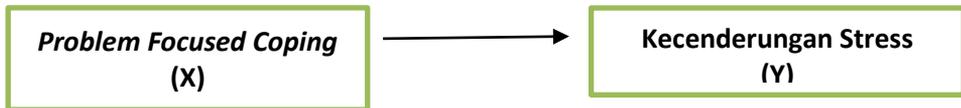
memilih alternatif dan bertindak. Disini yang akan lebih dipertajam yaitu hanya *problem-focused coping* saja karena stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memerlukan penyelesaian yang terfokus pada masalah dimana mereka akan mencari permasalahan yang menyebabkan stres kemudian masalah-masalah tersebut dapat terselesaikan, disini yang dimaksudkan yaitu skripsi, agar cepat terselesaikan dan segera menyelesaikan pendidikan strata satu.

Penelitian yang dilakukan oleh Achroza (2013) mengenai hubungan antara komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan *problem focused coping* terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan *problem focused coping* terhadap stres dalam menyusun skripsi.

Mahasiswa yang memiliki *problem focused coping* yang baik akan menghadapi langsung permasalahan-permasalahan yang menimbulkan kecenderungan stres, seperti menyusun target yang harus dicapai, mengatur waktu antara mengerjakan skripsi dengan mengerjakan tugas yang lain serta mencari informasi dari berbagai sumber untuk membantu memecahkan permasalahannya.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang menempuh skripsi rentan mengalami kecenderungan stress, namun perlu diketahui bahwa tingkat stress setiap mahasiswa dapat berbeda-beda dengan mahasiswa satu dengan mahasiswa yang lain. Ada mahasiswa yang memiliki tingkat stress yang rendah, namun adapula mahasiswa yang memiliki tingkat stress yang tinggi. Mahasiswa merasakan stress karena harus segera menyelesaikan skripsi yang sedang di tempuh untuk selesai dengan satu semester atau sama dengan teman-teman angkatannya adapula mahasiswa yang teman seangkatannya sudah lulus dahulu, hal tersebut membuat mahasiswa untuk ingin segera menyelesaikan skripsinya. Mahasiswa yang mengalami stres berat cenderung mudah marah dan tidak fokus, sehingga teman-temannya akan takut memberikan motivasi mengakibatkan mahasiswa tersebut akan memiliki motivasi rendah. Jika dikelola dengan cara yang tepat maka stres dapat teratasi dengan baik, namun jika tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan stres yang berkepanjangan. Teknik mengelola stres tersebut biasa disebut dengan strategi koping salah satunya adalah *problem focusing coping* yang artinya strategi koping yang efektif dan tepat, yaitu dengan menyelesaikan secara langsung masalah-masalah yang ada serta tidak menghindari masalah. Mahasiswa dengan cepat mengerjakan revisi yang diberikan dosen dan apa yang harus direvisi dengan mencari berbagai referensi baik itu jurnal maupun buku, maka peneliti tertarik

untuk meneliti tentang hubungan antara *problem focused coping* terhadap kecenderungan stress pada Mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Berikut peneliti lampiran bagan dari kedua variabel:



**Gambar 1.1 kerangka hubungan antara *problem focused coping* (X) terhadap kecenderungan stress (Y)**

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan, maka peneliti dapat merumuskan hipotesis sebagai berikut: “Terdapat hubungan antara *problem focused coping* terhadap kecenderungan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi”