

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk tetap bertahan dalam kondisi kesulitan dan mengatasinya (Pelling, 2011). Resiliensi merupakan sebuah pola pikir yang dapat membuat individu ketika melihat sebuah pengalaman hidup adalah sebagai bagian dari sebuah proses kehidupan yang harus dijalani (Reivich dan Shatte, 2002). Resiliensi adalah kekuatan individu ketika menghadapi dan mempertahankan tantangan hidup kesehatan dan energi agar bisa menjalani hidup sehat (Setyowati, Hartati dan Sawitri, 2010). Resiliensi yaitu tingkah laku yang membuat individu tetap bisa maju meskipun dalam kondisi tidak mudah (Connor dan Davidson, 2003).

Resiliensi adalah perilaku individu yang ditunjukkan ketika individu berhasil melewati masa sulitnya. Perilaku tersebut dilalui setelah mengalami masalah, namun saat seseorang mempunyai ketahanan yang tinggi maka seseorang dapat melewati masalah tersebut dengan baik.

2. Faktor yang memengaruhi Resiliensi

Berdasarkan penelitian Missasi, Izzati (2019) menunjukkan jika terdapat tiga faktor internal dan faktor eksternal yang memengaruhi resiliensi. Faktor internal yang memengaruhi adalah *spiritualitas*, *self efficacy*, *optimism*, *self esteem*, dan faktor eksternal yang memengaruhi yaitu dukungan sosial.

a. *Spiritualitas*

Spiritualitas adalah salah satu faktor yang akan meningkatkan ketahanan dalam diri seseorang (Reisnick, Gwyther, & Roberto 2011). Riset yang dilakukan oleh Cahyani, Akmal (2017) pada 150 mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa *spiritualitas* berfungsi pada ketahanan mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

b. *Self Efficacy*

Self efficacy adalah faktor yang memengaruhi kesabaran seseorang (Reivich, Shatte 2002). Penelitian yang dilakukan Cassidy (2015) dengan sampel 435 mahasiswa yaitu untuk meningkatkan ketahanan melalui peran *self efficacy* akademik. *Self efficacy* berhubungan pada *mindset* individu tentang kemampuan yang individu punya.

c. *Optimisme*

Optimisme yaitu faktor yang memengaruhi resiliensi (Reivich, Shatte 2002). Penelitian Molinero, dkk (2018) dengan subjek 132 mahasiswa di *spain* menjelaskan bahwa mahasiswa berhasil beradaptasi di perguruan tinggi. *Optimisme* menjadi upaya menambah resiliensi agar dapat hasil yang positif di masa depan.

d. *Self Esteem*

Reisnick, Gwyther, & Roberto (2011) menyebutkan bahwa *Self Esteem* faktor yang memengaruhi resiliensi. Dalam riset yang dilaksanakan oleh Veselska, dkk, (2009) pada 3694 remaja dengan rentang usia umumnya 14,3 tahun pada laki-laki dan perempuan menunjukkan hasil *self esteem* memengaruhi ketahanan.

e. Dukungan Sosial

Dukungan sosial juga memengaruhi resiliensi (Reisnick, Gwyther, & Roberto 2011). Bilgin dan Tas (2018) melaksanakan penelitian kepada 503 mahasiswa yang berusia 17 sampai 31 tahun. Berdasarkan penelitian ditemukan jika dukungan sosial diperlukan agar adanya peningkatan resiliensi pada individu yang mengalami kecanduan sosial media.

3. Aspek-aspek Resiliensi

Connor & Davidson (2003) menunjukkan terdapat lima aspek resiliensi yaitu kompetensi personal, keyakinan terhadap insting, penerimaan positif, kontrol diri dan spiritualitas.

a. Kompetensi Personal

Kompetensi pribadi yaitu seseorang akan tetap teguh, tidak mudah takut meskipun terjadi kemunduran, menghadapi segala rintangan terus berjuang yang terbaik agar tercapai sebuah tujuan yang telah direncanakan walaupun banyak rintangan.

b. Keyakinan Terhadap Insting

Individu punya kemampuan untuk mengendalikan emosi, memiliki daya tampung saat mengerjakan tugas, selalu berfikir positif dan kerja keras yang menghasilkan kinerja berjalan dengan baik meskipun pada kondisi stres.

c. Penerimaan Positif

Individu beradaptasi dengan positif kepada peralihan atau stres, bahkan sering menganggap sebagai sebuah tantangan.

d. Kontrol Diri

Individu memiliki kesanggupan dalam mengatur situasi, meskipun begitu individu tau jika setiap kehidupan mereka tidak selalu berjalan seperti apa yang direncanakan.

e. Spiritualitas

Individu percaya kepada takdir dan nilai-nilai sebuah kepercayaan seseorang yang dapat dilihat dalam perilaku sehari-hari, hal itu dapat membantu menguasai kondisi sulit sehingga memperoleh hasil yang positif bagi hidupnya.

B. Coping Stres

1. Definisi *Coping Stres*

Coping stres merupakan cara seseorang dalam mengontrol tekanan di dalam maupun di luar diri seseorang (Smet, 1994). Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping stres* adalah sebuah teknik dimana seseorang berupaya untuk menyelesaikan kondisi stres yang menindas disebabkan oleh *problem* yang dilalui serta melaksanakan sebuah perkembangan cara berpikir dan integritas agar mendapatkan rasa aman

dalam dirinya. *Coping stres* adalah proses yang berkelanjutan, berubah dan rumit memungkinkan seseorang agar menggabungkan beberapa cara untuk mengatasi masalah (Sarafino dan Smith, 2014).

Coping stres adalah sebuah teknik individu untuk berupaya menyelesaikan masalah yang berkelanjutan dan rumit. Individu juga melakukan teknik perubahan cara berfikir sehingga mendapatkan sebuah rasa aman.

2. Faktor yang memengaruhi *Coping stres*

Keliat (1999) mengatakan *coping stres* dipengaruhi oleh enam faktor yaitu, Kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, kemampuan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial dan materi.

a. Kesehatan fisik

Kesehatan adalah sesuatu yang amat penting karena seseorang dituntut agar mengeluarkan kemampuan yang lumayan besar untuk menghadapi stres

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi hal yang amat penting misalnya keyakinan sebuah kodrat yang mengantarkan seseorang kepada suatu penilaian ketidakmampuan yang membuat kekuatan strategi coping akan menurun.

c. Kemampuan memecahkan masalah

Kemampuan mencari sebuah informasi, menganalisis keadaan, mengenali masalah agar mendapatkan jalan keluar, selanjutnya mempertimbangkan hal yang ingin dilakukan terhadap hasil yang akan diraih dan melakukan tindakan dengan tepat sesuai tujuan.

d. Keterampilan sosial

Sebuah keterampilan bergaul dan berperilaku tepat dengan norma yang berlaku di lingkungan sekitar.

e. Dukungan sosial

Dukungan untuk mendapatkan sebuah informasi dan

sentimental dalam diri seseorang yang diperoleh dari orang terdekat seperti orang tua, teman dan lingkungan sekitar.

f. Materi

Materi yaitu kebutuhan berbentuk uang, barang, dan kebutuhan yang bisa dibeli.

3. Jenis - jenis *coping stres*

Coping dibagi dalam dua jenis (Lazarus & Folkman, 1984)

a. *Emotion-focused coping*

Individu berjuang untuk mengurangi dampak dari sebuah penyebab stres dengan mencegah terjadinya stressor.

b. *Problem-focused coping*

Individu akan melakukan sebuah tindakan untuk mengubah stressor mereka agar memudahkan dampak dari stressor.

4. Aspek-aspek *Coping stres*

Aspek-aspek *coping stres* dari Lazarus dan Folkman (1984) meliputi tujuh aspek, dari jenis *Problem-focused coping* terdapat dua aspek yaitu konfrontasi (*confrontive coping*) dan merencanakan pemecahan masalah (*planfull problem solving*) sedangkan dari jenis *Emotion-focused coping* terdapat lima aspek yaitu kontrol diri (*self controlling*), menjaga jarak (*distancing*), penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*), menerima tanggung jawab (*accepting responsibility*), dan lari atau menghindar (*escape avoidance*).

a. Konfrontasi (*confrontive coping*)

Confrontive coping yaitu melakukan upaya agar dapat mengubah keadaan, mencari sumber permasalahannya dan mengambil resiko.

b. Merencanakan pemecahan masalah (*planfull problem solving*)

Planfull problem solving yaitu upaya mengalihkan keadaan dan upaya agar dapat menyelesaikan *problem*.

c. Kontrol diri (*self control*)

Self control adalah berusaha agar dapat mengontrol aktivitas dan pandangan pada diri sendiri.

d. Menjaga jarak (*distancing*)

Distancing yaitu upaya untuk melepaskan diri, lebih memperhatikan kepada sesuatu yang bisa membuat sudut pandang positif.

e. Penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*)

Positive reappraisal yaitu berusaha agar menciptakan suatu hal yang baik dengan cara fokus terhadap diri sendiri dan mengaitkan kepercayaan.

f. Menerima tanggung jawab (*accepting responsibility*)

Accepting responsibility yaitu ketika menghadapi sebuah masalah individu mengakui bahwa adanya peran diri sendiri di dalamnya.

g. Lari atau menghindar (*escape-avoidance*)

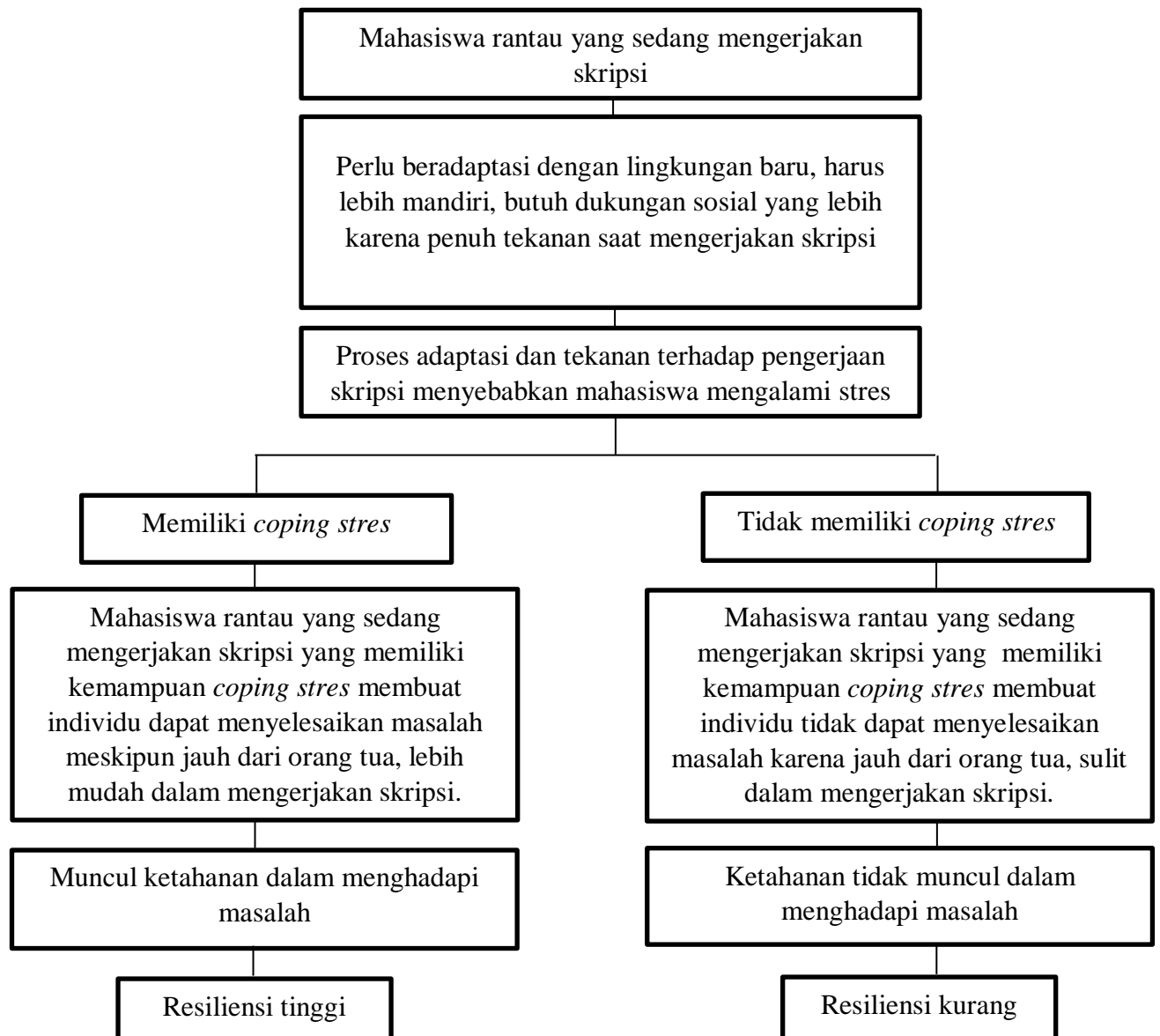
Escape-avoidance yaitu melakukan sebuah perilaku agar dapat lepas atau menghindari.

C. Kerangka Berpikir

Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang berkuliah di tempat berbeda dengan lingkungan asalnya. Mahasiswa selama di lingkungan yang baru tentunya akan lebih banyak menghadapi sebuah permasalahan dan tantangan, perlunya sebuah proses di tempat baru mahasiswa cenderung merasa tertekan dan tidak mampu beradaptasi, belum lagi ketika sedang mengerjakan skripsi tentunya tekanan yang dirasakan bertambah karena adanya tuntutan dari orang tua, tuntutan dari dosen pembimbing skripsi dan kurangnya referensi yang menyebabkan kesulitan untuk menentukan tema, judul dan subjek.

Mahasiswa agar dapat bertahan dari sebuah tekanan maka mahasiswa harus menanamkan sikap resiliensi pada dirinya. Mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi yang memiliki kemampuan resiliensi membuat individu dapat mengatasi berbagai permasalahan dan tekanan, individu juga

mampu mengambil keputusan yang tepat dalam kondisi sulit. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi seharusnya ia akan lebih mudah menyelesaikan masalah akademik seperti skripsi. Pada saat proses menangani, mengurangi dan mengendalikan stres, individu membutuhkan strategi yang tepat, strategi tersebut dapat dikatakan sebagai *coping stres*. *Coping stres* merupakan sebuah teknik dimana seseorang berupaya untuk menyelesaikan kondisi stres yang menindas akibat permasalahan yang dihadapi dengan mengubah pola pikir dan perilaku untuk mencapai rasa aman dalam diri.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Berdasarkan dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian sebagai berikut:

Ho: Tidak ada hubungan antara *coping stres* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

H₁ Mayor: Ada hubungan antara *coping stres* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Minor 1: Ada hubungan antara *problem focused coping* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Minor 2: Ada hubungan antara *emotion focused coping* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.