

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

1. Andikawati Fitriasaki tahun 2020, mengenai Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan strategi koping pada mahasiswa S1 Keperawatan. Desain penelitian menggunakan metode penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Uji analisis menggunakan uji *rank spearman* dan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan stres pembelajaran online berhubungan dengan strategi koping mahasiswa (*p-value* $0,001 < 0,05$).
2. Dena Noor Apriliana tahun 2021 mengenai Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan strategi koping terhadap mahasiswa psikologi universitas Mulawarman yang melakukan kuliah daring selama masa pandemi Covid-19. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan tipe deskriptif. Uji analisis menggunakan uji korelasi *person* dan hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi strategi koping yang dilakukan maka semakin sering pula stres akademik yang dialami (nilai uji korelasi yang terbentuk adalah 0,355 dan sig 0001).
3. Adelina Sumoked tahun 2019 mengenai Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester III Program Studi Ilmu

Keperawatan Fakultas Kedokteran Yang Akan Mengikuti Praktek Klinik Keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester III. Penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Uji analisis menggunakan uji statistik *chi square* dan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan mekanisme koping dengan kecemasan ($p\text{-value } 0,000 < \alpha = 0,005$).

4. Windi Clariska tahun 2019 mengenai Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Tujuan penelitian untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan tipe penelitian deskriptif. Uji analisis menggunakan uji statistik analisis deskriptif menggunakan pendekatan *cross sectional*, Uji analisis menggunakan uji statistik *rank spearman* dan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir ($p\text{-value } 0,030 < \alpha = 0,005$).

B. Landasan Teori

1. Definisi Stres

Rismalinda (2017 dalam Marbun, 2017) menjelaskan bahwa stres adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Stres

dibagi menjadi 3 tingkat yaitu stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat (Mahmud, 2016). Gejala stres meliputi fisik, emosi, kognitif dan interpersonal (Seto dkk., 2020), Tanda-tanda stres menurut Bressert (2016 dalam Musabiq dan Karimah, 2018), meliputi gejala fisik adalah adanya gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, dan kekurangan energi. Secara kognitif ditandai dengan adanya kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan, dan secara emosi, adalah mudah sensitif dan mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya.

Stres yang dialami oleh mahasiswa ialah disebabkan karena ketidakmampuannya dalam melakukan kewajibannya dalam menghadapi kehidupan akademik seperti menyusun skripsi atau tuntutan dari luar yang terlalu besar. Stres sendiri tidak selalu berdampak negatif tetapi dapat juga berdampak positif. Stres yang berdampak positif disebut dengan *eustress* dan stres yang berdampak negatif disebut dengan *distress*. Ketika seseorang mengalami *eustress* mengakibatkan peningkatan kesehatan dan kinerja, sedangkan *distress* maka yang akan terjadi adalah kinerja dan kesehatan semakin menurun serta terjadinya gangguan hubungan dengan orang lain (Nababan, 2021).

2. Definisi Kecemasan

Menurut Utami dkk., (2019) kecemasan merupakan keadaan seseorang mengalami ketegangan seperti perasaan cemas, tegang dan emosi dalam menghadapi situasi tertentu yang akan menyebabkan emosi yang

kurang menyenangkan mengenai kekhawatiran yang dirasakan oleh individu. Tingkat kecemasan menurut Asmadi (2008 dalam Haniba, 2018) dibagi menjadi normal, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik. Di tandai dengan gejala jantung berdebar lebih kencang dari biasanya, keringat mengucur deras, tenggorokan terasa kering, dan berbagai kondisi fisik lain yang membuat tidak nyaman dapat terjadi pada seorang dalam merespon kondisi yang baru maupun mendadak (Atrup & Guruh, 2017).

3. Definisi Strategi Koping

Ambarsarie dkk.,(2021) menjelaskan bahwa koping merupakan suatu proses dinamis dari peserta didik untuk mengubah secara konstan pikiran dan perilaku mereka dalam merespon berbagai perubahan dalam penilaian terhadap kondisi stres dan tuntutan-tuntutan dalam situasi tersebut. Menurut Apriliana, (2021) tujuan melakukan strategi koping ada 4, yaitu mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan *self image* yang positif, mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap sifat negatif, dan tetap melanjutkan hubungan komunikasi dengan orang lain.

Manfaat strategi koping yaitu memandang masalah sebagai hal yang mudah diatasi, mempertahankan hubungan emosional dengan mahasiswa, memahami keadaan stres yang dialami mahasiswa, mengelola perasaan, mengurangi depresi, kecemasan, beban, tanggung jawab, ketidakpastian, dan keputusasaan, meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan, *bonding*,

kesehatan mental psikologis (Sari, 2017). Jenis koping ada 2 menurut Carver (dalam Asyifa, 2021) yaitu, *Emotion focused coping* atau koping maladaptif adalah bentuk koping yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Ditandai dengan ciri-ciri ambisius, kritis terhadap diri sendiri, tidak sabaran, melakukan pekerjaan yang berbeda dalam waktu yang sama, mudah marah dan agresif, akan cenderung menggunakan strategi koping yang berorientasi emosi. Sebaliknya, *problem focused coping* atau koping adaptif adalah perilaku yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalahnya, dengan ciri-ciri suka memecahkan masalah dengan tenang, tidak terburu-buru, tidak mudah terpancing untuk marah, berbicara dan bersikap dengan tenang, serta lebih suka untuk memperluas pengalaman hidup, cenderung menggunakan strategi koping yang berorientasi pada masalah.