

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Coping Stress*

##### 1. Definisi *Coping stress*

Definisi dari *coping stress* sudah banyak ditemukan. Berikut definisi *coping stress* menurut para ahli. Menurut Lazarus (1984) mendefinisikan bahwa *coping* suatu cara seseorang untuk menghadapi dan mengatasi masalah atau situasi yang sedang dihadapinya baik ancaman maupun tantangan yang menyakitkan seseorang baik dalam perkataan maupun perbuatan. Lazarus dan Folkman menyatakan *coping* mengarah pada usaha aktif untuk menguasai, mengurangi atau menoleransi tuntutan yang disebabkan oleh *stress* Lazarus mengatakan bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologi dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya (Folkman & Lazarus, 1985). Dapat diartikan bahwa strategi *coping* merupakan suatu proses dimana seseorang berusaha untuk menanggapi situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku untuk memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Menurut Sarafino (2010) mengatakan bahwa *coping stress* terjadi karena terus menerus dan kompleks yang mana memungkinkan individu

akan menggabungkan beberapa cara untuk menyelesaikan masalah. Menurut Wade dan Travis (2007) mengatakan bahwa *coping* yang berhasil bukan berarti menghilangkan semua *stress*. Orang yang sehat menghadapi masalah, menyelesaikannya, dan melaluinya, namun masalah-masalah tersebut tetap penting jika orang tersebut ingin menguasai keterampilan coping yang akan menetap dalam diri mereka.

Menurut Taylor, Pelau dan Sears (2009) menjelaskan bahwa *coping stress* adalah cara seseorang untuk menangani tuntutan yang dianggap membebani individu dan tuntutan tersebut berasal dari faktor internal individu. Taylor sendiri menjabarkan bahwa dukungan sosial, uang, waktu dan kejadian lain dapat mempengaruhi proses *coping stress* pada setiap individu itu sendiri (Taylor dkk, 2009).

Menurut Carver dan Sceheier (1989) mengatakan bahwa coping stress adalah bahwa dalam mengatasi masalah kemungkinan besar individu menganggap situasi sabagai tidak dapat dihindari dan tidak dapat terkendali.

Berdasarkan definisi beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah sebuah cara atau teknik yang dilakukan individu untuk mengurangi maupun menghilangkan sumber stres yang dirasakannya. *Coping stress* yang dimiliki individu dapat mencerminkan bagaimana individu tersebut menghadapi permasalahan yang dialaminya.

## 2. Aspek-aspek dan Indikator *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping stress* sebagai suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku yang berguna memperoleh perasaan aman pada dirinya. Banyak strategi *coping* yang dapat dilakukan salah satunya menurut Lazarus dan Folkman (1984) membagi penyelesaian masalah menjadi dua yaitu :

a. *Problem Focused Coping*, yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada masalah. Individu akan mengatasi masalah dengan aktivitas penyelesaian langsung, mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru. Lazarus menunjukkan indikator yang ada adalah sebagai berikut :

- 1) *Instrumental action* (tindakan secara langsung)
- 2) *Cautiousness* (kehati-hatian)
- 3) *Negotiation* (perundingan)

b. *Emotional Focused Coping*, yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada emosi digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap *stress* tanpa mengatasi sumber masalah. Lazarus menunjukkan indikator yang ada adalah sebagai berikut:

- 1) *Escapism* (pelarian diri dari masalah)
- 2) *Minimalization* (meringkankan beban masalah)
- 3) *Self blame* (menyalahkan diri sendiri)

4) *Seeking meaning* (mencari arti)

**3. Faktor-faktor yang mempengaruhi coping stress**

Menurut Keliat (1999) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi coping stress yaitu:

a. Kesehatan fisik

Kesehatan hal yang sangat penting karena usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidak berdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi yang berfokus pada masalah (*problem solving focused coping*).

c. Keterampilan memecahkan masalah

★ Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara- cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

## **B. Dukungan Sosial**

### **1. Definisi Dukungan Sosial**

★ Menurut Sarafino (2015) dukungan sosial adalah suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok, dukungan sosial diartikan sebagai dukungan yang terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan atau non-verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban atau didapat karena kehadiran orang yang mendukung serta hal ini mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima Selanjutnya Sarafino menyatakan setiap pekerjaan yang dilakukan oleh mahasiswa tak lepas dari dukungan sosial orang tua.

Baron dan Bryne (2005) mengatakan bahwa dukungan sosial memiliki efek yang sangat signifikan terhadap *coping stress* pada individu. Bahkan hanya bersama-sama orang lain dapat mengurangi kecemasan.

Menurut Dimatteo (2004) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang terdekat di sekitar individu.

Menurut Taylor, Peplau dan Sears (2009) dukungan sosial adalah sebagai pertukaran interpersonal yang diantaranya adalah perhatian emosi, bantuan instrumental, penyedia informasi, atau pertolongan lainnya. Seseorang yang peduli, menghargai, dan mencintai individu dapat menguatkan individu dalam menghadapi stress dan berdampak positif dalam individu yang sedang menghadapi dilemma dan tekanan hidup.

Menurut Cobb (1976) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah informasi yang mengarahkan individu untuk percaya bahwa individu telah dijaga atau dirawat, dicintai, dihargai yang dianggap mampu menimbulkan timbal balik terhadap individu yang artinya dalam adanya dukungan sosial mampu menurunkan kecenderungan munculnya masalah yang dapat memicu stress dan pemberian dukungan ini dapat diperoleh dari hubungan yang akrab sehingga individu merasa dihargai dan dicintai

Dari pengertian beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat menolong seseorang ketika sedang mengalami kesusahan dan bantuan tersebut dapat berupa pemberitahuan informasi

maupun bentuk bantuan nyata. Individu merasa dihargai, dicintai bahkan merasa diperhatikan bernilai penting. Dukungan sosial dapat didapatkan dari keluarga, sahabat, teman, bahkan pasangan dan lingkungan sekitar individu. Terutama bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, mereka mengatakan bahwa adanya pengertian dari lingkungan sekitar dengan tidak menuntut sesuatu apapun dari individu mampu membuat mahasiswa merasa dimengerti.

## 2. Aspek- Aspek Dukungan Sosial

Sarafino (2010) menyatakan bahwa beberapa aspek yang harus dipenuhi sehingga tercipta dukungan sosial yang baik:

- a. Dukungan emosional (*emotional support*) Adalah dukungan berupa rasa empati, penghargaan, perhatian dan keyakinan yang diberikan kepada seseorang. Misalnya meyakinkan bahwa individu bisa melewati dan menghadapi suatu permasalahan yang sedang dihadapi oleh individu.
- b. Dukungan persahabatan adalah dukungan dalam bentuk kebersamaan sehingga individu merasa ada dibagian dari kelompok tersebut,
- c. Dukungan instrumental adalah Melakukan pekerjaan-pekerjaan langsung yang mampu membantu meringankan tugas individu. Misalnya memberikan pinjaman uang, membantu mengerjakan tugas perkuliahannya.

- d. Dukungan informatif adalah pemberian saran serta umpan balik terkait hal apa saja yang sebaiknya individu lakukan.

## C. Harapan

### 1. Definisi Harapan

Snyder (2000) mengatakan bahwa harapan adalah keadaan motivasi positif untuk mencapainya sebuah tujuan yang telah dirancang oleh individu tentang keberhasilannya yang ditujunya, hal tersebut bersamaan dengan motivasi untuk mencapai tujuan tersebut. Harapan di dasarkan pada harapan yang positif untuk mencapainya suatu tujuan. Snyder 1994-1996 (Snyder, 2000) juga berpendapat bahwa jika individu memiliki suatu harapan yang tinggi maka dapat menemukan jalan keluarnya dari permasalahan sebaliknya, jika individu memiliki harapan yang rendah maka individu tidak tahu harus kemana untuk mencapai sebuah tujuan dan permasalahan. Mekanisme *coping* lain yang digunakan orang-orang dengan harapan tinggi adalah pertimbangan tujuan ketika tujuan awal tidak ada lagi.

Grant & Higgins 2003 (Chusniyah, 2012) Psikologi harapan mengartikan bahwa harapan dan optimism sebagai sebuah *mood* atau sikap yang berhubungan dengan ekspektasi terhadap keadaan sosial maupun material yang terjadi pada masa yang akan datang, demikian pula orang-orang dengan harapan tinggi menetapkan beberapa tujuan dalam kehidupan mereka misalnya, hubungan karier, rekreasi dll. Dengan menggunakan strategi ini, harapan besar seseorang dapat fleksibel dalam

beralih tujuan lain atau mengendalikan peran hidup lain ketika sedang menghadapi permasalahan dalam tujuan mereka.

Vroom (1964) mengatakan bahwa seseorang termotivasi untuk melakukan kegiatan tertentu karena ingin mencapai tujuan tertentu yang diharapkan.

Dari pengertian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa harapan adalah suatu kemampuan seseorang untuk menghasilkan motivasi atau dorongan serta memiliki cara tersendiri untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan.

## 2. Aspek-Aspek Harapan

Harapan yang ditanamkan dalam suatu kehidupan individu memiliki beberapa aspek. Menurut Snyder (2000), aspek-aspek yang terkandung dalam teori harapan adalah sebagai berikut Goal, *pathway thinking*, *agenc thinking*, berikut adalah penjelasan mengenai ke tiga aspek Harapan:

### a. *Goal*

Aspek pertama dari harapan adalah goal, *Goal* atau tujuan sendiri diartikan oleh Averill dalam Snyder (2000) sebagai sasaran dari tahapan tindakan mental yang menghasilkan komponen kognitif. Tujuan menyediakan titik akhir dari tahapan perilaku mental individu, tujuan dapat berupa tujuan jangka pendek ataupun jangka panjang, namun tujuan harus cukup bernilai untuk mengaktifkan pemikiran yang disadari.

b. *Pathway Thinking*

*Pathway thinking* menurut Snyder (2000) adalah proses seseorang untuk dapat mencapai tujuan dengan cara memandang dirinya sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk mengembangkan suatu jalur untuk mencapai tujuan. Proses *pathway thinking* ditandai dengan pernyataan pesan internal yang meyakinkan diri sendiri seperti dirinya akan menemukan cara untuk menyelesaikan suatu masalah.

c. *Agency Thinking*

Komponen motivasional pada teori harapan adalah *agency*, *agency* dapat diartikan sebagai kapasitas untuk menggunakan suatu jalur untuk mencapai tujuan yang diinginkan. *Agency* mencerminkan persepsi individu bahwa dirinya mampu mencapai tujuannya melalui jalur-jalur yang dipikirkannya, *agency* juga dapat mencerminkan penilaian individu mengenai kemampuannya bertahan ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan.

**D. Kerangka Berfikir**

*Coping stress* merupakan suatu proses yang dinamis individu mengubah secara konstan pikiran dan perilaku mereka dalam merespon perubahan-perubahan dalam penilaian terhadap kondisi stres dan tuntutan-tuntutan dalam situasi tersebut. *Coping stress* bereaksi terhadap tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan. Menurut Lazarus (1984) mendefinisikan bahwa *coping* suatu cara

seseorang untuk menghadapi dan mengatasi masalah atau situasi yang sedang dihadapinya baik ancaman maupun tantangan yang menyakitkan seseorang baik dalam perkataan maupun perbuatan. Lazarus dan Folkman (1985) menyatakan *coping* mengarah pada usaha aktif untuk menguasai, mengurangi atau menoleransi tuntutan yang disebabkan oleh *stress* Lazarus mengatakan bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologi dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya.

Menurut Snyder (2002) mengatakan bahwa mekanisme *coping* dapat digunakan pada seseorang dengan harapan tinggi adalah seseorang yang mempertimbangkan tujuan ketika tujuan awal tidak lagi.

Menurut Taylor, Peplau dan Sears (2009) dukungan sosial merupakan hubungan timbal balik dimana seseorang memberi bantuan kepada orang lain. Dukungan sosial timbul adanya persepsi bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi sesuatu dalam keadaan atau peristiwa yang akan menimbulkan masalah dan dapat membantu mahasiswa yang sedang melakukan matakuliah skripsi. Dukungan sosial bersumber dari orang-orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu misalnya keluarga, teman, maupun tetangga terdekat dengan rumah. Dukungan sosial dapat mempengaruhi cara individu dalam menghadapi atau memecahkan masalah yang terfokus pada pengurangan reaksi stress melalui perhatian, informasi dan umpan balik yang diperlukan individu untuk melakukan *coping*

*stress*. Efek dari dukungan sosial menurut Baron dan Bryne (2005) dukungan sosial memiliki efek yang sangat signifikan terhadap *coping stress* pada individu. Bahkan hanya bersama-sama orang lain dapat mengurangi kecemasan. Selain itu keluarga maupun orang-orang terdekat baik sahabat atau pasangan dapat memantau individu untuk memecahkan masalahnya.

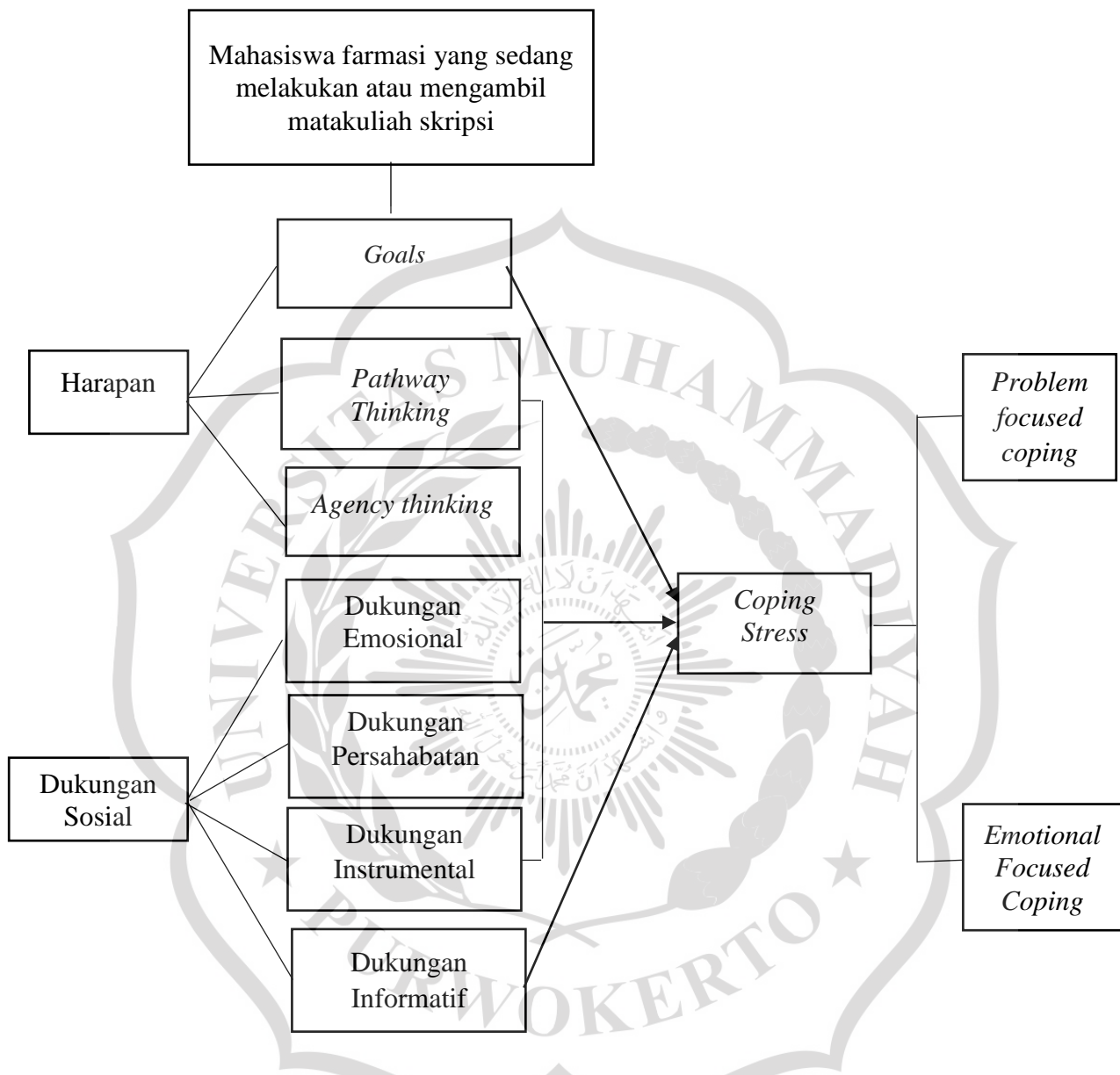
Pada mahasiswa farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto mengalami kesulitan saat sedang melakukan skripsi, kesulitan yang dialami oleh mahasiswa farmasi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto adalah mereka yang tidak diarahkan pada saat melaksanakan BAB 1 sampai BAB 3, yang di tuntut untuk mengerjakan sendiri atau mandiri. Mereka merasa hal tersebut sangatlah susah dan cukup membuat stress. Mereka membutuhkan dukungan sosial seperti motivasi, pengarahan dari keluarga, dan hanya sekedar berkumpul bersama kerabat dekat membuat mereka merasa cukup untuk mengurangi tingkat stress. Selain itu mahasiswa farmasi memiliki harapan yang harus dicapainya salah satunya individu ingin membanggakan kedua orangtua dan ingin mengambil profesi sebagai apoteker. Hal tersebut dapat memotivasi dan memiliki tujuan internal dari dalam diri individu untuk menyelesaikan tugas skripsi. Dari harapan yang dimiliki dan dukungan sosial yang mereka dapat individu merasa dapat mengurangi permasalahannya yang dapat memicu stress karena dengan adanya dukungan dan harapan yang dimilikinya mahasiswa merasa memiliki tujuan untuk dicapainya.

Berdasarkan dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa harapan dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *coping stress* pada mahasiswa

yang sedang mengambil dan menempuh mata kuliah skripsi. Dengan demikian, apabila mahasiswa memiliki harapan dan dukungan sosial yang tinggi maka mahasiswa dapat mengatasi atau meng*coping* stressnya yang dimiliki. Dengan demikian apabila mahasiswa memiliki harapan dan dukungan sosial yang tinggi dari lingkungan sekitar maka mahasiswa dapat mengatasi atau memiliki *coping stress* yang tinggi



### Kerangka Berfikir



**Gambar 1. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan latar belakang dan landasan teori diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh harapan dan dukungan sosial terhadap coping stress pada mahasiswa fakultas Farmasi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

## H. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan oleh penelitian ini adalah ada hubungan antara Hubungan antara

1. Ada pengaruh harapan terhadap coping stress pada mahasiswa farmasi yang sedang melakukan skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto
2. Ada pengaruh dukungan sosial terhadap coping stress pada mahasiswa farmasi yang sedang melakukan skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto
3. Ada pengaruh harapan dan dukungan terhadap sosial coping stress pada mahasiswa farmasi yang sedang melakukan skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.