

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Definisi

Stres adalah pikiran yang mengancam seseorang. Ide ini muncul karena orang tidak mampu memecahkan masalah atau tuntutan lingkungan, yang menyebabkan ketidaknyamanan, gelisah, emosi negatif dan kecemasan (Fink, 2016; Robotham, 2008). Robotham (2008) juga membahas tentang respon mahasiswa terhadap stres akademik yang dapat dilihat dari keempat aspek stres akademik yaitu aspek kognitif, aspek emosional/afektif, aspek fisiologis dan aspek perilaku. Stres akademik adalah stres yang disebabkan tuntutan akademik melebihi kemampuan seseorang untuk beradaptasi (Wilks, 2008). Stres akademik adalah sebuah keadaan disaat siswa tidak dapat mengatasi persyaratan yang berada di akademik dan dengan persyaratan yang harus dilakukan ternyata dapat mengganggu siswa. Stres akademik disebabkan oleh stresor akademik (Sayekti, 2017).

Berdasarkan uraian tersebut disimpulkan bahwa stres akademik merupakan tuntutan berupa akademik yang tidak bisa diikuti pada siswa maka dari itu yang membuat siswa merasakan stres.

2. Faktor yang mempengaruhi

Menurut Alvin (2007), faktor mempengaruhi stres akademik dibagi 2 bagian, yakni:

a. Faktor Internal

1) *Mindset*

Seorang mahasiswa merasa situasinya di luar kendali menderita stres berat. Semakin dapat mengendalikan pikiran kita, semakin kecil kemungkinan mahasiswa akan stres.

2) Kepribadian

Setiap seseorang mempunyai sifat yang berbeda dan sifat dari mahasiswa dapat ditentukan dari tingkat toleransi stres dari masing – masing mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri, cenderung mempunyai tingkat stres yang rendah daripada mahasiswa yang tidak percaya diri.

3) Keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri

Memiliki kepercayaan diri untuk bermain peran penting saat menafsirkan sebuah keadaan dilingkungan kita. Sesungguhnya mahasiswa percaya bahwa mereka dapat merubah tindakan mereka pada situasi tertentu juga menyebabkan tekanan emosional yang lama.

b. Faktor Eksternal

1) Pelajaran

Dari tahun ke tahun, metode pendidikan secara kualitatif dinaikkan ke jenjang yang lebih tinggi. Ini memperpanjang waktu belajar dan menambah beban persyaratan kompetitif bagi siswa. Hal ini dapat meningkatkan tingkat stres siswa.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Seorang siswa ataupun mahasiswa harus menampilkan yang terbaik di lingkungan pendidikan.

3) Status sosial

Ada yang menjelaskan bahwa pendidikan merupakan tanda status sosial, dan makin terpelajar dan semakin bagus prestasi seseorang, semakin dihargai dia di lingkungan masyarakat. Orang yang tidak sukses dipandang menjadi pembuat onar dan dilupakan orang lain.

4) Orang Tua

Orang tua kerap membimbing anak-anak mereka ke dalam pendidikan, tetapi siswa terkadang tidak setuju dengan keputusan orang tua anak.

Berdasarkan uraian ini disimpulkan stres akademik memiliki dua faktor yang dapat mempengaruhi yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi ialah saat mahasiswa menghadapi tugas akhir yang begitu banyak mahasiswa harus dapat mengendalikan pola pikirnya dan saat mengendalikannya juga saat mengerjakan tugas akhir mahasiswa harus optimis agar tingkat stresnya rendah sedangkan kalau mahasiswa tidak optimis bisa membuat mahasiswa tingkat stresnya tinggi, mahasiswa harus percaya bahwa mereka dapat mengubah sikap mereka.

Pada faktor eksternal, dengan dinaikkannya system pendidikan yang lebih tinggi membuat mahasiswa berada di bawah tekanan untuk harus lebih baik dilingkungan pendidikan dan orang tua pun pasti mengajarkan dalam hal pendidikan. Adanya pendidikan merupakan simbol status sosial yang dimana semakin baik prestasi semakin dihormatinya di masyarakat.

3. Aspek

Menurut Robotham (2008), ada empat aspek stres akademik, yakni :

- a. Aspek kognitif, keadaan stres yang ditimbulkan dari sulitnya menyatukan minat saat proses pembelajaran dan adanya berfikiran tidak baik tentang diri kita.
- b. Aspek emosional/afektif, termasuk emosi yang tidak baik dapat datang pada individu. ketakutan, cemas, cepat kesal, kesedihan, depresi, keraguan dan rasa malu, ketidakmampuan atau perasaan tidak dapat mampu melengkapi persyaratan akademik.
- c. Aspek fisiologis, biasanya timbul rasa mual yang terjadi di beberapa bagian tubuh dan kesehatan tubuh memburuk. Nyeri kepala, pencernaan yang bermasalah, tidak enak makan, gelisah, keringat berlebih, dll.
- d. Aspek perilaku, termasuk bertindak tidak baik dan menjauhi orang-orang di sekitar Anda. Betapa mudahnya menuduh seseorang, mencari kesalahan orang lain, tidak peduli, suka sendiri dan melakukan sesuatu dengan tidak langsung dikerjakan.

Berdasarkan uraian ini disimpulkan aspek-aspek dari stres akademik adalah fisik, emosional, intelektual, interpersonal, kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku. Dari keempat aspek ini memiliki dampak yang negatif bagi diri sendiri dalam stres akademik yang dimilikinya. Adanya stres yang dihadapi mahasiswa membuat sulitnya memusatkan perhatian dalam proses pembelajaran, kadang saat mengerjakan sesuatu merasa kurangnya istirahat karena adanya tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa. Mahasiswa juga sulit memusatkan yang membuat mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi persyaratan akademik. Banyaknya tugas yang harus dikerjakan membuat mahasiswa jarang keluar beradaptasi dengan orang dan lebih suka menyendiri.

B. Coping Stress

1. Definisi

Coping stress merupakan proses dimana seseorang mencoba untuk mengatasi situasi di mana ada ketidaksesuaian yang dirasakan antara usaha dan kemampuan yang diyakini menyebabkan situasi stres. *Coping stress* ialah usaha memodifikasi pola kognitif dan perilaku yang ditujukan untuk mengelola kebutuhan lingkungan dalam dan luar yang melebihi kemampuan dan sumber daya individu (Lazarus dan Folkman). *Coping stress* menurut Carver, Scheier & Weintraub (1989) ialah bagaimana seseorang mampu melakukan proses di dalam sebuah kondisi atau di dalam sebuah permasalahan.

Dari kedua pengertian ini disimpulkan *coping stress* ialah proses untuk mengatasi perilaku manusia untuk menghilangkan stres atau melebihi kemampuan yang kita miliki.

2. Faktor yang mempengaruhi

Menurut Smet (1994), faktor yang mempengaruhi *coping stress* :

a. Strategi *Coping Stress*

Mahasiswa yang mendapatkan teknik *coping stress* yang benar bersedia menerapkannya untuk mengatasi stres yang dialaminya.

b. Variabel dengan keadaan diri

Variabel tersebut antara lain usia, jenis kelamin, proses dalam hidup, karakter, keturunan, kecerdasan, pendidikan, suku bangsa, budaya, ekonomi, dan keadaan tubuh.

c. Karakteristik perilaku

Ciri-ciri sifat termasuk *introvert-ekstrovert*, kestabilan emosi, menerima diri, dan *locus of control*.

d. Variabel sosial kognitif

Variabel yang meliputi dukungan sosial dan pengendalian dapat dirasakan oleh diri sendiri.

e. Hubungan pada lingkungan sosial

Dukungan sosial yang bereputasi membantu individu bangkit dan berhasil mengatasi tantangan yang seseorang hadapi.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi dari *coping stress* ialah strategi *coping stress*, variable

dengan keadaan diri, karakteristik perilaku, variable sosial kognitif dan hubungan pada lingkungan sosial. Saat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres pasti dibutuhkannya strategi *coping stress* dengan strategi tersebut mahasiswa dapat menerapkan hal tersebut. Pada variable kondisi individu pasti sebagai mahasiswa wajib memiliki pendidikan dan dalam menjalani pendidikan pasti terdapat tugas – tugas yang harus dikerjakan mahasiswa harus memiliki kestabilan emosi untuk mengerjakan tugas akhir yang dihadapi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Saat mengerjakan tugas tersebut mahasiswa harus dapat mengendalikan diri dan harus dapat bangkit dari stres yang dihadapi agar tingkat stres yang dihadapi rendah.

3. Aspek

Carver dan Weintraub (dalam Winta dan Nugraheni, 2019) dibagi menjadi dua jenis yakni :

a. *Emotional focused coping* yang mempunyai indikator - indikator yaitu:

- 1) *Seeking social support for emotional reason* ialah untuk mencari bantuan sosial karena alasan psikologis.
- 2) *Distancing* ialah mengeluarkan daya kognitif untuk membiarkan kita pada *problem* atau menciptakan hal yang baik.
- 3) *Escape avoidance* ialah membayangkan tentang keadaan, melakukan aksi atau menghindar pada keadaan tidak menarik.

- 4) *Self-control* ialah berusaha mengatur emosi atau perlakuan seseorang yang berkaitan dengan pemecahan masalah.
 - 5) *Accepting responsibility* ialah menerima untuk memecahkan masalah yang dihadapi, berusaha mencari jalan keluar.
 - 6) *Positive reappraisal* ialah secara aktif mencoba menangkap situasi masa perkembangan kepribadian, terkadang bersifat religious.
- b. *Problem focused coping* yang memiliki indikator - indikator antara lain :
- 1) *Seeking social support for instrumental reason support*, yaitu berupaya agar mendapatkan pertolongan dari seseorang.
 - 2) *Confrontive coping*, yaitu menyelesaikan masalah secara langsung.
 - 3) *Planful problem-solving*, yaitu mencoba langsung mencari solusi dari masalah yang dihadapi.

Berdasarkan uraian tersebut disimpulkan didalam *coping stress* terdapat *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Dari kedua jenis tersebut terdapat aspek dimana *emotional focused coping* tersebut dapat mencari dukungan sosial atau bantuan dengan hal itu juga dapat melepaskan diri dari masalah yang tengah dihadapi tetapi disaat adanya masalah sebisa mungkin harus bertindak dan mencari solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut dan pasti didalam hidup juga pasti tidak

hanya satu masalah, akan banyak masalah yang berdatangan dan kita harus menerima masalah tersebut.

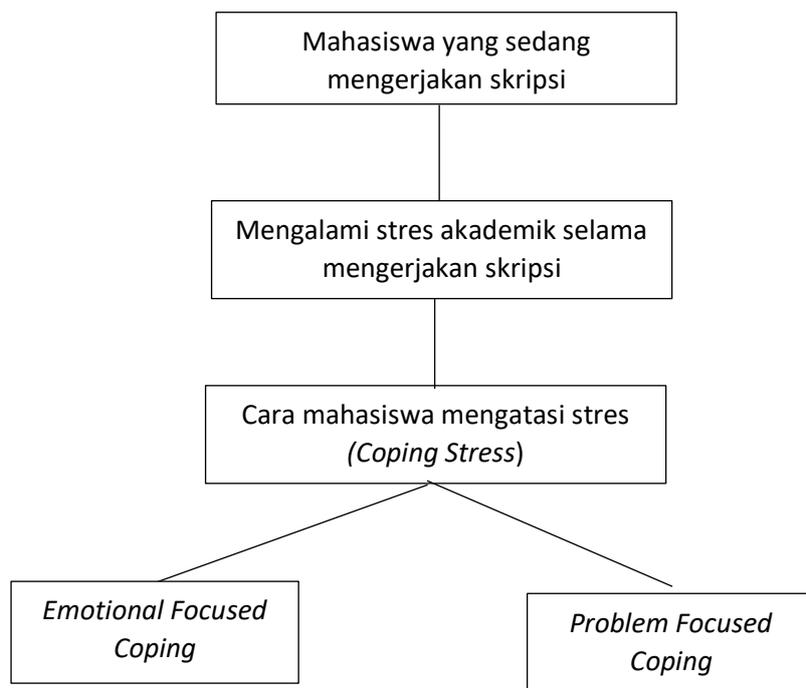
C. Kerangka Berpikir

Semester akhir sering kali dikaitkan dengan kondisi stres, pada masa ini ada berbagai macam kondisi yang menyebabkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami tekanan. Salah satunya yaitu tugas akhir atau skripsi yang membuat mahasiswa merasakan stres. Menurut Seyle (1950), stres didefinisikan sebagai nonspesifik respons tubuh terhadap permintaan apa pun. Respons ini diinduksi oleh situasi baru (kimia, fisik, lingkungan, emosional, dan stresor psikososial) yang mengganggu proses pertahanan dan mempengaruhi respons adaptif umum yang ditujukan pada pemulihan tingkat stabilitas awal (adaptasi). Adanya stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi maka disebut stres akademik yang dimana terdapat beberapa aspek yaitu fisik, emosional, intelektual, interpersonal, kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku.

Adanya adanya stres akademik yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka mahasiswa juga membutuhkan *coping stress*. *Coping stress* adalah proses dimana seseorang mencoba untuk mengatasi keadaan di mana ada ketidaksesuaian yang dirasakan pada usaha dan kemampuan yang diyakini menyebabkan keadaan menjadi stres. Pada *coping stress* terdapat jenis yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Pada aspek *emotional focused coping*, penelitian yang sudah

dilaksanakan oleh Monalisa (2022) peneliti mendapatkan hasil instrumen setelah pemberian perlakuan enam kali pertemuan manajemen stres akademik mahasiswa mengalami peningkatan dibandingkan sebelumnya memberikan strategi koping yang berfokus pada emosional. Pada aspek *problem focused coping*, hasil penelitian oleh Irawan (2021) yaitu mengetahui dampak *problem focused coping* mengenai stres akademik yang sudah terpenuhi, karena pada hasil yang sudah didapatkan *problem focused coping* mampu menurunkan stres akademik.

Secara singkat peneliti memaparkan kerangka penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 1 Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

1. Hipotesis Mayor

Ada pengaruh yang signifikan antara *emotional focus coping* dan *problem focus coping* terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Hipotesis Minor

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *emotional focused coping* terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- b. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *problem focused coping* terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.