

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Strategi Koping

1. Definisi Strategi Koping

Strategi koping adalah perubahan kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk menciptakan dan mencapai rasa aman dalam dirinya guna menghadapi situasi stres yang timbul akibat masalah yang dihadapinya menurut Lazarus dalam Siti Maryam, 2017.²⁰ Strategi ada banyak ragam strategi koping , tetapi tidak semuanya efektif . Strategi koping yang paling tidak efektif adalah strategi yang dikelompokkan dalam kategori pengelakan. Koping mengacu pada pengaruh lingkungan, tuntutan internal diluar kendali individu, dan upaya intra psikis yang berorientasi pada tindakan individu untuk mengendalikan, menguasai, dan meringankan konflik serta meminimalkan keterampilan.²¹

Menurut lazarus kompetensi mengacu pada keterampilan, pengetahuan, latar belakang, dan keyakinan positif individu terhadap nasibnya. Ia juga menunjukkan bahwa selain kemampuan individu, lingkungan juga memegang peranan yang tidak kalah penting. Dari pengertian diatas strategi koping adalah suatu upaya, suatu proses, untuk mengubah perubahan kognitif, intrapsikis, bahkan perilaku pada tingkat tertentu guna mengendalikan atau meminimalkan pengaruh lingkungan atau dapat diartikan sebagai reaksi.

²⁰ Siti Maryam. 2 Agustus 2017. Jurnal Konseling Andi Matappa. Strategi Koping Teori Dan Sumberdaya. Hal 102

²¹ Devi Yulianti. 2004. E Books. Manajemen stress. Strategi koping .Hal 27.

2. Tujuan strategi koping

- a. Mengurangi stres : strategi koping bertujuan untuk mengurangi tingkat stres yang dirasakan oleh individu. Ini dapat dilakukan dengan mengubah cara pandang atau perilaku individu terhadap situasi yang menekan.
- b. Mengatasi masalah : strategi koping juga digunakan untuk menangani dan mengatasi masalah yang dihadapi. Ini dapat meliputi strategi seperti mencari informasi, memelihara hubungan aktif dengan komunitas, dan mencari dukungan sosial.
- c. Mengatur emosi : strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) bertujuan untuk mengatur respons emosional individu terhadap situasi yang menekan. Contohnya adalah mengalihkan fokus, curhat kepada orang terdekat, dan berdoa.
- d. Mengurangi dampak negatif : strategi koping juga bertujuan untuk mengurangi dampak negatif dari cemas yang dihadapi. Ini dapat melibatkan strategi seperti memecahkan masalah, fleksibilitas peran, dan dukungan sosial.²²

3. Aspek – aspek strategi koping

- a. PFC *Problem focused coping* Merupakan strategi untuk mengurangi situasi stres dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan yang baru untuk mengubah dan menghadapi situasi atau pokok permasalahan.
- b. EFC *Emotion focused coping* Merupakan strategi untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan *emotion focused coping*

²² Ibid. 105

cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang penuh stress.

c. *Dysfunctional coping* Merupakan usaha yang mencerminkan pencarian dukungan sosial untuk memperoleh saran atau mengekspresikan emosi.

d. *Recently developed coping* Merupakan strategi atau usaha yang berhubungan dengan upaya untuk menghindari hal-hal yang terkait tentang masalah maupun emosi.²³

4. Faktor yang mempengaruhi strategi koping

- a. Kesehatan fisik adalah hal yang penting karena individu yang sehat lebih mampu menghadapi stres dengan lebih baik. Kesehatan fisik mempengaruhi kemampuan individu untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar dalam mengatasi.
- b. Kepribadian individu juga mempengaruhi strategi koping. Individu dengan kepribadian yang lebih efektif dan lebih mampu menghadapi tantangan cenderung menggunakan strategi koping yang lebih aktif dan lebih efektif.
- c. Keterampilan memecahkan masalah dengan mencari informasi, menganalisis situasi, dan membuat rencana, sangat penting dalam strategi koping. Individu dengan keterampilan ini lebih mampu menangani masalah dengan lebih efektif.
- d. Keyakinan individu tentang diri sendiri dan kemampuan untuk menghadapi tantangan juga mempengaruhi strategi koping. Individu dengan keyakinan yang positif lebih mampu menghadapi stres dengan lebih baik.

²³ Wahyu Intan Puspitasari. Repository Usahid Solo. Bab II. Aspek Strategi Koping. Hal 12-15

- e. Dukungan sosial dari orang lain mencari dukungan emosional dan informasi, sangat penting dalam strategi koping. Individu yang memiliki dukungan sosial yang baik lebih mampu menghadapi stres dengan lebih baik.²⁴

5. Jenis dan karakteristik strategi koping

a. *Problem focused coping*

- 1) *Confrontational* menolak perubahan secara langsung dan berusaha mengubah cara berpikir orang lain
- 2) *Seeking social support* mencari dukungan dari orang lain
- 3) *Plaful problem solving* mencari langkah langkah yang efektif dan mempertimbangkan berulang kali sebelum memutuskan suatu tingkah laku

b. *Emotional Focused Coping*

- 1) *Reappraisal* mengubah cara pandang terhadap situasi
- 2) *Distancing* menghindari atau mengurangi kontak dengan sumber stres
- 3) *Self control* mengendalikan diri untuk tidak melakukan tindakan yang dapat memperburuk situasi
- 4) *Escape / Avoidance* menghindari atau mengurangi kontak dengan sumber yang membuat stres
- 5) *Accept responsibility* menerima tanggung jawab atas situasi yang terjadi.²⁵

²⁴ Agasta Lukito. Repository Ump. Bab II. Kajian Teori Faktor Strategi Koping. Hal 14-17

²⁵ Artikel. Jenis Strategi Koping. Jenis-Strategi-Coping-Stress.Html. Diakses 19 Jul 2024

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah gangguan alam dari perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi belum mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh dan perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas yang normal.²⁶ Kecemasan adalah perasaan samar-samar ketakutan yang ditanggapi oleh rangsangan eksternal atau internal yang dapat memiliki gejala perilaku, emosional, kognitif, dan fisik. Kecemasan dengan level yang berbeda, ketika mengalami masalah atau memiliki risiko untuk mengalami masalah pada kondisi tertentu.²⁷

2. Tujuan adanya kecemasan

- a. Peringatan terhadap bahaya kecemasan berfungsi sebagai sinyal yang memperingatkan individu tentang kemungkinan ancaman atau bahaya yang akan datang dan memungkinkan individu untuk bersiap dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengatasinya.
- b. Mekanisme perlindungan ego kecemasan berperan sebagai mekanisme pertahanan yang melindungi ego dengan merasakan kecemasan individu dapat mengenali situasi yang berpotensi merugikan.
- c. Motivasi berprestasi dalam beberapa situasi kecemasan dapat memotivasi seseorang untuk berusaha lebih keras lagi.

²⁶ Setiani Widiyati. 2019. *Ejurnal Kecemasan*. Analisis Kecemasan Anak TK Diawal Masuk Sekolah. Hal 92

²⁷ I Ketut Swarjana, SKM., M.P.H., Dr.PH. 2022. *Ebook .Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres*. Hal 55

d. Adaptasi emosional kecemasan memiliki fungsi untuk membantu individu menghadapi dan menanggapi stress atau tantangan dalam hidup untuk mendorong mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengurangi dampak negatif.

3. Aspek – aspek kecemasan

a. Aspek fisik

Seseorang yang mengalami kecemasan dapat terlihat dari kondisi fisik seperti tangan bergemetar, terlalu banyak berkeringat, kesulitan untuk berbicara, suara bergetar, timbul keinginan buang air, jantung berdetak lebih cepat, sesak, lemas dan pusing.

b. Aspek pikiran

Kecemasan yang ditandai dengan adanya ciri pada pemikiran seperti sulit berkonsentrasi, terlalu berpikir tidak akan bisa menyelesaikan masalah, ketakutan terhadap masalah, adanya rasa khawatir berlebih, takut pada masa depan yang belum terjadi, dan adanya penyimpulan pada perasaan mengerikan tanpa alasan yang jelas.

c. Aspek perilaku

Kecemasan yang dialami seseorang dengan ciri dan dapat dilihat dari tingkah lakunya. Perilaku seseorang akan terlihat menghindar pada lingkungan, terlalu bergantung pada orang lain atau terlihat lebih mandiri menjalankan apapun sendiri, dan emosi yang tidak stabil.²⁸

²⁸ Claudy Rada Swihasnika. Ejurnal Repository Ump. Kajian Pustaka. Aspek-Aspek Kecemasan. Hal 12. Diakses 27 Sep 2024. 11:37

4. Faktor yang mempengaruhi kecemasan

- a. Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berpikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengakaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.
- b. Emosi yang ditekan kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.
- c. Sebab-sebab fisik pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini perubahan perasaan lazim muncul dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.²⁹

5. Jenis dan karakteristik kecemasan

- a. Kecemasan realistis adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal, dan taraf kecemasan sesuai dengan derajat ancaman yang ada.
- b. Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati nuraninya berkembang baik cenderung merasa berdosa apabila dia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya.

²⁹ Ejurnal. Repository Poltekkes Denpasar. Faktor Kecemasan. Hal 16. Repository.Poltekkes Denpasar.Pdf. Diakses 27 Sep 2024. 12:18

c. Kecemasan neurotik adalah kecemasan individu akibat khawatir tidak mampu mengatasi atau menekan keinginannya.³⁰

6. Tingkat Kecemasan

a. Kecemasan ringan kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas.

b. Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

c. Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain.³¹

C. Hubungan Antar Variabel

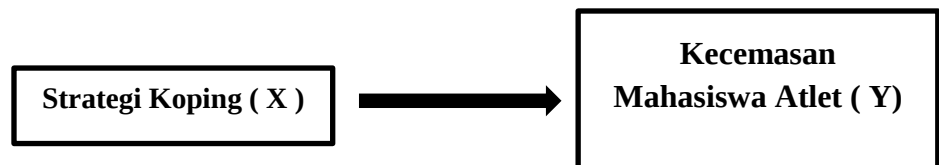
Skema dibawah memberikan gambaran bahwa variabel strategi koping (X) berpengaruh terhadap variabel kecemasan mahasiswa atlet (Y). Dimana permasalahan utama yang sering terjadi adalah meningkatnya kecemasan pada mahasiswa atlet yang tidak menerapkan strategi koping. Strategi koping dapat menanggulangi kecemasan yang berlebih dan yang berdampak negatif pada keseimbangan kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatnya kemampuan individu termasuk untuk menerapkan strategi koping diharapkan

³⁰ Ejurnal. Etheses.Iainkediri.Jenis Kecemasan. Hal 18. Etheses.Iainkediri..Pdf. Diakses 27 Sep 2024. 12:42

³¹ Ejurnal. Repository Poltekkes Denpasar. Tingkat Kecemasan. Hal 16. Repository.Poltekkes-Denpasar. Tinjauanp.Pdf. Diakses 27 Sep 2024. 12:52

bisa membantu untuk mengurangi kecemasan terutama pada keadaan psikologis mahasiswa atlet.

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu kesimpulan yang belum lengkap atau belum terbukti, sehingga memerlukan pengujian melalui penelitian untuk memastikan kebenarannya. Pengujian hipotesis hanya dapat dilakukan melalui pendekatan empiris atau pengumpulan data di lapangan.³²

Rumusan masalah dalam penelitian ini diungkapkan dalam bentuk pernyataan awal yang merupakan hasil dari penelitian sebelumnya, sebagai berikut:

Ha : Terdapat pengaruh strategi koping terhadap kecemasan mahasiswa atlet ketika menghadapi kejuaraan dan tugas kampus dalam satu waktu

Ho : Tidak terdapat pengaruh strategi koping terhadap kecemasan mahasiswa atlet ketika menghadapi kejuaraan dan tugas kampus dalam satu waktu.

³² Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), 85