

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Stres

Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai hubungan yang melelahkan atau membutuhkan usaha yang menguras sumber daya individu dan mengancam atau membahayakan kesejahteraannya.<sup>17</sup> Lebih lanjut, Lazarus dan Folkman menegaskan bahwa proses penilaian (appraisal) adalah faktor utama dalam menentukan seberapa besar stres yang dialami oleh seseorang saat berhadapan dengan situasi mengancam. Dengan kata lain, stres adalah transaksi atau hubungan antara individu dengan penyebab stres yang melibatkan proses penilaian. Selain itu, sumber stres merupakan kejadian atau situasi yang melebihi kemampuan pikiran atau tubuh saat berhadapan dengan sumber stres tersebut. Ketika situasi tersebut memberikan rangsangan, maka individu akan melakukan penilaian (appraisal) dan penanggulangan (coping). Oleh karena itu, stres bisa lebih parah atau berkurang. Hal tersebut bergantung pada bagaimana usaha seseorang berurusan dengan sumber stres. Proses penilaian adalah tindakan evaluasi, penafsiran, dan tanggapan tentang peristiwa yang ada.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Lazarus, Richard S, *Stress, Appraisal And Coping*, New York, 1984, Springer Publishing Company. Inc, hal 19

<sup>18</sup> Ibid, hal

Menurut Lazarus dan Folkman ada dua tahap penilaian yang dilakukan oleh manusia ketika sedang mengalami stres yaitu:

1) Penilaian tahap awal (primary appraisal)

Penilaian tahap awal dilakukan oleh individu pada saat mulai mengalami sesuatu peristiwa. Secara khusus, individu mengevaluasi pengaruh yang memungkinkan timbul dari adanya tuntutan-tuntutan terhadap sumber daya yang ada pada kondisi kesehatan.

2) Penilaian tahap kedua (secondary appraisal)

Penilaian tahap kedua merupakan proses penentuan jenis *coping* yang bisa dilakukan dalam menghadapi situasi-situasi yang mengancam.<sup>19</sup>

B. Faktor penyebab stress

Dalam buku *Health Psychology*, Shelley Taylor menyebutkan beberapa situasi yang dapat menyebabkan seseorang menjadi stress atau tertekan. Diantara situasi tersebut yakni<sup>20</sup>

1. Situasi negatif, situasi negatif lebih membuat individu merasa stress seperti, perceraian, meninggalnya anggota keluarga, konflik sehari-hari. Situasi negatif menghasilkan lebih banyak tekanan secara psikologi dan menimbulkan gejala fisik.

---

<sup>19</sup> Ibid, hal

<sup>20</sup> Shelley Taylor, *Health Psychology* 10<sup>th</sup> Edition, 2018, Mc Graw Hill, Hal 123

2. Situasi yang tidak terkendali, individu akan merasa stres dan tertekan apabila muncul peristiwa atau situasi yang tidak terkendali terlebih lagi tidak terduga.
3. Situasi ambigu, situasi atau peristiwa yang mempunyai makna ganda bagi individu sehingga dapat menguras tenaga untuk memahami apa yang terjadi. Hal tersebut dapat membuat individu tertekan dan stress.
4. Situasi berlebihan, individu akan merasa tertekan dan stress ketika individu mendapat tugas atau tanggungjawab yang melebihi kemampuan baik secara psikologi maupun fisik.

Sedangkan Sarafino dalam bukunya membedakan sumber-sumber stres menjadi tiga bagian, yaitu: berasal dari dalam diri seseorang, berasal dari keluarga, berasal dari komunitas dan masyarakat.<sup>21</sup>

a) Sumber stres dari dalam diri seseorang

Sumber stres dari dalam diri seseorang, yakni stres akan muncul dalam diri seseorang melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan bila seseorang sedang mengalami konflik. Contohnya seperti ketika seseorang mengalami kesakitan, maka tingkatan stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit yang dialaminya.

b) Sumber stres dari keluarga

Sumber stres dari keluarga, yakni stres berasal dari interaksi antara seseorang dengan keluarganya., seperti adanya perselisihan dan tujuan yang berbeda. Contohnya seperti perbedaan keinginan untuk

---

<sup>21</sup> Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith, Health Psychology Biopsychosocial Interactions Seventh Edition, 2011, hal 65

menonton acara televisi antara seseorang dengan anggota keluarganya yang lain, hal ini akan menyebabkan perselisihan dan bisa mengakibatkan stres.

c) Sumber stres dari komunitas

Sumber stres dari komunitas, yakni stres berasal dari interaksi antara seseorang dengan komunitas atau lingkungannya. Contohnya yaitu stres yang dialami seorang anak adalah berasal dari teman sekolahnya dan atau stres yang dialami orang tua berasal dari pekerjaannya.<sup>22</sup>

### C. Gejala-Gejala Stres

Robbins mengungkapkan ada tiga aspek yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres yaitu :

- a) Gejala fisiologis. Gejala ini adalah gejala yang terkait dengan aspek kesehatan dan medis. Gejala ini dapat dilihat dari perubahan metabolisme tubuh, meningkatnya tekanan darah, meningkatnya detak jantung dan pernafasan, menimbulkan sakit kepala dan lain-lain.
- b) Gejala psikologis. Gejala ini dapat dilihat ketika seseorang menunjukkan rasa ketidakpuasan, kebosanan, kecemasan, ketegangan, mudah marah, dan lain-lain.

---

<sup>22</sup> Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Grasindo, 1994), Hal 108-111.

- c) Gejala perilaku. Gejala ini dapat dilihat dari berubahnya produktivitas seseorang, mengonsumsi rokok dan alkohol secara berlebihan, dan lain-lain.<sup>23</sup>

#### D. Coping

Menurut Lazarus & Folkman, coping adalah upaya perubahan yang dilakukan terus menerus baik berupa perubahan kognitif maupun perilaku dengan tujuan untuk menanggulangi atau mengatasi tuntutan yang berasal dari dalam diri individu maupun dari luar individu yang dinilai membebani dan melebihi kemampuan individu itu sendiri.<sup>24</sup> Folkman mengartikan coping sebagai perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan oleh seseorang dalam menghadapi tekanan dari luar maupun dalam yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya yang dinilai sebagai stressor.<sup>25</sup>

Coping ini terdiri dari upaya-upaya yang dilakukan untuk mengurangi keberadaan stressor. Lazarus dan Folkman membedakan coping stres menjadi dua jenis, yaitu emotion focused coping (coping yang berorientasi pada emosi) dan problem focused coping (coping yang berorientasi pada masalah).

- a) *Problem focused coping* (coping yang fokus pada masalah)

Sebagai usaha untuk mengurangi stresor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru dan

---

<sup>23</sup> Sentot Imam Wahjono, *Perilaku Organisasi*, ( Yogyakarta : Graha Ilmu, 2010), Hal 85.

<sup>24</sup> Lazarus, Richard S, *Stress, Appraisal And Coping*, New York, Springer Publishing Company, Inc, 1984, hal 141

<sup>25</sup> Ibid,

individu akan cenderung menggunakan strategi apabila dirinya yakin akan mampu mengubah situasi yang dialami. Dengan kata lain dalam coping ini individu melakukan suatu tindakan yang diarahkan pada pemecahan masalah atau dengan cara mengubah situasi. Individu akan cenderung melakukan perilaku tersebut apabila dirinya menilai kondisi, situasi atau peristiwa yang dihadapi individu masih dapat dikendalikan. Strategi untuk memecahkan masalah antara lain menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang-nimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat, memilih salah satunya, dan menjalankan alternatif yang dipilih.

b) *Emotion focused coping* (coping yang fokus pada emosi)

Coping yang fokus pada emosi yakni usaha untuk mengatur respon emosional terhadap stres dengan meniadakan fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif bila individu tidak mengubah kondisi stres, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.<sup>26</sup>

Dari bentuk-bentuk tingkah laku dalam menghadapi stres (coping) tersebut, Taylor mengembangkan teori coping dari Folkman dan Lazarus menjadi 8 macam indikator strategi coping, yaitu :

a) *Problem focused coping*, yang terdiri dari 3 macam yaitu :

1. Konfrontasi; individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah

---

<sup>26</sup> Ibid, 150-152

situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.

2. Mencari dukungan sosial; individu berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain,
3. Merencanakan pemecahan permasalahan; individu memikirkan, membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.

b) *Emotional focused coping*, yang terdiri dari 5 macam yaitu:

1. Kontrol diri; menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya.
2. Membuat jarak; menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar.
3. Penilaian kembali secara positif; dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah.
4. Menerima tanggung jawab; menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya.
5. Lari atau penghindaran; menjauh dan menghindar dari permasalahan yang dialaminya.<sup>27</sup>

E. Faktor yang mempengaruhi coping stres

---

<sup>27</sup> Bart Smet, Psikologi Kesehatan, (Jakarta: Grasindo, 1994), 145.

Banyak hal yang mempengaruhi perilaku coping individu dalam menghadapi masalah. Menurut Taylor (2003) dukungan dari orang-orang sekitar individu, dapat membantu individu dalam melakukan coping yang tepat, dalam usaha menghadapi dan memecahkan masalahnya. Lebih lanjut, Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat bahwa cara individu dalam menghadapi masalah juga dipengaruhi oleh kepribadian, tuntutan, situasi, dan peran, penilaian kognitif, kebudayaan, dan kesenangan. Taylor (2003) mengemukakan perbedaan coping pada setiap tingkat usia individu. Jenis kelamin juga mempengaruhi strategi coping. Wanita lebih memperlihatkan reaksi secara emosional sementara pria mengutamakan tindakannya pada pokok permasalahan (Long, 1990). Menurut Billings & Moos (1994) Individu yang lebih terpelajar dapat membuat kompleksitas kognitif dengan tingkat yang lebih tinggi sehingga mereka membentuk proses penilaian yang lebih realistis dan pemecahan masalah yang aktif.<sup>28</sup>

Dari hasil penelitian dan uraian yang telah dipaparkan ada 2 (dua) faktor yang mempengaruhi coping stress yaitu faktor internal seperti kepribadian, kognitif, dan emosi, serta faktor eksternal seperti budaya, tuntutan situasi, dan peran sosial.

#### F. Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi. Proses belajar di perguruan tinggi merupakan suatu pekerjaan yang menuntut

---

<sup>28</sup> I Ketut Adi Sugita, Wayan Gede Supartha, I Komang Ardana, Komitmen Terhadap Perubahan Dan Strategi Koping Berorientasi Tugas Dalam Kaitannya Dengan Kepuasan Kerja Pegawai, Jurnal Manajemen, Strategi Bisnis, dan Kewirausahaan Vol. 7, No. 1, Februari 2013, hal 48

upaya yang keras. Banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa, seperti pemilihan cara belajar, pengaturan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok, mempelajari buku-buku yang pada umumnya ditulis dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis dan sebagainya.<sup>29</sup> Pada tingkat pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk aktif dalam proses belajar mengajar melalui media yang ada, seperti perpustakaan, jurnal, maupun internet. Hampir semua tugas yang diberikan di pendidikan tinggi umumnya menuntut mahasiswa untuk mencari literatur lain dan mengembangkan pola pikirnya sendiri guna penyelesaian tugas secara efektif.

Berdasarkan teori psikologi perkembangan Santrock (2011), mahasiswa termasuk dalam tahap remaja akhir menuju dewasa muda yang berkisar pada umur 18-22 tahun, sedangkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berkisar antara 21-25 tahun dimana usia tersebut digolongkan dalam tahap dewasa awal.<sup>30</sup> Salah satu ciri masa dewasa awal adalah masa yang bermasalah, yaitu mudahnya merasa cemas akibat berbagai masalah atau tugas yang dihadapi nampak dominan pada individu dewasa awal.<sup>31</sup> Menurut Puspitaningrum banyak mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasa diberi beban yang sangat berat, sehingga perasaan tersebut

---

<sup>29</sup> Rahmi, Nuzulul. "Hubungan Tingkat Stress dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi D-III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD TA. 2011/2012." *Jurnal Ilmiah STIKes U'Budiyah* 2.1 (2013).

<sup>30</sup> Winkel, W.S. (2004). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka. Hal

<sup>31</sup> Elizabeth b Hurlock, *psikologi perkembangan suatu pendekatan rentang kehidupan edisi kelima*, hal 248

berkembang menjadi perasaan negatif. Perasaan tersebut dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, kejenuhan, rendah diri, kehilangan motivasi, hingga frustrasi.<sup>32</sup>

#### G. Mahasiswa menyusun skripsi

Pada akhir studi setiap mahasiswa, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang merupakan terapan ilmu, teknologi, dan seni yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana menjelang akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, kajian teks, kajian kepustakaan, pengembangan, atau penciptaan suatu karya yang dilakukan dengan mengikuti kaidah ilmiah. Tujuan penulisan skripsi adalah memberi pengalaman belajar kepada mahasiswa Program Sarjana serta untuk memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu dan teknologi guna meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan daya saing bangsa. Penulisan skripsi merupakan kegiatan belajar yang mengarahkan mahasiswa untuk mengintegrasikan pengalaman belajarnya dalam mengatasi suatu masalah dengan mengikuti kaidah ilmiah.<sup>33</sup>

Beberapa hal dibawah ini merupakan bentuk situasi yang dianggap sebagai penyebab munculnya perasaan tertekan dan stress ketika mahasiswa menyusun skripsi.

1. Kesulitan mencari judul skripsi menjadi salah satu kendala dalam menyusun skripsi. Membuat judul skripsi yang singkat, jelas, dan

---

<sup>32</sup> Kristianti Puspitaningrum, Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi, Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Volume 4 , Nomor 10, Oktober 2018

<sup>33</sup> Buku Pedoman Akademik Iain Kediri Tahun Akademik 2020/2021

menarik tidak selalu mudah jika mahasiswa belum mendapatkan ide tentang topik apa yang ingin diangkat. Menemukan judul skripsi yang sesuai konsentrasi jurusan agar disetujui oleh dosen pembimbing dan pihak jurusan juga bisa menjadi kesulitan mahasiswa ketika akan memulai menyusun skripsi.

2. Adanya kesulitan atau kendala dengan dosen pembimbing. Dosen pembimbing yang tepat menjadi salah satu faktor terbesar dalam menyusun skripsi. Hal ini dikarenakan jika mendapat dosen pembimbing yang terlalu pemilih, waktu yang dibutuhkan dalam memilih judul bisa menghabiskan waktu yang lama. Selain itu, masalah dosen pembimbing lainnya, seperti susah ditemui, juga berdampak pada proses menyusun skripsi. Di samping membutuhkan komunikasi yang baik agar konsultasi dengan dosen pembimbing berjalan lancar, mahasiswa juga membutuhkan jadwal bimbingan dan kemudahan dalam menemui dosen pembimbing.
3. Dalam proses menyusun skripsi, sangat mungkin mahasiswa menjadi jenuh dan malas karena lamanya proses data, serta kesulitan menuangkan pikiran ke dalam bentuk tulisan yang tersusun rapi. Terlebih lagi sulitnya membaca literatur buku karena kemampuan berbahasa Inggris yang kurang memadai. Kesulitan dan kebingungan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi bisa berujung pada rasa jenuh dan malas.
4. Kesibukan di luar perkuliahan. Untuk mahasiswa yang tidak hanya fokus kuliah, misalnya kuliah sambil bekerja, kesibukan di luar

perkuliahan juga bisa menjadi kendala menyusun skripsi yang cukup besar. Membagi waktu antara kuliah dan bekerja tidak selalu mudah, apalagi jika waktu yang dihabiskan untuk bekerja sangat menguras tenaga. Energi yang diperlukan untuk menyusun skripsi bisa habis untuk melakukan berbagai kesibukan lain.<sup>34</sup>

5. Masalah pribadi menjadi kendala mahasiswa dalam menyusun skripsi karena lumayan menyita pikiran sehingga jika terjadi saat pengerjaan skripsi tentu akan memecah konsentrasi dan dapat menghilangkan fokus. Masalah pribadi dapat berupa masalah finansial, masalah asmara, masalah keluarga dan sebagainya.
6. Kejadian yang tidak terduga. Saat mengerjakan skripsi, tentu banyak yang mengalami kejadian yang tidak terduga seperti data skripsi hilang, laptop rusak, hasil penelitian yang tidak sesuai, tidak disetujui oleh pembimbing, dan sebagainya.<sup>35</sup>

Dari sekian hambatan yang terjadi atau dialami mahasiswa yang kemudian dipandang sebagai tekanan dan menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Peneliti ingin mengungkapkan bagaimana mahasiswa mengatasi tekanan dan stress yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi.

---

<sup>34</sup> <https://onlinelearning.binus.ac.id/2022/04/12/kenali-kendala-saat-menyusun-skripsi-dan-cara-mengatasinya/>

<sup>35</sup> <https://masoemiversity.ac.id/berita/kendala-mahasiswa-menyelesaikan-skripsi.php>