

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Coping Stress

##### 1. Pengertian Coping

Koping berasal dari kata coping yang bermakna harafiah pengatasan atau penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). Namun karena istilah coping merupakan istilah yang sudah jamak dalam psikologi serta memiliki makna yang kaya, maka penggunaan istilah tersebut dipertahankan dan langsung diserap ke dalam bahasa Indonesia untuk membantu memahami bahwa *coping* tidak sesederhana makna harafiahnya saja. Koping sering disamakan dengan *adjustment* (penyesuaian diri). Koping juga sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah (*problem solving*).<sup>1</sup>

Menurut Lazarus, coping adalah strategi pengendalian perilaku untuk memecahkan masalah yang paling sederhana dan realistis, bertujuan untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata dan tidak realistis.<sup>2</sup> Lazarus dan Folkman mendefinisikan coping sebagai suatu proses dimana individu mencoba mendamaikan kesenjangan pengetahuan dengan tuntutan situasi stres dan kemampuan mereka untuk mengatasi tuntutan tersebut.<sup>3</sup> Coping merupakan suatu proses yang dilakukan setiap waktu dalam lingkungan keluarga, lingkungan

---

<sup>1</sup> Nindya Wijayanti, "Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Program SI Fakultas Ilmu Pendidikan" 123, no. 10 (2013): 2176–2181.

<sup>2</sup> Jehan Shahnaz Azahra, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi." (2017): 1-145

<sup>3</sup> Nur Syauqy S Romadlon, "Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Jurusan Psikologi Angkatan 2017 Di UIN Maulana Maliki Malang." (2021): 1-108

kerja, sekolah maupun masyarakat. Coping digunakan seseorang untuk mengatasi stress dan hambatan-hambatan yang dialami.

Menurut Aldwin dan Revenson, konsep strategi coping adalah suatu cara atau metode yang digunakan setiap individu dan menghadapi situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan menyakitkan dan ancaman berbahaya.<sup>4</sup> Coping stres adalah proses mengelola masalah dan insiden lingkungan dan mengurangi kesenjangan dan kesenjangan antara kebutuhan lingkungan. Suasana dan keahlian pribadi untuk memenuhi persyaratan ini. Di sisi lain, mengatasi stres adalah upaya kognitif dan perilaku untuk menghadapi, melepaskan, dan mengatasi tuntutan internal dan eksternal. Masalah muncul dari interaksi antara orang dan peristiwa yang dianggap menyusahkan.<sup>5</sup>

Beberapa pemahaman tentang strategi coping di atas dapat disimpulkan bahwa strategi coping adalah suatu proses spesifik yang melibatkan upaya individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan keadaan yang secara fisik dan psikologis menekan atau mengancam dan diprediksi menjadi keterampilan dan daya tahan beban individu. Proses tersebut dapat berupa menguasai keadaan yang ada, menerima keadaan yang dihadapi, memitigasi atau meminimalkan masalah yang dirasakan.

---

<sup>4</sup> Aida Nur Kumala, "Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang" (2013): 1-109.

<sup>5</sup> Dwi Putri Olarisa, "Hubungan Antara Kelekatan Orangtua Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi" (2022): 1-44.

## 2. Aspek Coping Stres

Menurut Lazarus dan Flokman, secara umum *coping* dibagi ke dalam dua kategori utama yaitu:<sup>6</sup>

### a. *Problem Focused Coping*

Merupakan bentuk coping yang lebih terfokus pada pemecahan masalah (*solving problem*), termasuk upaya menyesuaikan atau mengubah kondisi objektif yang menghadirkan hambatan adaptasi, atau melakukan sesuatu untuk mengubah hambatan tersebut. *Problem focused coping* merupakan strategi eksternalisasi. Dalam *problem focused coping* arah utamanya adalah menemukan masalah utama dan menghadapinya dengan mempelajari strategi atau keterampilan baru untuk mengurangi *stresor* yang ditemui atau diketahui.

Menurut Lazarus, Aldwin dan Revenson, ada beberapa hal yang mengindikasikan *coping* tipe *problem focused coping*, antara lain sebagai berikut:

#### 1) *Instrument Action* (tindakan secara langsung)

Seseorang mengambil tindakan dan menentukan langkah-langkah yang mengarah langsung ke pemecahan masalah dan menciptakan tindakan dan implementasi.

#### 2) *Cautiousness* (Kehati-hatian)

Seseorang berpikir, menelaah dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, berhati-hati dalam mengambil keputusan, atau mencari pendapat orang lain

---

<sup>6</sup> Aida Nur Kumala, "Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang." (2013): 1-109.

tentang pemecahan suatu masalah, dan mengevaluasi strategi yang diterapkan.

### 3) *Negotiation* (Negoisasi)

Seseorang berdiskusi dan mencari solusi dengan orang lain yang terlibat dalam masalah yang dihadapinya, dengan harapan masalah tersebut dapat diselesaikan.

#### b. *Emotion Focused Coping*

Merupakan upaya untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan menghindari paparan langsung terhadap stresor. *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Strategi perawatan yang berfokus pada emosi cenderung lebih fokus pada diri sendiri dan melepaskan emosi, yang berfokus pada frustrasi atau kesusahan yang dialami untuk melepaskan perasaan atau emosi tersebut.

Menurut Aldwin dan Revenson, ada beberapa hal yang menunjukkan *coping* tipe *emotion focused coping*, antara lain sebagai berikut:

#### 1) *Escapism* (pelarian diri dari masalah)

Individu menghadapi stres dengan membayangkan konsekuensi dari apa yang akan terjadi atau menganggap bahwa mereka berada dalam situasi yang lebih baik daripada situasi mereka saat ini.

#### 2) *Minimization* (meringankan beban masalah)

Orang menghadapi stres dengan menolak memikirkan masalah dan memperlakukannya seolah-olah masalah itu tidak ada dan membuatnya mudah.

### 3) *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri)

Orang mengatasi stres dengan menciptakan perasaan menyesal, menghukum diri sendiri, dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan yang disebabkan oleh masalah. Strategi ini pasif, yang mencerminkan diri Anda sendiri.

### 4) *Seeking Meaning* (mencari arti)

Orang mengatasi stres dengan menemukan makna atau kebijaksanaan dalam kesalahan yang mereka alami dan dengan melihat hal penting lainnya dalam hidup.

## 3. Macam-macam Coping Stres

### a. Coping psikologis

Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stres psikologis tergantung pada dua faktor, yaitu:

- 1) Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap *stressor*, artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap *stressor* yang diterima
- 2) Keefektifan strategi coping yang digunakan oleh individu; artinya dalam menghadapi *stressor*, jika strategi yang digunakan efektif maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan, tetapi jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis.

### b. Coping psiko-sosial

Adalah reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau dihadapi oleh klien. Menurut Struat dan Sundeen mengemukakan bahwa terdapat 2 kategori coping yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan:

- 1) Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task-oriented reaction*). Cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat 3 macam reaksi yang berorientasi pada tugas, yaitu:
  - a) Perilaku menyerang (*fight*) Individu menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya.
  - b) Perilaku menarik diri (*withdrawl*) Merupakan perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain.
  - c) Kompromi merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah melalui musyawarah atau negosiasi.
- 2) Reaksi yang berorientasi pada Ego

Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, atau ancaman, dan jika dilakukan dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam waktu yang lama akan dapat mengakibatkan gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal dan menurunkan produktifitas kerja.<sup>7</sup>

#### 4. Faktor-faktor Coping Stres

Taylor dan Stanton, mengungkapkan bahwa individual *differences* mempengaruhi seseorang dalam menghadapi *stressful* yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi coping stres, yakni<sup>8</sup>:

---

<sup>7</sup> Nur Syahnaz S Romadlon, "Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Jurusan Psikologi Angkatan 2017 Di UIN Maulana Maliki Malang." (2021): 1-108

<sup>8</sup> Dwi Putri Olarisa, "Hubungan Antara Kelekatan Orangtua Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi." (2022): 1-44

- a. *Optimism* (Optimis), yaitu berharap akan ada hasil yang baik untuk diri sendiri daripada yang buruk.
- b. *Personal Control* (Kontrol Personal), yaitu perasaan bahwa seseorang dapat mengambil keputusan dan tindakan yang efektif untuk mencapai hasil yang diharapkan dan menghindari kejadian yang tidak terduga. Interpretasi positif terhadap diri sendiri dan *self esteem* yang tinggi.
- c. *Social Support* (Dukungan Sosial), yaitu persepsi atau pengalaman dicintai atau diperhatikan oleh orang lain dan perasaan dihargai maupun kelekatan oleh orang lain (orangtua, teman, dan lingkungan).

#### 5. Coping Dalam Prespektif Islam

*Coping* dalam prespektif Islam disebutkan secara umum, dalam artian tidak ada penyebutan khusus sebagai "*coping*". Banyak ayat yang memberikan informasi tentang orang-orang yang menghadapi tekanan masalah hidupnya, antara lain sebagai berikut:

- a. QS. Al-Baqarah Ayat 45

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ  
إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya :

“Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (shalat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.”<sup>9</sup>

Ketika kita merasa tidak berdaya atas orang lain jika Anda memiliki masalah serius, Anda harus menyadari bahwa masalah seperti itu menyebabkan semua orang yang ingin bunuh diri

---

<sup>9</sup> Al-Qur'an dan Terjemahnya (Bandung : Diponegoro, 2011), 7

mengakhiri hidup mereka. Orang bunuh diri ketika mereka merasa telah kehilangan semua harapan untuk hidup. Jika kita adalah orang percaya, pastikan bahwa pengharapan dalam hidup tidak pernah berakhir. Untuk Tuhan yang kita yakini adalah puncak dari semua harapan. Maka ketika kita dihadapkan pada masalah yang sangat berat, datanglah kepadanya dengan segala kerendahan hati dan mintalah kepadanya dalam keadaan sabar.

b. QS. Al-Baqarah Ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا  
 اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نُسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا  
 تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا  
 وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا  
 وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.”<sup>10</sup>

Dalam beragama tidak ada yang berat, dan tidak perlu khawatir akan tanggung jawab atas bisikan hati, karena Allah tidak membebani manusia, melainkan sesuai dengan kemampuannya. Dia, itu setiap orang mendapat pahala atas kebaikan yang dilakukannya,

<sup>10</sup> Al-Qur'an dan Terjemahnya (Bandung : Diponegoro, 2011), 38

meskipun hanya berupa niat dan belum terwujud dalam kenyataan, dan dia dihukum atas kejahatan yang dilakukannya.

c. QS. Thha Ayat 132

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا  
نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعُقْبَةُ لِلتَّقْوَى

Artinya :

“Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan shalat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezeki kepadamu, Kamilah yang memberi rezeki kepadamu. Dan akibat (yang baik) itu adalah bagi orang yang bertakwa.”<sup>11</sup>

Sabar adalah salah satu cara untuk menyelesaikan suatu masalah. jika kita sabar, mintalah pertolongan hanya kepada Allah, karena hanya Allah yang menolong orang-orang yang bertakwa.

d. QS. Al-Insyirah ayat 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya :

”Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”<sup>12</sup>

## B. Stres

### 1. Pengertian Stres

Menurut Sarafino, stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dan lingkungan, yang mengarah pada persepsi kebutuhan yang berbeda yang disebabkan oleh situasi yang

<sup>11</sup> Al-Qur'an dan Terjemahnya (Bandung : Diponegoro, 2011), 256

<sup>12</sup> Al-Qur'an dan Terjemahnya (Bandung : Diponegoro, 2011), 478

bersumber dari sistem biologis, psikologis, dan sosial individu.<sup>13</sup> Stres adalah tekanan yang diciptakan oleh konflik antara situasi yang diinginkan dan harapan, di mana terdapat kesenjangan yang berpotensi berbahaya, mengancam, mengkhawatirkan, dan tidak terkendali antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya, atau dengan kata lain Stres melebihi kemampuan individu untuk bertahan.<sup>14</sup>

Stres adalah respon seseorang terhadap situasi atau kejadian yang mengancam dan melebihi kemampuannya.<sup>15</sup> Stres tidak bisa dihindari, setiap orang bisa mengalami stres mulai dari bayi, anak-anak, remaja hingga lansia. Stres adalah tekanan psikologis yang disebabkan oleh banyak faktor internal, dan jenis stres yang paling umum terjadi ketika stres datang dari luar, seperti masalah pekerjaan sehari-hari, pekerjaan, keluarga, pendidikan, lingkungan sosial dan faktor lainnya. Faktor yang menyebabkan orang menjadi kurang produktif atau tidak dapat fokus pada lingkungannya.<sup>16</sup>

Stres dipahami sebagai segala sesuatu di mana tuntutan non-spesifik memaksa seseorang untuk bereaksi atau bertindak. Stres adalah respons adaptif yang sifatnya sangat individual, jadi stres untuk satu orang belum tentu merupakan respons yang sama untuk orang lain.<sup>17</sup>

---

<sup>13</sup> Juhariya, "Hubungan Antara Motivasi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kian Acehmad Siddiq Jember" (2022): 1-106.

<sup>14</sup> Legina Anggraeni, Fauziah, and Gustina, "Dampak Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Binawan." *Educatiom and Develoment* 10, no. 2 (2022): 629-633.

<sup>15</sup> Fitriyani Rahayu, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Siswa- Siswi Akselerasi SMA Negeri 2 Kota Tangerang Selatan" (2014): 1-101.

<sup>16</sup> Hanina Salsabila, "Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKES Hang Tuah Surabaya," *skripsi, STIKES Hang Tuah Surabaya* (2022): 1-142.

<sup>17</sup> Dinda Riski Amelia, "Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Alifah Padang Tahun 2022" (2022): 1-117.

Stres adalah keadaan tidak nyaman karena keadaan tertentu menimbulkan tekanan yang menjadi beban dan di luar kemampuan seseorang untuk memahami tekanan tersebut. Menurut Selye, stres adalah respons spesifik tubuh terhadap setiap titiknyanya.<sup>18</sup>

Stres merupakan reaksi non spesifik seseorang terhadap setiap tuntutan dalam dirinya, reaksi stres dapat muncul dalam bentuk perubahan psikologis, apabila stres tidak dikelola dengan baik maka berdampak pada beberapa hal yaitu gangguan tidur, gangguan mood, penyakit. Sakit kepala, bahkan hubungan yang bermasalah dengan keluarga dan teman. Selain karena mahasiswa juga dihadapkan pada dunia sosial yang luas, interaksi dalam dunia sosial terkadang dapat menimbulkan konflik yang biasa terjadi di kalangan mahasiswa, seperti : konflik dengan teman, orang tua atau orang terdekat mungkin adalah faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa.<sup>19</sup>

Menurut Luthan, stres adalah respon adaptif yang dipengaruhi oleh perbedaan individu dan proses psikologis sebagai akibat dari pengaruh lingkungan dan situasi atau peristiwa yang terlalu banyak menuntut tuntutan psikologis dan fisik seseorang.<sup>20</sup>

## 2. Tingkat Stres

Setiap manusia pasti mempunyai masalah, baik masalah besar maupun masalah kecil. Masalah itulah yang dapat menyebabkan seseorang tersebut dapat mengalami *stress*. Maka tidak heran jika setiap orang pasti pernah mengalami stress karena setiap orang pasti mempunyai

---

<sup>18</sup> Muh Mujib Da'awi and Nisa, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi." *Psikodinamika : Jurnal Literasi Psikologi* 1, no. 1 (2021): 67-75.

<sup>19</sup> Roygan Abdi Pratama, "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Stres Psikologi Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Keperawatan Semester 7 Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur" 6, no. 1 (2018): 1-8.

<sup>20</sup> Rinaldo Adhitya Nugroho, "Hubungan Stres Dengan Burnout Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Tugas Skripsi Online Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Riau Pekanbaru." (2020): 14.

masalah. *Stress* sudah menjadi bagian hidup seseorang, jika dilihat dari ciri-ciri dan gejalanya adapun tingkat stress dapat digolongkan menjadi beberapa tingkatan yaitu:<sup>21</sup>

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. *Stress* ringan biasanya tidak disertai timbulnya gejala. Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem pencernaan, otot, perasaan tidak santay. *Stressing* ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

b. Stres Sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres. Sedang ciri-cirinya yaitu sakit perut, mukes, otot-otot terasa tegang, gangguan tidur dan badan terasa ringan.

c. Stres Berat

Stres Berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama arena tidak ada

---

<sup>21</sup> Priyoto, *Konsep Manajemen Stres* (Yogyakarta: Nusa Medika, 2016).

perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, mempunyai penyakit kronis, dan termasuk perubahan fisik, psikologis, sosial pada usia lanjut. Makin sering dan makin lama stress, makin tinggiresiko kesehatan yang ditimbulkan. Stress yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Ciri-cirinya yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, *negativistic*, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, keletihan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat.

### 3. Jenis – jenis Stres

Menurut Looker, dapat dikategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu .<sup>22</sup>

- a. *Eustress*, yaitu suatu keadaan ketika kemampuan yang kita rasakan untuk mengatasi melebihi tuntutan-tuntutan yang dirasakan. *Eustress* membangkitkan rasa percaya diri, menjadi terkontrol dan mampu mengatasi dan menangani tugas-tugas, tantangan-tantangan, dan tuntutan-tuntutan.
- b. *Distress*, yaitu suatu keadaan ketika menghadapi jumlah tuntutan yang semakin meningkat atau memandang tuntutan-tuntutan yang memandang kita sebagai sesuatu yang sulit atau mengancam, *distress* juga dapat muncul karena terlalu sedikitnya tuntutan yang merangsang seseorang, yang menyebabkan kebosanan dan frustrasi.

### 4. Aspek–aspek Stres

Aspek Stres menurut Sarafino, stres memiliki dua sisi yakni :

---

<sup>22</sup> Rebecca Vita Nathania Ambarita, “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan,” *Penerapan Embellishment Sebagai Unsur Dekoratif Pada Busana Modestwear* 1, no. 2 (2021): 1–30.

a. Aspek Biologis

Aspek biologis stres yaitu indikasi fisik. Indikasi fisik merupakan stres yang sedang dirasakan oleh individu diantaranya: pusing, susah tidur, pencernaan tidak baik, gangguan makan, gangguan kulit, dan keringat yang berlebihan.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres berupa gejala psikis. Gejala psikis stres yaitu:

- 1) Indikasi kognisi merupakan gangguan stres yang bisa mengganggu konsentrasi berpikir seseorang. Individu yang mengalami stres akan mengalami penurunan perhatian, daya ingat dan konsentrasi.
- 2) Indikasi emosi merupakan gejala stres yang dapat mengganggu emosi seseorang, ketika seseorang mengalami stres ini akan menimbulkan gejala cepat marah, perasaan sedih terus menerus atau bisa disebut dengan depresi, mengalami kecemasan yang berlebihan.
- 3) Gejala perilaku kondisi stres dapat mempengaruhi perilaku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Tiga aspek utama stres dapat dibedakan dari definisi di atas, antara lain:

- a. Aspek kognitif meliputi gangguan berpikir yang menurunkan konsentrasi, terutama yang membuat sulit fokus pada apapun, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, mudah lupa, dan membuat sulit mengambil keputusan.
- b. Aspek perilaku ada beberapa indikasi yaitu suka menunda-nunda, perasaan yang malas, menurunnya produktivitas atau kinerjanya dan cenderung terlibat dalam perilaku sembrono.

- c. Aspek psikologis meliputi perasaan mudah binggung dan cemas, mudah marah, frustrasi, merasa terangsingkan, bosan dan ketidakpuasan dalam melakukan sesuatu, menurunnya spontanitas dan kreativitas, serta hilangnya kepercayaan diri.<sup>23</sup>

## 5. Faktor Penyebab Stres

Menurut Santrock, faktor-faktor yang menyebabkan stres adalah<sup>24</sup>:

- 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 penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.
- b. Faktor kepribadian  
Faktor kepribadian merupakan faktor 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 untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup individu sebagai

---

<sup>23</sup> Juhariya, "Hubungan Antara Motivasi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kian Acehmad Siddiq Jember." (2022): 1-106

<sup>24</sup> Dinda Riski Amelia, "Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Alifah Padang Tahun 2022." (2022): 1-117.

sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan individu dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif.

Menurut Gunawati, faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa terbagi menjadi dua faktor sebagai berikut :

a. Faktor Internal Mahasiswa

1) Jenis kelamin

2) Status sosial ekonomi

Seseorang yang memiliki status ekonomi rendah akan cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi.

3) Karakteristik kepribadian mahasiswa

Karakteristik yang dimiliki mahasiswa berbeda-beda dalam menyusun skripsi adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama.

4) Mekanisme koping mahasiswa

Mekanisme koping merupakan suatu rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan ancaman yang berasal dari lingkungan sosial.

5) Inteligensi Mahasiswa yang mempunyai inteligensi tinggi akan cenderung lebih adaptif dan lebih tahan terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki inteligensi yang rendah.

b. Faktor Eksternal

1) Tuntutan pekerjaan/tugas akademik (skripsi)

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

## 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. Ketika mahasiswa tersebut mendapatkan dukungan sosial itu bisa meningkatkan motivasinya dalam menyusun skripsi.

## 6. Dampak Stres

Stres dapat menimbulkan dampak pada berbagai segi kehidupan, dampak yang dialami antara lain sebagai berikut<sup>25</sup> :

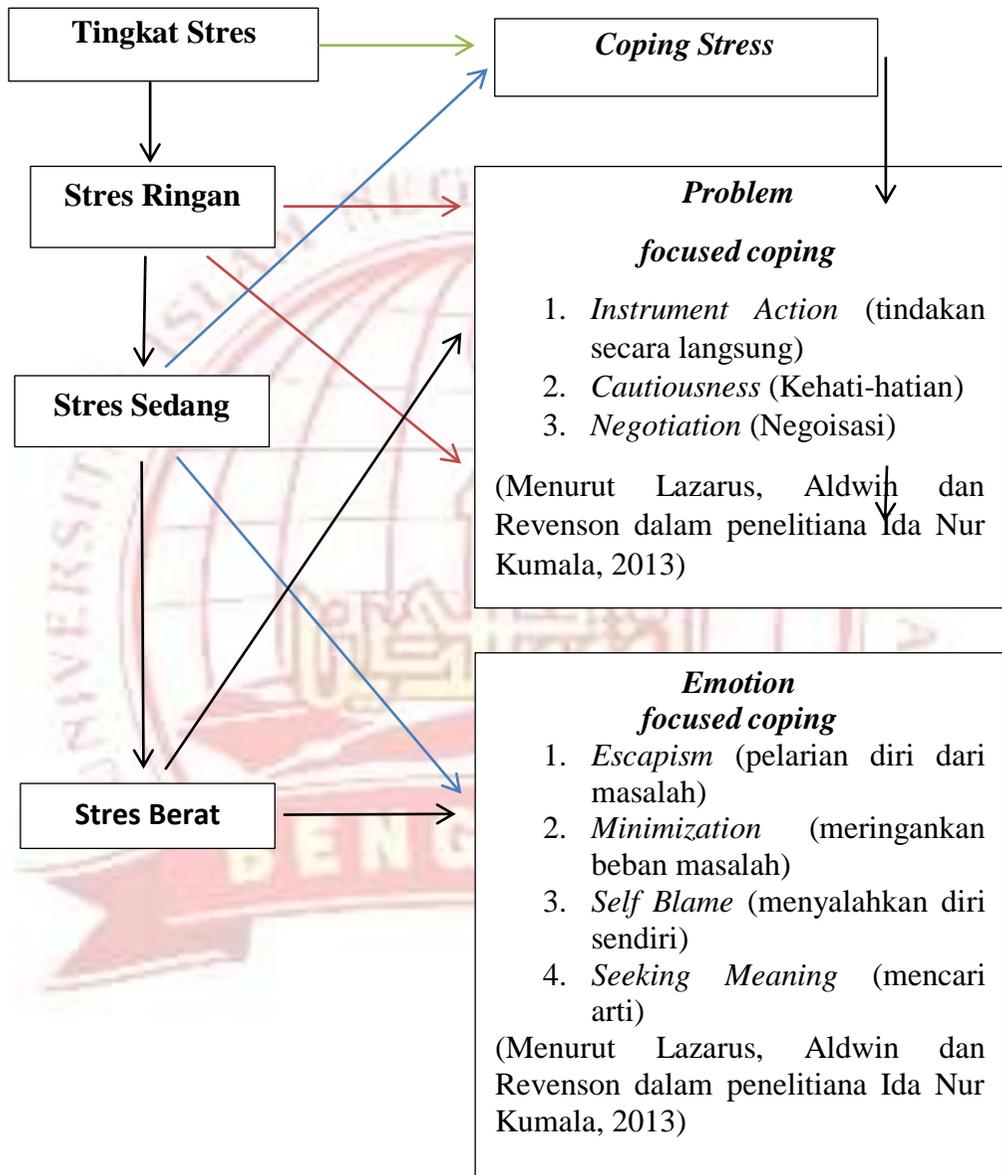
- a. Dampak fisiologis, misalnya penyakit jantung, tekanan darah tinggi, perubahan irama jantung, menurunkan sistem kekebalan tubuh, sakit kepala, kanker, asma, diabetes, dan sebagainya.
- b. Dampak psikologis, misalnya depresi, ketergantungan obat, fobia, dan sebagainya.
- c. Dampak terhadap kehidupan berorganisasi misalnya ketidakpuasan kerja, produktivitas menurun, dan sebagainya.
- d. Dampak kognitif, misalnya sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan lain-lain.

---

<sup>25</sup> Fitriyani Rahayu, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Siswa- Siswi Akselerasi SMA Negeri 2 Kota Tangerang Selatan." (2014): 1-101

## C. Kerangka Berfikir

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir



#### D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu untuk melihat hubungan variabel bebas yang diketahui dengan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat stres, Sedangkan variabel terikatnya adalah *coping stress* adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

$H_0$ :  $p = 0, 0$  berarti tidak ada hubungan

$H_a$ :  $p \neq 0$ , “tidak sama dengan nol” berarti lebih besar atau kurang (-) dari 0 berarti ada hubungan<sup>26</sup>

$P$  = nilai korelasi dalam formulasi yang dihipotesiskan

Maka untuk itu adapun hipotesis atau dugaan sementara di dalam penelitian ini adalah

1.  $H_0$  : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress terhadap coping stress pada mahasiswa yang sedang penyusunan skripsi di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2.  $H_a$  : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang penyusunan skripsi di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

---

<sup>26</sup> Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013).