

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu terdiri dari berbagai penelitian sebelumnya yang melakukan penelitian dengan variabel dan teknik yang hampir sama. Adapun jurnal tersebut dapat terlihat pada tabel 2.1 di bawah ini:

**Tabel 2.1 Hasil Penelitian Terdahulu**

No	Judul penelitian (peneliti, tahun)	Desain metodologi	Hasil penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1	Stres Mahasiswa ditinjau dari Koping Religius (Ratna, 2019)	Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester enam fakultas psikologi Universitas Islam Sultan Agung, yang berjumlah 77 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i> . Skala yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala koping religius dan skala stres. Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis non parametrik dari Spearman dikarenakan sebaran data tidak memenuhi uji normalitas	Hasil uji hipotesis diperoleh nilai korelasi $r = -0,280$ dengan taraf signifikansi $p = 0,014$ ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan negatif yang signifikan antara koping religius dan stres mahasiswa	Perbedaan terletak pada desain  Persamaan terletak pada variabel dan sampel
2	Gambaran <i>Religious coping</i> Stres pada Mahasiswa yang Mengikuti Kelompok Kecil (Napitulu, 2018)	Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Sebanyak 194 subjek dilibatkan secara <i>incidental sampling</i> . Alat ukur dibuat berdasarkan RCOPE ( <i>Measure of Religious coping</i> ) yang dikembangkan oleh Pargament	Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian lebih mengandalkan <i>positif religious coping stress</i> dibandingkan <i>negative religious coping stress</i>	Persamaan terletak pada variabel <i>religious coping</i> dan stres.  Perbedaan terletak pada desain penelitian

No	Judul penelitian (peneliti, tahun)	Desain metodologi	Hasil penelitian	Persamaan dan Perbedaan
3	Hubungan <i>Religious Coping</i> terhadap Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMM (Panggalih, 2016)	Metode penelitian observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Sampel sebanyak 78 mahasiswa dengan teknik <i>simple random sampling</i> . Analisis data menggunakan korelasi spearman	Ada hubungan <i>religious coping</i> terhadap stres pada mahasiswa, dimana semakin tinggi dan positif <i>religious coping</i> maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa	Persamaan terletak pada variabel <i>religious coping</i> dan stres. Perbedaan terletak pada desain penelitian, sampel dan analisis data
4	Pengaruh Religiusitas terhadap Stres pada Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta (Laili, 2018)	Jenis penelitian kuantitatif, sampel sebanyak 340 mahasiswa yang diambil dengan teknik isidental sampling. Analisis data menggunakan uji regresi	Terdapat pengaruh signifikan religiusitas terhadap stres mahasiswa	Persamaan terletak pada variabel stres. Perbedaan terletak pada desain penelitian, sampel, dan analisis data
5	Hubungan <i>Religious Coping</i> terhadap Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Keperawatan UNPAD (Mustakimah, 2020)	Desain penelitian deskriptif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Sampel sebanyak 277 mahasiswa dengan teknik total sampling. Analisis data menggunakan korelasi spearman	Sebanyak 71,5% mahasiswa memiliki <i>religious coping</i> positif dan 44,4% mahasiswa memiliki tingkat stres tinggi. Ada hubungan <i>religious coping</i> terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan UNPAD	Persamaan terletak pada variabel <i>religious coping</i> dan stres. Perbedaan terletak pada desain penelitian, sampel dan analisis data

## B. Tinjauan Teori

### 1. Mahasiswa dan Tugas Akhir

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Menurut Peraturan Pemerintahan Republik

Indonesia nomor 60 tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar pada perguruan tinggi tertentu. Sedangkan perguruan tinggi adalah tempat pendidikan dan pengajaran tingkat tinggi seperti pada sekolah tinggi, universitas, akademik.

Mahasiswa dipersiapkan menjadi sumber daya manusia yang mampu menghadapi persaingan global, sehingga sampai saat ini mahasiswa masih menjadi tumpuan dan harapan bangsa. Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut dapat berasal dari orang tua yang ingin segera melihat anaknya memperoleh gelar yang dapat dibanggakan, tuntutan institusi akademik, tuntutan biaya dari perguruan tinggi, teman-teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri (Sekar & Anne, 2013).

Skripsi adalah suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana (S1) yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah yang berlaku. Skripsi merupakan persyaratan untuk mendapatkan status sarjana (S1) di setiap perguruan negeri (PTN) maupun perguruan tinggi swasta (PTS) yang ada di Indonesia. Skripsi bertujuan agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilan dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan

menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang ilmu yang diambilnya (Maryaeni, 2009).

## 2. Stres

### a. Pengertian Stres

Matteson dan Ivancevich mengatakan bahwa stres dapat di definisikan sebagai respon adaptif yang dipengaruhi oleh karakteristik individual dan proses psikolog, yaitu akibat dari tindakan, situasi, atau kejadian yang eksternal yang menyebabkan tuntutan fisik dan psikologis terhadap seseorang (Hidayat, 2014).

Stres merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti bahwa stres itu bersifat *inheren* dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Stres dialami oleh setiap orang, dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status sosial ekonomi. Stres bisa dialami oleh seorang bayi, anak-anak, remaja atau dewasa/ dialami oleh pejabat atau warga masyarakat biasa/ dialami oleh pengusaha atau karyawan/ dialami oleh orang tua atau anak/ dialami oleh guru maupun siswa/ dan dialami oleh pria maupun wanita (Yusuf, 2018).

### b. Sumber stres

Hidayat (2014) mengemukakan bahwa faktor yang menimbulkan stres, dapat berasal dari sumber internal maupun eksternal.

1) Internal, faktor internal stres bersumber dari diri sendiri.

- 2) Eksternal, faktor eksternal stres dapat bersumber dari keluarga, masyarakat, dan lingkungan.

c. Jenis stres

Menurut Mubarak (2015) ditinjau dari penyebabnya, stres dapat dibedakan ke dalam beberapa jenis berikut:

- 1) Stres fisik, adalah stres yang disebabkan oleh keadaan fisik seperti suhu yang terlalu tinggi atau rendah, dan suara bising di sekitar area tempat tinggal.
- 2) Stres kimiawi, merupakan stres yang disebabkan oleh pengaruh senyawa kimia yang terdapat pada obat-obatan, zat beracun asam, basa, faktor hormon atau gas, dan lain-lain.
- 3) Stres mikrobiologik adalah stres yang disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang menimbulkan penyakit.
- 4) Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, adalah stres yang disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua
- 5) Stres psikologi dan emosional, merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan situasi psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri.

d. Proses Adaptasi Stres

Stres yang tidak cepat ditanggulangi atau dikelola dengan baik, maka akan dapat berdampak lebih lanjut seperti mudah terjadi gangguan atau terkena penyakit. Diperlukan adanya proses perubahan yang

menyertai individu dalam berespon terhadap perubahan yang ada di lingkungan dan dapat mempengaruhi keutuhan tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis yang akan menghasilkan perilaku adaptif atau yang biasa disebut adaptasi (Hidayat, 2014). Proses adaptasi stres menurut Stuart (2013) adalah:

#### 1) Faktor Presdiposisi

Menurut Stuart, (2013) faktor presdiposisi merupakan faktor risiko dan protektif yang mempengaruhi jenis dan jumlah sumber yang dapat digunakan seseorang untuk mengatasi stres, yang terdiri atas :

- a) Biologis meliputi latar belakang genetis, status nutrisi, kepekaan biologis, kesehatan secara umum dan keterpaparan pada racun.
- b) Psikologis meliputi intelegensi, keterampilan verbal, moral, kepribadian, pengalaman masa lalu, konsep diri dan motivasi, pertahanan psikologis dan focus kendali atau suatu perasaan pengendalian terhadap nasib diri sendiri.
- c) Sosial budaya meliputi usia, gender pendidikan, penghasilan, pekerjaan, latar belakang budaya, keyakinan religi, pengalaman sosialisasi, dan tingkat integrasi sosial.

#### 2) Faktor presipitasi

Stressor presipitasi adalah stimulus yang menantang, mengancam, atau menuntut individu. Mereka memerlukan energi tambahan dan mengakibatkan suatu ketegangan dan stres. Stresor ini dapat bersifat biologis, psikologis atau sosial budaya. yang bisa

berasal dari lingkungan internal atau eksternal manusia. juga penting untuk mengkaji waktu stressor, yang mencakup kejadian stressor, berapa lama seseorang terpapar pada stressor dan seberapa sering terjadi. Faktor terakhir adalah jumlah stressor yang dialami individu dalam masa tertentu karena kejadian yang menimbulkan stres mungkin lebih sulit diatasi apabila terjadi beberapa kali dalam satu berdekatan (Stuart, 2013).

### 3) Penilaian terhadap stressor

Menurut Stuart (2013) penilaian terhadap stressor melibatkan penetapan makna dan pemahaman tentang dampak dari suatu situasi yang menimbulkan stres pada individu, yang terbagi atas respon kognitif, respon afektif, respon fisiologis, respon perilaku, respon sosial.

### 4) Sumber coping

Sumber coping merupakan pilihan atau strategi yang membantu menentukan apa yang dapat dilakukan dan apa yang berisiko (Stuart, 2013). Sumber coping meliputi:

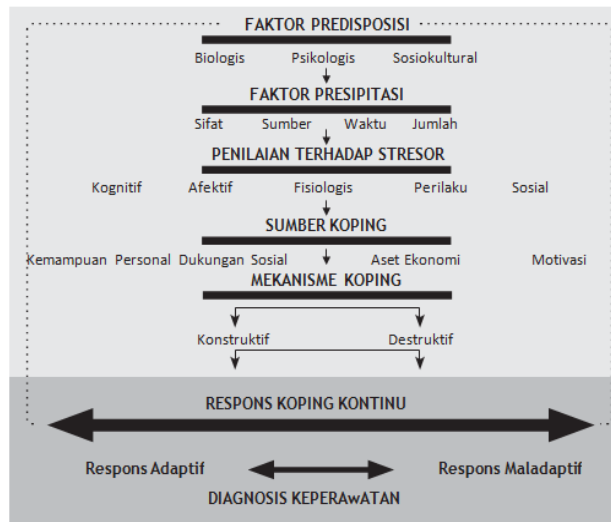
- a) Keyakinan spiritual
- b) Keterampilan menyelesaikan masalah
- c) Keterampilan sosial
- d) Modal material
- e) Pengetahuan dan intelegensi

- f) Identitas ego yang kuat, komitmen pada jaringan sosial, stabilitas budaya, sistem nilai dan keyakinan yang stabil, serta orientasi kesehatan yang bersifat preventif.

#### 5) Mekanisme koping

Mekanisme koping adalah semua upaya yang diarahkan untuk mengelola stres yang dapat bersifat konstruktif atau destruktif. Tiga jenis utama mekanisme koping adalah sebagai berikut :

- a) Mekanisme koping berfokus pada masalah, yang melibatkan tugas dan upaya langsung untuk mengatasi ancaman. Contoh meliputi negosiasi, konfrontasi dan mencari saran.
  - b) Mekanisme koping berfokus kognitif di mana seseorang mencoba untuk mengendalikan makna dari suatu masalah lalu menetralsirkannya. Contoh meliputi perbandingan positif, ketidaktahuan selektif, substitusi penghargaan dan devaluasi objek yang diinginkan.
  - c) Mekanisme koping berfokus pada emosi, dimana klien diorientasi untuk mengurangi stres emosionalnya. Contoh meliputi penggunaan mekanisme pertahanan ego seperti denial, supresi atau proyeksi.
- Pembahasan rinci tentang koping dan mekanisme pertahanan



Gambar 2.1 Model Adaptasi Stres Keperawatan Jiwa  
Sumber: Stuart (2013)

Salah satu jenis stres adalah stres pada proses pertumbuhan, pada masa ini seseorang biasanya berada pada masa belajar baik sebagai siswa atau mahasiswa. Stres yang dialami pada masa ini berkaitan dengan proses akademik sehingga disebut dengan stres akademik.

### 3. Stres Akademik

#### a. Pengertian

Stres yang terjadi pada mahasiswa biasanya berkaitan dengan tuntutan akademik hal ini biasa disebut dengan stres akademik. Menurut Olejnik dan Holschuh (2016) stres akademik adalah respon atau reaksi yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Stres Akademik adalah stres yang terjadi karena faktor

atau kegiatan pendidikan yang terjadi dalam pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat mahasiswa dalam masa pendidikan (Resti, 2012).

#### b. Penyebab Stres Akademik

Stres akademik merupakan salah satu penyebab terjadinya stres pada mahasiswa semester akhir. Penyebab stres akademik merupakan hal yang normal terjadi karena merupakan bagian perkembangan diri seperti menyesuaikan diri dengan tatanan sosial baru, mendapatkan peran dan tanggungjawab baru sebagai mahasiswa, mempunyai beban belajar dan konsep-konsep pendidikan yang berbeda dengan masa sekolah sebelumnya, kegiatan/beban akademik, masalah keuangan, kurangnya kemampuan mengelola waktu, harapan terhadap pencapaian akademik, perubahan gaya hidup dan perkembangan konsep diri. Beban akademik yang dimaksud adalah pekerjaan rumah (penugasan) yang sangat banyak, atau tidak jelas, hubungan dengan staf akademik dan tekanan waktu untuk menyelesaikan tugas atau pendidikan (Rakhmawati, Farida & Nurhalimah, 2014).

Stresor adalah stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan (Ardhiyanti, Pitriani & Darmayanti, 2014). Penyebab stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir selama menjalani perkuliahan adalah tuntutan akademik, penilaian sosial, manajemen waktu serta persepsi individu terhadap waktu penyelesaian tugas, *deadline* tugas

perkuliahan dengan waktu yang ditentukan, kondisi perbedaan bahasa yang digunakan, dan biaya perkuliahan (Kausar, 2010).

c. Aspek Stres Akademik

Menurut Sun, Dunne dan Hou (2011) terdapat lima aspek stres akademik, yaitu:

1) Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi

2) Beban Tugas

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian/ulangan.

3) Kekhawatiran terhadap Nilai

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

4) Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang

yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

#### 5) Keputusasaan

Keputusasaan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

#### d. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Smet (1994) dalam Rindang (2016), faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik antara lain :

##### 1) Faktor internal mahasiswa

###### a) Jenis kelamin

Wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30 % lebih tinggi dari pada pria.

###### b) Status sosial ekonomi

Orang yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Rendahnya pendapatan menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga sering menyebabkan tekanan dalam hidup.

c) Karakteristik kepribadian mahasiswa

Adanya perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian ketabahan memiliki daya tahan terhadap sumber stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang tidak memiliki kepribadian ketabahan.

d) Strategi koping mahasiswa

Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur- unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi stres, berpengaruh pada tingkat stresnya.

e) Inteligensi

Mahasiswa yang mempunyai tingkat inteligensi yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki inteligensi rendah, karena tingkat inteligensi berkaitan dengan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki inteligensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.

## 2) Faktor eksternal

a) Tuntutan pekerjaan/ tugas akademik (skripsi). Tugas akademik (skripsi) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres.

### b) 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.

## e. Tingkat Stres

Setiap individu mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda, stres pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai macam stressor, pada mahasiswa tingkat akhir salah satu reaksi stresnya dipicu oleh skripsi, tingkatan stres menurut *Psychology Foundation of Australia* (2010) secara umum diantaranya adalah:

### a) Stres ringan

Kejadian stres yang dipicu stressor yang dialami selama beberapa menit sampai beberapa jam. Stres ringan biasanya terjadi saat dimarahi dosen, mengalami kemacetan dan terlalu banyak tidur. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas terengah-engah, kesulitan menelan merasa lemas, goyah, berkeringat berlebihan saat *temperature* normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir, dengan demikian adanya stressor ringan

dalam jumlah banyak dalam waktu singkat akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit bagi mahasiswa.

b) Stres sedang

Stres ini berlangsung lebih lama berkisar beberapa jam sampai beberapa hari. Stres sedang dapat terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul diantaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan.

c) Stres berat

Stres yang dialami mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun, contohnya adalah adanya perselisihan dengan dosen dan teman-teman secara terus menerus, mengerjakan skripsi, kebutuhan finansial yang kurang memadai dan penyakit kronis pada pasien. Stres ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan dan sangat mudah untuk putus asa. Prinsipnya adalah semakin lama dan sering stressor menyebabkan stres maka semakin tinggi risiko stres yang ditimbulkan dan ketika terdapat risiko stres yang tinggi maka akan menyebabkan penurunan energi dan respon adaptif pada mahasiswa.

f. Dampak stres Akademik

Stres tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi kesehatan tetapi juga terhadap prestasi. Goff (2011) menyatakan tingkat stres berpengaruh

terhadap kemampuan akademik. Tingkat stres seseorang lebih dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan dilihat dari usia dan pengalaman hidup. Kegagalan mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan tuntutan akademik, penundaan dalam penyelesaian tugas, prestasi akademik yang rendah dan masalah kesehatan merupakan indikator bahwa stres akademik sering dialami mahasiswa semester akhir (Stuart, 2013).

Seiring berjalannya waktu, jika stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa semester akhir tersebut tidak diatasi dengan baik, terjadi akumulasi stressor yang dapat menyebabkan penurunan adaptasi, gagal bertahan, dan akhirnya menyebabkan kematian. Mahasiswa mengasumsikan kesehatan diri mereka sendiri berdasarkan perasaan sejahtera, kemampuan berfungsi secara normal, dan tidak adanya gejala penyakit (Potter & Perry, 2010). Tidak sedikit kasus yang terjadi mahasiswa melakukan aksi nekat bunuh diri akibat stres akademik. Beban stres yang dirasa terlalu berat juga dapat memicu seorang remaja untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan obat-obatan (Widianti, 2007).

Dampak psikologis termasuk depresi, kecemasan yang terus menerus, pesimis, dan kebencian, selain itu adanya semangat kerja yang rendah, menurunnya produktivitas dan konflik interpersonal, sedangkan dari hasil penelitian Knudsen, Ducharme dan Roman (2007) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara stres yang berdampak

negatif terhadap kualitas tidur yang buruk, jadi stres bukan hanya mempengaruhi kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan, namun secara jelas juga akan mempengaruhi kesehatan apabila dilihat dari sumber-sumber psikologi dari stres.

Stres yang dialami mahasiswa terutama pada mahasiswa tingkat akhir karena adanya tuntutan tugas akhir (skripsi) dapat memberikan dampak baik secara psikologis maupun fisiologis, dampak yang terjadi antara lain kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang buruk, penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat, mengurangi kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri dan risiko gangguan kejiwaan atau bahkan ide serta upaya bunuh diri.

#### **4. Kecemasan**

##### **a. Pengertian**

Kecemasan atau *anxiety* adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu *anxiety* atau kecemasan (Sutejo, 2018).

Kecemasan adalah suatu kejadian yang mudah terjadi pada seseorang karena suatu faktor tertentu tidak spesifik (Sari & Batubara, 2017). Kecemasan yaitu ketidakmampuan *neurotic*, merasa terganggu,

tidak matang dan ketidakberdayaan dalam menghadapi kenyataan yang ada (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu bentuk ketakutan dan kerisauan dengan hal-hal tertentu tanpa kejelasan yang pasti. Kecemasan merupakan ketakutan yang tidak jelas pada suatu objek dan tidak memiliki suatu alasan tertentu (Annisa & Ifdil, 2016).

Kecemasan sebagai suatu bentuk emosi yang berdasarkan oleh simbol-simbol, kewaspadaan, dan unsur-unsur yang tidak pasti. Selanjutnya dijelaskan bahwa konsep ancaman yaitu penilaian dari orang lain yang bersifat negatif sehingga mengancam diri individu tersebut. Kecemasan juga merupakan keadaan yang mana pola tingkah laku direpresentasikan dengan keadaan emosional yang dihasilkan dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan (Purnamarini, Setiawan & Hidayat, 2016).

Berdasarkan definisi kecemasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu bentuk emosi yang tidak dapat dikontrol oleh diri individu sehingga membuat individu tersebut tidak nyaman, merupakan pengalaman yang samar dan merasa memiliki ketidakmampuan yang irasional.

#### b. Jenis Kecemasan

Macam-macam kecemasan menurut Zaviera (2016), diantaranya yaitu kecemasan obyektif (*realistics*) ialah jenis kecemasan yang berorientasi pada aspek bahaya-bahaya dari luar seperti misalnya melihat

atau mendengar sesuatu yang dapat berakibat buruk. Kecemasan neurosis adalah suatu bentuk jenis kecemasan yang apabila insting pada panca indera tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat dikenakan sanksi hukum. Kecemasan moral adalah jenis kecemasan yang timbul dari perasaan sanubari terhadap perasaan berdosa apabila seseorang melakukan sesuatu yang salah.

### c. Aspek Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) dibagi dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

- 1) Perilaku, berupa gelisah, tremor, berbicara cepat, kurang koordinasi, menghindar, lari dari masalah, waspada, ketegangan fisik, dll.
- 2) Kognitif, berupa konsentrasi terganggu, kurang perhatian, mudah lupa, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, takut kehilangan kendali, mengalami mimpi buruk, dll.
- 3) Afektif, berupa tidak sabar, tegang, gelisah, tidak nyaman, gugup, waspada, ketakutan, waspada, kekhawatiran, mati rasa, merasa bersalah, malu, dll.

Greenberger dan Padesky (2004) menjabarkan bahwa ada empat aspek kecemasan yaitu:

- 1) *Physical symptoms* atau reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas, seperti telapak tangan yang berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, sulit bernafas, pusing ketika individu menghadapi kecemasan.

- 2) *Thought*, yaitu pemikiran negatif dan irasional individu berupa perasaan tidak mampu, tidak siap, dan merasa tidak memiliki keahlian, seperti tidak siap dalam menghadapi wawancara kerja, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri. Pemikiran ini cenderung akan menetap pada individu, jika individu tidak merubah pemikiran menjadi sesuatu yang lebih positif.
- 3) *Behavior*, individu dengan kecemasan akan cenderung menghindari situasi penyebab kecemasan tersebut dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan tidak nyaman seperti keringat dingin, mual, sakit kepala, leher kaku, dan juga gangguan tidur saat memikirkan dunia kerja kelak. Perilaku yang muncul seperti kesulitan tidur saat memikirkan pekerjaan.
- 4) *Feelings*, yaitu suasana hati individu dengan kecemasan cenderung meliputi perasaan marah, panik, gugup yang dapat memunculkan kesulitan untuk memutuskan sesuatu seperti perasaan gugup saat ada perbincangan dunia kerja (Fenn & Byrne, 2013).

#### d. Gejala Kecemasan

Menurut Sutejo (2018), tanda dan gejala pasien dengan *anxiety* adalah cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri serta mudah tersinggung, pasien merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut, pasien mengatakan takut bila sendiri atau pada keramaian dan banyak orang, mengalami gangguan pola tidur dan disertai mimpi yang menegangkan.

Gejala kecemasan dapat diidentifikasi melalui dalam tiga komponen yaitu:

1) Komponen kognitif:

Cara individu memandang keadaan yaitu mereka berpikir bahwa terdapat kemungkinan-kemungkinan buruk yang siap mengintainya sehingga menimbulkan rasa ragu, khawatir dan ketakutan yang berlebih ketika hal tersebut terjadi. Mereka juga menganggap dirinya tidak mampu, sehingga mereka tidak percaya diri dan menganggap situasi tersebut sebagai suatu ancaman yang sulit dan kurang mampu untuk diatasi.

2) Komponen Fisik:

Komponen fisik berupa gejala yang dapat dirasakan langsung oleh fisik atau biasa disebut dengan sensasi fisiologis. Gejala yang dapat terjadi seperti sesak napas, detak jantung yang lebih cepat, sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot. Gejala ini merupakan respon alami yang terjadi pada tubuh saat individu merasa terancam atau mengalami situasi yang berbahaya. Terkadang juga menimbulkan rasa takut pada saat sensasi fisiologis tersebut terjadi.

3) Komponen Perilaku:

Komponen perilaku melibatkan perilaku atau tindakan seseorang yang *overcontrolling* (Purnamarini, Setiawan, & Hidayat, 2016).

#### e. Tingkat Kecemasan

Tingkatan kecemasan dapat dikelompokkan dalam beberapa tingkatan, ada yang membagi menjadi 3 kelompok dan juga ada yang membagi menjadi 4 kelompok. Diantaranya yaitu kecemasan ringan (*Mild anxiety*), kecemasan sedang (*moderate anxiety*) dan kecemasan berat (*severe anxiety*) (Soetjiningsih, 2017). Menurut Hurlock (2013), tingkat kecemasan ringan dihubungkan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang lebih waspada serta meningkatkan ruang persepsinya. Tingkat kecemasan sedang menjadikan seseorang untuk terfokus pada hal yang dirasakan penting dengan mengesampingkan aspek hal yang lain, sehingga seseorang masuk dalam kondisi perhatian yang selektif tetapi tetap dapat melakukan suatu hal tertentu dengan lebih terarah. Tingkatan kecemasan berat dapat menyebabkan seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang lebih terperinci, spesifik serta tidak dapat berpikir tentang perihal lain serta akan memerlukan banyak pengarahan agar dapat memusatkan perhatian pada suatu objek yang lain.

Menurut Annisa & Ifdil (2016) menjelaskan bahwa tingkat kecemasan diantaranya sebagai berikut :

##### 1) Kecemasan ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ini juga dapat

memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Tanda gejala yang muncul pada tingkat ini yaitu kelelahan, cepat marah, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

## 2) Kecemasan Sedang

Memungkinkan seseorang untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. kecemasan ini mempersempit lapang persepsi seseorang. Seseorang akan mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya. Tanda dan gejala yang muncul pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernafasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar tapi tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah *anxiety*, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

## 3) Kecemasan Berat

Sangat mengurangi lapang persepsi seseorang. Dengan demikian seseorang cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Seseorang tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area tertentu. Tanda dan gejala yang muncul pada tingkat ini yaitu mengeluh pusing, sakit kepala, mausea,

tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung, dan disorientasi.

#### 4) Tingkat panik

Berhubungan dengan terpengaruh, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, seseorang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

Ketika seseorang mengalami stres dan kecemasan, orang tersebut menggunakan bermacam-macam mekanisme koping untuk mencoba mengatasinya.

### **5. Mekanisme Koping**

#### a. Pengertian

Koping adalah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu. Koping yang efektif adalah koping yang membantu seseorang untuk menoleransi dan menerima situasi menekan serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Nasir & Muhith, 2011).

Mekanisme koping diartikan sebagai proses atau cara untuk mengelola dan mengolah tekanan psikis (baik secara eksternal maupun internal) yang terdiri atas usaha baik tindakan nyata maupun tindakan dalam bentuk intrapsikis seperti peredaman emosi, pengolahan input dalam kognitif (Hasan & Rufaidah, 2013). Mekanisme koping juga didefinisikan sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah domain kognitif dan atau perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan individu bersangkutan (Rubbyana, 2012).

Mekanisme koping ialah suatu proses adaptasi yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan dan respon situasi yang mengancam bila mekanisme penanggulangan ini berhasil, maka individu dapat beradaptasi dan tidak menimbulkan suatu gangguan kesehatan, tetapi bila mekanisme koping gagal artinya individu gagal untuk beradaptasi serta dapat menimbulkan stres (Hasibuan, 2012).

#### b. Klasifikasi

Mekanisme berdasarkan penggolongan dibagi menjadi dua (Stuart, 2013) yaitu:

- 1) Mekanisme koping adaptif merupakan mekanisme yang mendukung fungsi integrasi (kesempurnaan atau keseluruhan), pertumbuhan,

belajar, dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang, memiliki persepsi luas, dapat menerima dukungan dari orang lain dan aktivitas konstruktif.

- 2) Mekanisme koping maladaptif merupakan mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi (kesempurnaan atau keseluruhan memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi, dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah perilaku cenderung merusak, melakukan aktifitas yang kurang sehat seperti obat-obatan, jamu dan alkohol, tidak mampu berfikir apa-apa atau disorientasi dan tidak mampu menyelesaikan masalah.

#### c. Strategi Mekanisme Koping

Mekanisme berdasarkan strategi dibagi menjadi dua, yaitu koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*).

- 1) *Problem focused coping* ditujukan untuk mengurangi keinginan dari situasi yang penuh dengan stres atau memperluas sumber untuk mengatasinya. Seseorang menggunakan metode *problem focused coping* apabila mereka percaya bahwa sumber atau keinginan dari situasinya dapat diubah. Strategi yang dipakai dalam *problem focused coping* antara lain sebagai berikut:

- a) *Confrontative Coping*: usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan risiko.
- b) *Seeking Social Support*: usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain
- c) *Planful problem solving*: usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis.

*Problem focused coping* melibatkan beberapa dimensi yang digunakan untuk mengatasi stresor antara lain :

- a) *Active Coping* adalah mengambil langkah-langkah aktif yang digunakan untuk mencoba mengurangi atau menghilangkan stresor atau untuk memperbaiki efeknya.
- b) *Planning* merupakan pemikiran yang digunakan individu untuk menghadapi masalah akibat stressor yang dimiliki. Individu akan membuat strategi yang meliputi tindakan yang akan digunakan untuk memikirkan tentang langkah yang harus dilewati dan bagaimana cara yang terbaik untuk menghadapi masalah.
- c) *Self distraction* merupakan pengurangan aktivitas lain agar dapat terpusat dalam menghadapi masalah atau tantangan yang dihadapi.
- d) *Using instrumental support* adalah tindakan mencari dukungan sosial, saran, dan bantuan atau informasi yang dapat membantu mengatasi masalahnya.

- e) *Behavioral disengagement* merupakan perilaku pemisahan diri menghadapi stressor, dalam hal ini diartikan dengan usaha menyerah untuk mencapai tujuan dari stressor yang mengganggu.
- 2) *Emotion focused coping*, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan. *Emotion focused coping* ditujukan untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi stres. Seseorang dapat mengatur respon emosionalnya melalui pendekatan perilaku dan kognitif. Strategi yang digunakan dalam *emotion focused coping* antara lain sebagai berikut:
- a) *Self control*: usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.
  - b) *Distancing*: usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindari dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif, seperti menganggap masalah seperti lelucon.
  - c) *Positive reappraisal*: usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan berfokus dalam pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.
  - d) *Accepting responsibility*: usaha untuk menyadari tanggungjawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik.

e) *Escape/avoidance*: usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

Beberapa dimensi yang digunakan untuk mengatasi stresor dalam *emotion focused coping* antara lain

a) *Using of emotional support*. Pencarian dukungan sosial yang digunakan untuk mengatasi masalah alasan emosional seperti dukungan moral, simpati dan pengertian.

b) *Positive reframing*. Mekanisme yang digunakan ini yaitu dengan meyakinkan diri dengan kata-kata yang positif. Aktivitas yang ditunjukkan untuk melepas emosi yang dirasakan, mengatur emosi yang berkaitan dengan stres yang dialami.

c) *Self blame* merupakan tindakan menyalahkan diri sendiri atas masalah yang dialami.

d) *Denial* yaitu menolak untuk percaya bahwa suatu stressor itu ada, atau mencoba bertindak seolah-olah stressor tersebut tidak nyata.

e) *Acceptance*, merupakan penerimaan individu terhadap kenyataan akan situasi yang penuh stres, menerima bahwa kenyataan tersebut pasti terjadi.

f) *Religion*. Individu mencoba mengembalikan permasalahan yang dihadapi pada agama, rajin beribadah dan memohon pertolongan Tuhan.

- g) *Venting* merupakan suatu kecenderungan melepaskan emosi yang dirasakan biasanya dengan mengekspresikan perasaan negatif.
- h) Humor. Humor digunakan oleh individu untuk membangkitkan emosi positif dengan membuat lelucon mengenai masalah yang dialami.
- i) *Substance use* yaitu menggunakan barang yang mengandung zat berbahaya bagi tubuh, seperti minuman yang mengandung alkohol dan obat-obatan untuk melupakan masalahnya.

#### d. Sumber Mekanisme Koping

Terdapat 5 sumber koping yang mampu membantu individu beradaptasi dengan stressor yaitu modal ekonomi, ketrampilan dan kemampuan menyelesaikan masalah, teknik pertahanan, dukungan sosial dan motivasi (Kozier & Erb, 2009). Sumber koping individu menurut Stuart (2013) terdiri dari dua jenis yaitu sumber koping internal dan eksternal.

##### 1) Sumber koping internal

Sumber internal ini meliputi kesehatan dan energi yang dimilikinya, kepercayaan seseorang menyangkut kepercayaan iman atau agama dan juga kepercayaan eksistensi, komitmen atau tujuan hidup, harga diri, kontrol dan kemahiran seseorang. Selain itu pengetahuan, keterampilan pemecahan masalah dan keterampilan sosial juga mempengaruhi mekanisme Koping individu yang bersumber dari internal. Karakteristik kepribadian yang tersusun atas

kontrol, komitmen dan tantangan merupakan sumber mekanisme Koping yang paling tangguh. Pribadi yang tangguh menerima stresor sebagai sesuatu yang dapat diubah sehingga dapat dikontrol. Individu tersebut menerima situasi yang berpotensi menimbulkan stres menjadi suatu hal yang menarik dan berarti sehingga timbul komitmen. Sedangkan perubahan dan situasi baru dipandang sebagai kesempatan untuk bertumbuh sehingga dianggap sebagai tantangan.

## 2) Sumber koping eksternal

Dukungan sosial merupakan sumber-daya eksternal yang utama. Dukungan sosial sebagai rasa memiliki informasi terhadap seseorang atau lebih dengan tiga kategori. Kategori informasi pertama membuat orang percaya bahwa dirinya diperhatikan atau dicintai. Kategori ini sering muncul dalam hubungan antara dua orang dimana kepercayaan mutual dan keterikatan diekspresikan dengan cara saling menolong untuk memenuhi kebutuhan bersama. Kategori informasi yang kedua menyebabkan seseorang merasa bahwa dirinya dianggap atau dihargai. Hal ini paling efektif saat ada pengumuman publik mengenai betapa kedudukannya di dalam kelompok cukup terpendang. Keadaan tersebut akan menaikkan perasaan harga diri sehingga disebut sebagai dukungan harga diri. Kategori informasi ketiga membuat seseorang merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan saling ketergantungan. Informasi disebarkan oleh anggota jaringan, dimana setiap anggota jaringan memahami informasi tersebut dan

menyadari bahwa informasi tersebut telah disebarkan diantara mereka. Dukungan sosial akan meningkatkan kepribadian mandiri, sebaliknya tidak menyebabkan ketergantungan.

e. Faktor yang Memengaruhi

Faktor-faktor yang memengaruhi mekanisme koping antara lain:

- 1) Harapan akan *self-efficacy*, harapan akan *self-efficacy* berkenaan dengan harapan terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang kita hadapi, harapan terhadap kemampuan diri untuk menampilkan tingkah laku terampil, dan harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup (Mutoharoh, 2010).
- 2) Dukungan sosial, individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan mengalami stres yang rendah ketika mengalami stres, dan mereka akan mengatasi stres atau melakukan strategi koping yang lebih baik (Taylor, 2012).
- 3) Optimisme, pikiran yang optimis dapat menghadapi suatu masalah lebih efektif dibandingkan pikiran yang pesimis berdasarkan cara individu melihat suatu ancaman. Individu dengan pikiran optimis akan melihat masalah sebagai sesuatu hal yang harus dihadapi sehingga mereka memilih menyelesaikan masalah yang ada (Mutoharoh, 2010).
- 4) Pendidikan, tingkat pendidikan individu memberikan kesempatan yang lebih banyak terhadap diterimanya pengetahuan baru (Mutoharoh, 2010).

5) Jenis kelamin, terdapat perbedaan mekanisme koping antara laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki sering menunjukkan perilaku-perilaku yang kita anggap sulit yaitu gembira berlebihan dan kadang-kadang melakukan kegiatan fisik yang agresif, menentang, menolak otoritas. Perempuan diberi penghargaan atas sensitivitas, kelembutan, dan perasaan kasih (Mutoharoh, 2010).

Pemilihan mekanisme koping dipengaruhi oleh penilaian kognitif terhadap stresor atau penilaian primer. Individu menetapkan mekanisme koping yang dirasakan efektif untuk mengatasi situasi yang dirasakan mengancam melalui identifikasi terhadap sumber daya yang dimilikinya. Keberhasilan dari mekanisme koping yang digunakan akan menentukan derajat stres yang dirasakan. Penggunaan jenis mekanisme koping dinyatakan efektif bila dapat mengatasi sumber stres (Madonna, 2014).

Salah satu strategi koping adalah *emotion focused coping* dimana salah satu dimensinya adalah *religion*. Individu mencoba mengembalikan permasalahan yang dihadapi pada agama, rajin beribadah dan memohon pertolongan Tuhan.

## **6. Religious coping**

### **a. Pengertian**

Menurut Wong & Wong (dalam Angganantyo, 2014) koping religius adalah cara pengetasan masalah dengan memasukkan pemahaman pada kekuatan yang amat besar dalam hidup, dimana kekuatan tersebut dikaitkan dengan unsur keTuhanan. Menurut Wong

McDonald dan Gorsuch (dalam Utami, 2012) koping religius adalah suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan masalah-masalah dalam kehidupan.

*Religious coping* adalah *coping* sejauhmana individu menggunakan keyakinan religiusnya untuk menghadapi masalah dan beradaptasi dengan kejadian *stressful* yang dialami. Strategi *religious coping* sering dilakukan dari keyakinan religius seseorang dan membantu seseorang untuk mencari makna dan interpretasi dari kejadian *stressful* yang dialaminya baik itu negatif maupun positif (Napitulu, 2018).

b. Strategi *Religious coping*

Pargament, seorang pelopor koping religius, mengidentifikasi strategi koping religius menjadi 3 (Agganantyo, 2014) yaitu:

- 1) *Collaborative*, yakni strategi koping yang melibatkan Tuhan dan individu dalam kerjasama memecahkan masalah individu.
- 2) *Self-directing*, artinya seorang individu percaya bahwa dirinya telah diberi kemampuan oleh Tuhan untuk memecahkan masalah.
- 3) *Deffering*, artinya individu bergantung sepenuhnya kepada Tuhan dalam memberikan isyarat untuk memecahkan masalahnya.

c. Bentuk *Religious coping*

Adapun bentuk-bentuk dari koping religius menurut Pargament (1997) dalam Napitulu (2018) ada 2, yaitu:

- 1) Koping religius positif adalah ekspresi spiritualitas dimana kedekatan hubungan dengan Tuhan dan sosial terbangun serta pemahaman arti

dari kehidupan yang dijalani. Bentuk koping religius positif telah diasosiasikan dengan penyesuaian yang lebih baik, kesejahteraan yang lebih baik, berkurangnya persepsi dari beban antar pemberi perhatian, dan lebih banyak efek positif dan lebih sedikit efek negatif, dan mengukur dari pertumbuhan personal. Pargament (1997) menyebutkan beberapa bentuk koping religius positif yaitu dukungan spiritualitas, penilaian kembali mengenai kebaikan dalam agamanya, serta adanya pendekatan kolaboratif atau aktif dalam mengatasi masalah. Gaya pendekatan kolaboratif atau aktif ini menunjukkan adanya tanggungjawab bersama dalam proses penyelesaian masalah dan kerjasama individu dengan Tuhan untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Pendekatan yang mendasarkan pada agama kedekatan dengan Tuhan dalam mengatasi peristiwa penuh tekanan merupakan perilaku yang mencerminkan koping religius positif. Menurut Brant & Pargament bentuk koping religius positif telah di asosiasikan dengan penyesuaian yang lebih baik, kesejahteraan yang lebih baik, berkurangnya persepsi dari beban antar pemberi perhatian, dan lebih banyak efek positif dan lebih sedikit efek negatif, dan mengukur dari pertumbuhan personal. Bentuk-bentuk koping religius positif menurut Pargament diidentifikasi menjadi beberapa aspek yaitu:

a) *Benevolent religious reappraisal*: menggambarkan kembali stresor melalui agama secara baik dan menguntungkan. Misalnya adanya

anggapan bahwa apa yang didapatkan saat ini adalah balasan Allah atas amal baik yang telah mereka lakukan. Mereka dapat mengambil hikmah atas cobaan yang dialaminya. Ketika harapannya tidak tercapai, mereka tetap berpikir bahwa Allah memberikan yang terbaik untuknya.

- b) *Collaborative religious coping*: mencari kontrol melalui hubungan kerjasama dengan Allah dalam pemecahan masalah. Ketika sedang menghadapi masalah individu mampu berusaha, berdoa, dan merasa mendapatkan bimbingan dari Allah. Individu merasa ditemani Allah saat menghadapi kesulitan.
- c) *Seeking spiritual support*: mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang Allah. Ketika menghadapi musibah individu menganggapnya sebagai ujian karena Allah sayang kepadanya. Individu akan berusaha ikhlas dalam menghadapi cobaan dan akan berusaha mengingat Allah untuk menghilangkan ketakutan yang dirasakannya.
- d) *Religious purification*: mencari pembersihan spiritual melalui amalan religius, misalnya mengakui dosa-dosa yang telah diperbuat dan memohon ampun kepada Allah. Untuk mengurangi dosanya, mereka perbanyak melakukan amal kebaikan.
- e) *Spiritual connection*: mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden. Misalnya adanya anggapan bahwa segala sesuatu yang dialami sudah menjadi kehendak Allah. Dengan melihat ciptaan

Allah, mereka semakin yakin bahwa Allah itu ada, dan merasa doanya dikabulkan Allah.

- f) *Seeking support from clergy or members*: mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang saudara seiman dan alim ulama, misalnya ketika menghadapi cobaan individu akan mencari dukungan spiritual dari ustadz.
  - g) *Religious helping*: usaha untuk meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan pada sesama, misalnya mendoakan teman agar mereka dapat diberi kekuatan Allah untuk mengatasi masalahnya.
  - h) *Religious forgiving*: mencari pertolongan agama dengan membiarkan pergi setiap kemarahan, rasa sakit dan ketakutan yang berkaitan dengan sakit hati. Misalnya untuk mengurangi rasa marah, dan menghilangkan rasa takut berusaha mohon bimbingan dan mohon pertolongan Allah. Dengan mengingat Allah mereka mudah ikhlas menerima kejadian yang tidak menyenangkan.
- 2) Koping religius negatif adalah ekspresi dari kurangnya kedekatan hubungan dengan Tuhan dan sosial serta suatu bentuk perjuangan untuk mencari makna. Pargament (1997) menyebutkan bentuk dari koping religius negatif ini meliputi ketidakpuasan terhadap anggota jama'ah tertentu dan adanya penilaian mengenai hal-hal negatif terhadap agamanya. Gaya pendekatan penanggungan atau pasif, yaitu individu tunduk pasrah pada tanggungjawab Tuhan dan menunggu solusi muncul melalui upaya aktif Tuhan dalam menyelesaikan

masalah yang dialaminya. Aspek-aspek coping religius negatif menurut Pargament yaitu:

- a) *Punishing God reappraisal*: menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah hukuman dari Allah atas dosa-dosa yang telah dilakukan oleh individu. Misalnya individu merasa diabaikan, ditinggalkan, atau dihukum oleh Allah.
- b) *Demonic reappraisal*: menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah tindakan yang dilakukan oleh kekuatan jahat atau setan. Misalnya individu percaya bahwa kejadian buruk yang pernah dialami karena pengaruh santet.
- c) *Reappraisal of God's powers*: menggambarkan kekuatan Allah untuk mempengaruhi situasi stres. Misalnya individu mendoakan supaya Allah membalas orang yang pernah menyakitinya.
- d) *Self-directing religious coping*: mencari kontrol melalui inisiatif individu dibandingkan meminta bantuan pada Tuhan. Misalnya individu mencoba mengatasi masalah sendiri tanpa memohon pertolongan Allah, individu percaya bahwa tanpa bantuan Allah sudah dapat mengatasinya.
- e) *Spiritual discontent*: ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan. Misalnya individu merasa kecewa, marah karena tidak diperhatikan Allah.
- f) *Interpersonal religious discontent*: ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap alim ulama ataupun saudara seiman.

Misalnya individu merasa tidak puas dengan saran ustadz dalam menangani masalahnya.

d. Implementasi *Religious coping*

Bentuk implementasi *religious coping* melalui hubungan dengan Tuhan (*hablun min Allah*) dalam perspektif Islam yang merupakan hubungan vertikal melalui serangkaian pelaksanaan ibadah seperti salat, zikir, berdoa, membaca Al-Qur'an, dijelaskan sebagai berikut: (Khotimah, 2017).

1) *Religious coping* melalui pelaksanaan shalat

Shalat menurut bahasa adalah do'a, sedangkan menurut syara' berarti menghadapkan jiwa dan raga kepada Allah; karena taqwa hamba kepada tuhanNya, mengagungkan kebesarNya dengan khusyu' dan ikhlas dalam bentuk perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Shalat dapat memberikan ketenangan, kedamaian yang muncul ketika pelaksanaan atau setelah shalat. Kondisi kedamaian, ketenangan jiwa yang diciptakan shalat mampu untuk membantu dalam menghilangkan kegelisahan.

Menurut Mujib, ibadah dalam Islam banyak jenis dan bentuknya, tetapi ibadah yang mempresentasikan seluruh kepribadian manusia adalah salat. Karena ibadah shalat membedakan hamba yang Muslim dan yang kafir. Dalam QS. al- Isr a' ayat 78 terdapat perintah melaksanakan salat:

إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا لِّذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَىٰ غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ أَقِمِ الصَّلَاةَ

*Artinya: "Dirikanlah shalat dari sesudah matahari tergelincir sampai gelap malam dan (dirikanlah pula shalat) subuh. Sesungguhnya shalat subuh itu disaksikan (oleh malaikat).*

Implementasi *religious coping* terhadap kerentanan stres dalam konteks agama Islam yaitu pelaksanaan salat. Ibadah salat merupakan implementasi *religious coping* dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi seseorang. Lebih lanjut menurut Mujib, zikir dan pikir dalam salat merupakan metode meditasi terbaik. Penelitian yang dilakukan oleh Wisono (2013) menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara keteraturan menjalankan salat dengan tingkat kecemasan. Dalam artian bahwa makin rajin dan teratur orang melakukan salat, maka makin rendah tingkat kecemasannya.

Kajian yang dilakukan oleh Kurniawan menyatakan bahwa terdapat tiga pengaruh positif yang bisa diperoleh dari pelaksanaan salat, diantaranya salat dapat mendatangkan ketenteraman jiwa dan ketenangan batin, salat dapat mencegah seseorang dari perbuatan keji dan mungkar dan salat dapat mencegah seseorang dari sifat kikir dan keluh kesah.

## 2) *Religious coping* melalui dzikir

Dzikir menurut tuntutan syariat Islam adalah menyebut nama dan mengingat Allah dalam setiap keadaan. Tujuan dzikir adalah untuk menjalin ikatan batin (kejiwaan) antara hamba dengan Allah sehingga timbul rasa cinta hormat dan jiwa merasa dekat dan diawasi

oleh Allah. Menurut Komaruddin jika selalu bersyukur (berterima kasih), berzikir (mengingat) dan bertafakkur (merenung) kepada Allah tentang segala kebesaran, kasih dan sayang-Nya, manusia pun akan selalu berpikir positif tentang keindahan ciptaan-Nya. Melalui dzikir, berkontemplasi dan beribadah secara khusyuk, sebenarnya kita sedang melakukan proses internalisasi sifat-sifat Allah ke dalam diri kita. Mubarak menyatakan bahwa dzikir adalah kesadaran selalu berhubungan dengan Allah, sehingga dzikir merupakan aktivitas mental, bukan aktivitas mulut. Meski demikian dapat memahami bahwa dzikir dalam bentuk aktivitas mulut adalah permulaan dari dzikir sebagai aktivitas mental.

Islam berpandangan, Allah memerintahkan setiap umat yang beriman untuk selalu berzikir agar mendapatkan keberuntungan di dalam menjalani kehidupan. Menurut Oz, berpikir tentang Tuhan atau keyakinan spiritual dapat memberikan ketenangan dalam situasi yang menantang. Islam berpandangan, melalui mengingat Allah (dzikir) seseorang akan mendapatkan ketenteraman hati dan terhindar dari kegelisahan. Hal ini berdasarkan firman Allah QS. al-Ra'd ayat 28:

كَرَّ اللَّهُ تَطْمِينُ الْقُلُوبِ ۗ أَلَا بِذِ الذِّينِ أَمَنُوا وَتَطْمِينُ قُلُوبِهِمْ بِذِكْرِ اللَّهِ

*Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”*

Menurut Al-Darini, mengenai perintah Allah SWT untuk selalu mengingat-Nya dalam QS. al-Ra'd ayat 28, seseorang yang mengingat

Allah SWT dengan jalan berdzikir, hatinya menjadi tenang dan tenteram, karena apabila membiasakan berdzikir, maka anggota tubuhnya turut berdzikir, tiada satu pun yang luput dari mengingat Allah SWT. Ketika menunjukkan suatu perilaku, maka perilaku tersebut akan ditampakkan sesuai dengan apa yang tidak dilarang oleh Allah SWT. Itulah di sebut sebagai dzikir hati (dzikir qalbu) yang menggerakkan seluruh anggota tubuh untuk selalu mengingat Allah SWT.

### 3) *Religious coping* melalui berdo'a

Menurut Goldworthy, definisi sederhana dari doa adalah berbicara kepada Tuhan. Selanjutnya menurut Soysaldi, kata doa berasal dari akar kata da-wa dalam bahasa Arab. Kata ini secara harfiah berarti untuk memanggil, untuk memimpin melakukan sesuatu, untuk mengundang seseorang atau berduka setelah ada orang yang meninggal. Yazir mendefinisikan do'a sebagai subjek untuk memohon dengan cara yang menunjukkan kebutuhan kepada Allah dengan mengucapkan terima kasih dan memuliakan dia.

Heiler menyatakan bahwa berdoa merupakan bukti paling nyata dari fakta bahwa seluruh umat manusia mencari Tuhan. Menurut McCullough dan Larson, doa merupakan gabungan dari agama dan spiritual. Doa terdiri dari pikiran, sikap dan tindakan yang mengekspresikan atau mengalami koneksi ke sesuatu yang mendalam

pada manusia. Salah satu implementasi *religious coping* terhadap kerentanan stres dalam konteks agama Islam yaitu melalui berdoa.

Kajian yang dilakukan Matthews, Clark, Poloma menyimpulkan terdapat empat jenis doa. Pertama, doa sehari-hari yang didefinisikan sebagai percakapan dengan Tuhan melalui kata-kata sendiri. Kedua, doa permohonan adalah jenis do'a dimana orang bertanya untuk kebutuhan pribadi. Ketiga, do'a ritual adalah jenis yang paling formal dalam berdo'a melalui naskah do'a yang telah disiapkan. Keempat, do'a meditatif seperti dalam keadaan santai, tenang, menjadi diam. Jenis do'a meditatif mencerminkan gaya *religious coping* seperti mencari dukungan spiritual.

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa semua jenis do'a berkorelasi positif dengan perasaan pribadi akan kedekatan dengan Tuhan. Frekuensi berdo'a juga berkorelasi positif terhadap peningkatan kedekatan dengan Tuhan. Lebih lanjut menurut Nursi, kata do'a didefinisikan dalam beberapa pengertian dalam Al-Qur'an, diantaranya do'a sebagai bentuk ibadah, sarana meminta bantuan, panggilan Allah untuk manusia dan pujian kepada Allah.

#### 4) *Religious coping* melalui membaca Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab suci agama Islam. Menurut Sonn, Al-Qur'an secara istilah adalah "bacaan" atau "membaca", mencerminkan keyakinan Muslim bahwa Al-Qur'an merupakan firman Allah, bukan dari Nabi (Muhammad) yang menyampaikannya.

Menurut Stacey bahwa Al-Qur'an merupakan pedoman yang disampaikan oleh Nabi Muhammad. Hakikat Agama Islam adalah bagaimana membuat dan menjaga hubungan dengan Tuhan. Melalui keterhubungan dengan Tuhan merupakan cara mengatasi kesedihan dan khawatir. Dalam pandangan Islam, Al-Qur'an sebagai petunjuk dan pedoman manusia.

Ketelitian maknanya. Muatan ajaran Al-Qur'an yang sangat banyak, terkait dengan perkara akidah, ibadah, muamalah, akhlak dan sebagainya, semuanya diungkapkan dalam ungkapan yang seimbang dan ditempatkan pada tempatnya masing-masing. Imran Khan menunjukkan bahwa Al-Qur'an dapat menjadi obat penyembuh (syifa). Al-Qur'an berfungsi sebagai pedoman bagi manusia untuk jalan yang lurus, doa dan penyembuhan. Melalui pengamalan Al-Qur'an, individu akan mengalami perubahan karakter, kepribadian, proses pemikiran dan kekuatan fisik.

Penelitian Musil dan Nabolsi (2013) menemukan bahwa pasien hemodialisa dalam mengatasi stres, menggunakan strategi *religious coping*. Keyakinan terhadap Tuhan membantu dalam mengatasi kondisi yang dialami. Bentuk strategi *religious coping* yang digunakan oleh pasien hemodialisis dalam agama Islam salah satunya berupa membaca Al-Qur'an setiap hari, khususnya di bulan suci ramadhan.

e. Pengaruh *religious coping* dalam menghadapi masalah

Terdapat beberapa peneliti empiris yang pernah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh positif antara agama dengan aspek kehidupan manusia. Salah peneliti dilakukan oleh Mahmoudi (2012) Terhadap mahasiswa Universitas Islam Azad Iran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pemecahan masalah melalui agama (*religious coping*), kesehatan dan gangguan psikologis yang kompleks. Artinya, keyakinan agama memainkan peran penting dalam pencegahan dan pengurangan emosi dan psikologi disorder.

Hasil penelitian oleh Lewis dan Cruise (2015) menunjukkan bahwa ada hasil konsisten berhubungan antara pemecahan masalah melalui agama dengan kebahagiaan seseorang. Selanjutnya, dilakukan pula penelitian oleh Zwingmann terhadap pasien penderita kanker payudara di Jerman. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *religious coping* dapat mengatasi depresi pada pasien penderita kanker payudara di Jerman. Penelitian yang dilakukan Safaria menunjukkan bahwa pemecahan masalah melalui agama memainkan peran penting dalam menurunkan atau menahan stresor kerja.

## **7. Pengaruh *Religious Coping Handbook* terhadap Stres dan Kecemasan Mahasiswa**

Kendala-kendala dalam menyusun skripsi pada akhirnya akan membuat stres. Fawzy (2017) mengatakan bahwa stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja

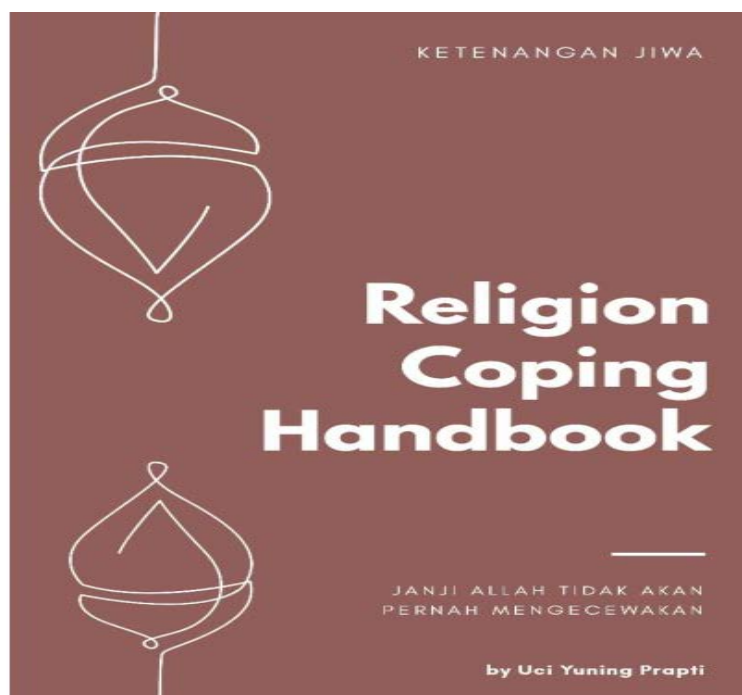
akademik yang buruk, penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat, mengurangi kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri dan risiko gangguan kejiwaan atau bahkan ide serta upaya bunuh diri. Semakin tinggi level stres dan kecemasan maka perlu adanya mekanisme koping yang digunakan individu untuk mengatasi masalah yang terjadi. Mekanisme koping merupakan cara mengatasi stres dan kecemasan dengan memperdayakan diri (Stuart, 2013).

*Religious coping* adalah upaya memahami dan mengatasi stres dengan menggunakan *religious belief* dan praktik religi untuk merespon apa yang sedang dialami (Pargament, Feuille & Burdzy, 2011). *Religious coping* adalah salah satu cara dalam mengatasi stres dengan pendekatan keagamaan (Xu, 2015). *Religious coping* merupakan respon seorang individu dalam menghadapi masalah berupa proses hubungan yang baik kepada Tuhan serta memiliki nilai spiritualitas yang diwujudkan dalam perilaku.

Hasil penelitian Iredho (2016) menunjukkan hasil bahwa membaca Al-Qur'an merupakan energi positif yang dapat mengurangi energi negatif yang telah diambil dalam tubuh, jiwa dan pikiran seseorang. Pelaksanaan *religious coping* dapat dilaksanakan dengan baik saat seseorang memiliki buku petunjuk atau buku pegangan (*handbook*) yang bertujuan untuk selalu mengingatkan atau mengajarkan seseorang untuk melakukan implementasi tersebut. Winchell (2013) menyatakan bahwa *handbook* adalah buku yang berisi tentang informasi, panduan tentang

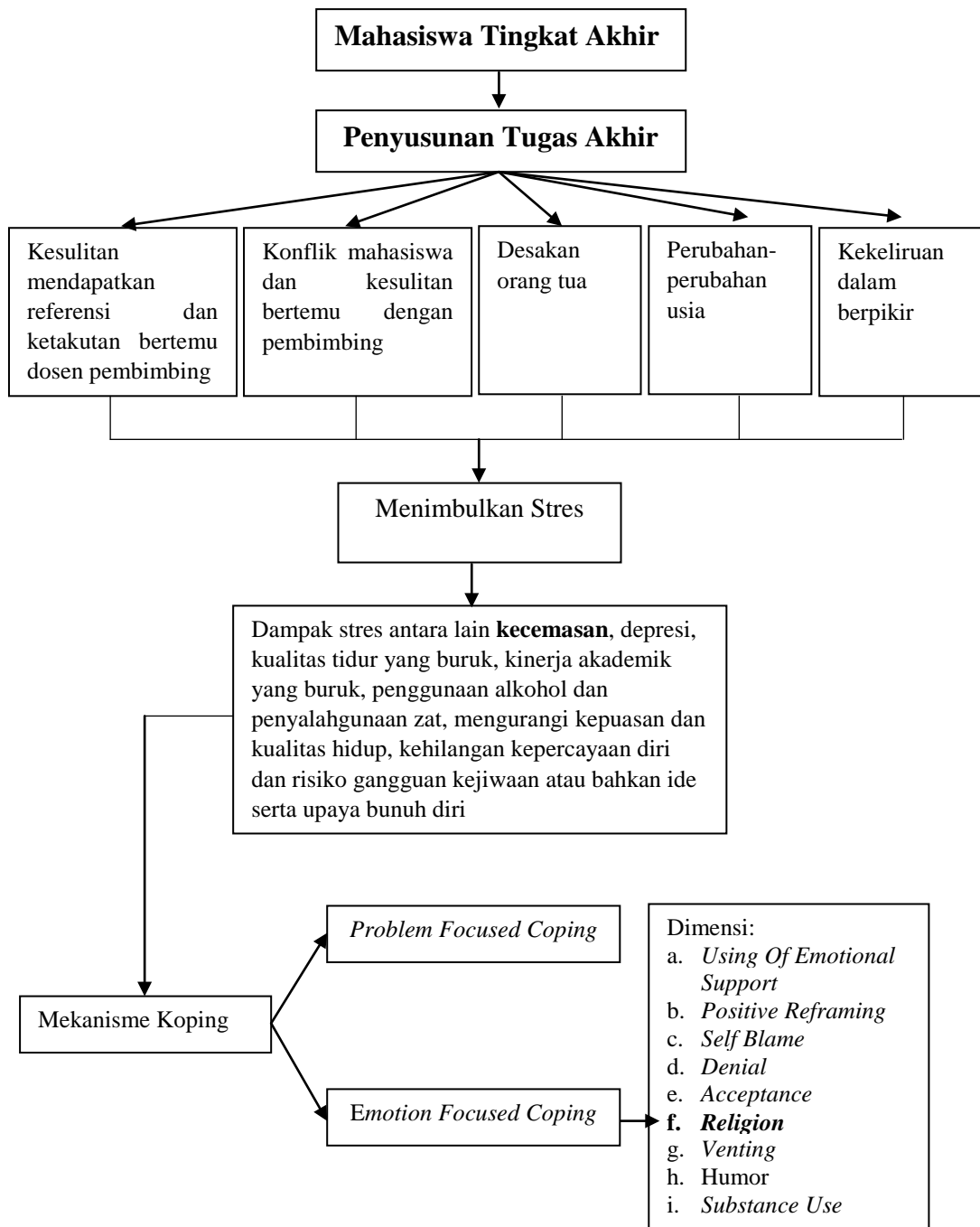
suatu jenis kegiatan yang digunakan untuk petunjuk dalam penerapan prakteknya.

Pemberian *handbook* dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku *religious coping* mahasiswa dalam menghadapi stres dan kecemasan yang dialami yang akan dilakukan selama 2 kali melalui *zoom meeting* dan dilakukan pemantauan aktivitas selama 30 hari, pemantauan aktivitas ini bertujuan untuk memantau pelaksanaan *religious coping* yang terdapat didalam *handbook*. *Handbook* ini berisis tentang implementasi *religious coping* dapat dilakukan melalui serangkaian pelaksanaan ibadah seperti salat, zikir, berdoa, dan membaca Al-Qur'an.



Gambar 2.2 Halaman Depan *Handbook*

### C. Kerangka Teori

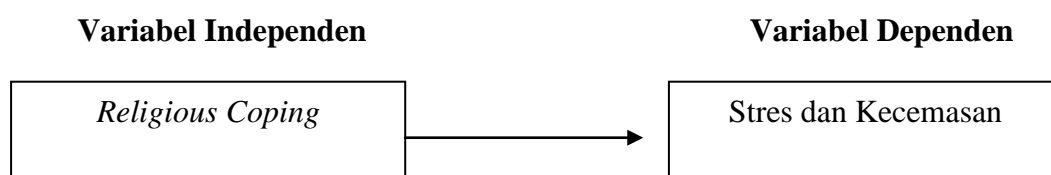


**Gambar 2.3 Kerangka Teori**

Sumber: Maryaeni (2009), Mubarak (2015), Stuart (2013), Sutejo (2018), Kozier & Erb (2009), Napitulu (2018).

#### D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep atau kerangka berfikir merupakan dasar pemikiran pada penelitian yang dirumuskan dari fakta-fakta, observasi dan tinjauan pustaka (Saryono, 2011). Adapun kerangka konsep yang peneliti buat adalah sebagai berikut:



**Gambar 2.4 Kerangka Konsep**

#### B. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang kebenarannya perlu lebih lanjut (Notoatmodjo, 2012). Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian terapi *religious coping handbook* terhadap stres dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.