

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hasil Penelitian Terdahulu

Menurut review jurnal yang dilakukan oleh peneliti, belum ada penelitian sebelumnya yang melihat hubungan antara mekanisme koping dan tingkat stres pada mahasiswa Ners di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Namun, ada beberapa penelitian sebelumnya yang sebanding dengan masalah ini, seperti:

Tabel 2.1 Hasil Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian (Peneliti, Tahun)	Desain dan Metodologi	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Zuama (2009), kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 program studi pg paud	Metode yang dilakukan menggunakan kuantitatif dengan pengumpulan data dengan wawancara.	Hasil penelitian tersebut pertama sumber masalah stres akademik yang dialami responden penelitian cukup beragam, dan Kedua, upaya responden penelitian untuk mengurangi stres akademik.	Penelitian ini sama-sama meneliti tentang variabel dependen yaitu stres. Penelitian ini sama-sama pada metode kuantitatif. .	Perbedaan penelitian ini pada variabel independen yaitu antara keadaan sedang skripsi dengan mekanisme koping.
2.	Sagita	Metode yang	Hasil	Penelitian ini	Perbedaan

	(2017), hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa	dilakukan menggunakan kuantitatif, dengan pengumpulan data secara kuesioner.	penelitian tersebut pertama motivasi diri dan motivasi berprestasi siswa berada pada kategori Tinggi, dan kedua mahasiswa memiliki tekanan pada akademik.	sama-sama meneliti tentang variabel dependen yaitu stres. Penelitian ini sama-sama pada metode kuantitatif.	penelitian ini pada variabel independen yaitu antara self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dengan mekanisme koping.
3.	Adhi (2016), hubungan antara motivasi prestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang	Metode yang dilakukan menggunakan kualitatif, dengan pengumpulan data dengan wawancara.	Hasil dari penelitian tersebut hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik, semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik mahasiswa.	Penelitian ini sama-sama meneliti tentang variabel dependen yaitu stres.	Perbedaan penelitian ini pada variabel independen yaitu motivasi prestasi dengan mekanisme koping. Perbedaan metode penelitian ini yaitu antara kuantitatif dengan kualitatif.
4.	Al-Sowygh (2013), academic distress, perceived stress and	Metode yang dilakukan menggunakan kualitatif dengan pengumpulan	Hasil dari penelitian tersebut faktor self- efficacy dan beban kerja	Penelitian ini sama-sama meneliti variabel yaitu stres dan	Perbedaan penelitian ini pada variabel lainnya yaitu pencegahan terhadap

	coping strategies among	data dengan wawancara.	DES dan faktor pelepasan perilaku, penolakan, pemingkakan ulang positif, dan pelepasan BC secara positif dan independen terkait dengan skor stres yang dirasakan.	mekanisme koping.	stres. Perbedaan metode penelitian ini yaitu antara kuantitatif dengan kualitatif.
5.	Misra (2004), Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students	Metode yang dilakukan menggunakan kualitatif dengan pengumpulan data dengan wawancara.	Hasil dari penelitian tersebut stresor diterima sendiri lebih tinggi dan reaksi perilaku yang dikeluarkan untuk stres daripada siswa internasional.	Penelitian ini sama-sama meneliti tentang variabel dependen yaitu stres.	Perbedaan penelitian ini pada variabel independen yaitu perbandingan antara mahasiswa amerikan dan mahasiswa internasional dengan mekanisme koping. Perbedaan metode penelitian ini yaitu antara kuantitatif dengan kualitatif.

B. Landasan Teori

1. Stres

a. Pengertian Stres

Colman (dalam Nasir dan Muhith, 2011) menyimpulkan bahwa Stres juga dapat diartikan sebagai ketegangan, tekanan, atau pengaruh mengganggu yang datang dari luar individu. Stres dapat didefinisikan sebagai ketegangan yang disebabkan oleh fisik, gairah, sosial, keuangan, pekerjaan atau kondisi, serta kesempatan, pertemuan yang sulit untuk diawasi dan di derita.

Studi yang dilakukan oleh Rezkia pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau pada tahun 2009, menunjukkan hasil tingkat stress pada mahasiswa yaitu sedang 36,7% dan cukup besar 33,3%.

Setelah mempertimbangkan beberapa definisi di atas, tampaknya lebih masuk akal untuk menganggap tekanan sebagai reaksi fisik dan mental yang dialami seseorang; reaksi ini berbeda-beda untuk setiap orang dan dapat terjadi pada kondisi yang melemahkan.

b. Gejala Stres

Rice (dalam Rahmayanti, 2012) menyimpulkan bahwa secara keseluruhan Efek samping dari stres dapat golongan menjadi empat macam, yaitu: efek samping seperti perilaku, perasaan, intelektual dan fisik:

1) Manifestasi perilaku

Dari sekian banyak manifestasi sosial yang muncul, Beberapa di antaranya adalah keragu-raguan dan keengganan, penarikan diri dari orang yang dicintai, kehilangan rasa lapar dan energi, ledakan dan permusuhan yang antusias, serta mengubah desain istirahat (istirahat tidak cukup).

2) Indikasi perasaan (Manifestasi emosi)

Manifestasi emosi yang paling terkenal adalah ketegangan, ketakutan, dan kesengsaraan. Indikasi yang berbeda, ketakutan, bingung, bingung dan melepaskan sepenuhnya.

3) Indikasi kognitif (Manifestasi intelektual)

Manifestasi intelektual yang paling terkenal adalah: kehilangan inspirasi dan ketenangan. Orang-orang seolah-olah kehilangan kapasitas menjadi nol dalam pertimbangan pada tugas yang harus dilakukan dan kehilangan kapasitas untuk melakukan usaha-usaha ini dengan tepat. Kekhawatiran bahwa itu terlalu tinggi adalah indikasi mental dan intelektual lainnya. Tanda terakhir dari manifestasi intelektual ini adalah keinginan untuk melarikan diri dari situasi yang dia alami.

4) Indikasi aktual (Manifestasi fisik)

Manifestasi fisik yang paling dikenal luas adalah nyeri berdenyut, sakit kepala dan migrain, nyeri tulang belakang menghitung nyeri punggung bawah, dan ketegangan otot yang dapat ditemukan sebagai kecocokan otot. Pada kerangka infeksi kardiovaskular, stres sering dicerminkan oleh nadi melebar, hipertensi, dan tentu saja kurangnya asupan darah dalam pembuluh darah. Dalam kerangka pernapasan, sering

ditunjukkan dengan napas cepat dan pendek, serta menghadapi kelelahan yang luar biasa.

c. Tahap – Tahap Stres

Tahapan Stres dapat dibagi menjadi tiga Carolin (2010).

1) Tahap respons hati-hati

Kesan stresor yang muncul entah dari mana respon siap akan terjadi. Respon ini tubuh bergerak untuk melindungi dirinya sendiri. dimulai dari otak besar dan diarahkan oleh sistem endokrin dan bagian sistem sensorik sendiri. Responden seperti ini disebut respons naluriah diri sendiri.

2) Tahap resistensi

Tahap di mana tubuh berusaha untuk memenuhinya, mengelola tekanan yang tertunda, dan mempertahankan kekuatan dalam diri untuk tetap solidaritas (membangkit energi baru dan memperbaiki menyakitinya). Ini adalah tahap variasi di mana sistem endokrin terus memberikan bahan kimia tekanan dalam hal apapun, selanjutnya sistem saraf simpatik akan merespon semua bahan kimia yang diberikan oleh sistem endokrin.

3) Tahap kelelahan

Tahap resistensi berkurang, gerakan sistem saraf simpatik diperluas dan kemungkinan dibayangkan runtuh. Ini berarti jika stres terus terjadi atau jika ada stresor baru yang dapat memperburuk keadaan. Kekuatan cabang parasimpatis ANS menjelaskan tingkat kelelahan. Selanjutnya pulsa dan penurunan frekuensi pernapasan. Ketika sumber stres bertahan

lama, kita dapat menderita "penyakit variasi" (penyakit transformasi), penyakit yang rentangnya jarak jauh, munculnya alergi, penyakit jantung, bahkan kematian.

d. Sumber Stres

Lahey (dalam Mulyani ,2011) mengatakan bahwa sumber stress atau stresor dapat dibagi menjadi 5 golongan.

1) Kejadian sepanjang kehidupan sehari-hari (Life Occasions)

Baik negatif maupun positif, misalnya, kesalahan, penyerangan, kekejaman, kehilangan individu keluarga, peristiwa bencana, intimidasi ilegal, dan perkelahian.

2) Ketidakpuasan (Kekecewaan)

Keadaan saat ini terjadi ketika tujuan atau proses berpikir seorang individu tidak puas atau terpenuhi.

3) Konflik

Keadaan di mana seseorang tidak bisa memuaskan motivasi atau proses berpikirnya karena gangguan dari orang lain

4) Tekanan

Tekanan yang muncul disebabkan oleh bahaya kesempatan yang merugikan. Dialami oleh mahasiswa, siswa, dan karyawan, mereka harus selalu berprestasi baik dalam ujian dan pekerjaan, jika tidak, mereka akan dikecewakan.

5) Kondisi Alam

Kondisi alam, seperti suhu ruangan, pencemaran udara, keributan, dan kelembapan, dapat menyebabkan seseorang khawatir.

Selain itu, berbagai faktor memengaruhi persepsi tekanan stres. Faktor kerentanan situasional diingat. Lazarus dan Folkman (1986) (dalam Kinantie, dkk. 2012) menyatakan bahwa siswa mengalami kerentanan, lulus, atau gagal, dan mampu atau tidak. Mereka juga diidentifikasi dengan kemampuan mereka untuk mengantisipasi tekanan yang akan datang, terlepas dari apakah siswa dapat menyelesaikan ujian dengan baik atau tidak.

e. Respon Stres

Taylor menyimpulkan bahwa setiap individu akan bereaksi terhadap tekanan yang dialaminya dan reaksi tersebut dapat bersifat unik (Videbeck, 2008).

Menurut Stuart dan Laraia (2005), ada empat reaksi stres: fisiologis, intelektual, emosi, dan tingkah laku.

1) Reaksi fisiologis

Untuk menggambarkan reaksi fisiologis, Anda dapat melihat ketegangan peredaran darah yang diperluas, denyut nadi, denyut, dan kerangka pernapasan. Selain itu, reaksi fisiologis menunjukkan kolaborasi berbagai neuroendokrin termasuk pembentukan kimia, prolaktin, dan berbagai sinapsis di otak besar.

2) Reaksi intelektual atau kognitif

Reaksi intelektual atau kognitif dapat dilihat dari terputusnya siklus intelektual individu, misalnya perenungan menjadi bergejolak, daya fiksasi berkurang, pertimbangan tumpul, dan renungan yang tidak wajar.

3) Reaksi emosi

Reaksi emosi mengacu pada sentimen atau perasaan yang mungkin dimiliki orang, seperti ketakutan, ketegangan, kemarahan, dll.

4) Reaksi tingkah laku

Reaksi tingkah laku dapat dilihat dari reaksi individu terhadap keadaan yang dihadapinya, terlepas dari apakah individu akan melawan atau bertahan terhadap tekanan yang sedang dihadapinya.

f. Dampak stress

Wijayaningsih (2014) menyatakan bahwa tekanan dapat menyebabkan banyak penyakit, seperti sakit otak, sakit kepala migrain, masalah perut, penyakit jantung, dan flu.

Alzayyat et al. (2015) menyatakan bahwa stres dapat memiliki efek positif, seperti memungkinkan siswa untuk berprestasi. Namun, efek negatifnya dapat menyebabkan tiga masalah: masalah fisik, mental, dan perilaku. Masalah fisik seperti penyakit, migrain, gangguan tidur, dan bisul. Masalah mental seperti gugup dan cemas. Masalah perilaku seperti pengasingan sosial, merokok, dan penyalahgunaan obat.

Menurut Greenberg (2011), flu penghancuran diri, menyerah dalam bekerja, pola makan yang tidak seimbang, tidak adanya kontak

dengan orang lain, dan kesulitan untuk berpikir jernih adalah pengaruh stres berat terhadap mahasiswa.

Untuk mengurangi efek stres, mahasiswa harus melakukan pekerjaan yang baik, menggunakan waktu dengan baik, mencari bantuan sosial, memiliki penilaian yang baik tentang kondisi mereka, dan berpartisipasi dalam olahraga (Singh dan Kohli, 2015).

g. Tingkatan Stres

Wiebe dan Williams (dalam Rasmun, 2004) menyimpulkan bahwa Kecemasan Manifestasi stres yang dialami oleh orang-orang sering tidak dipahami, mengingat fakta bahwa fase-fase yang mendasari tekanan muncul secara bertahap dan harus diakui juga apakah tahap-tahap ini atau efek sampingnya telah mengganggu lingkungan sehari-hari. Stres digolongkan menjadi tiga tingkatan, yaitu tekanan ringan, tekanan sedang dan tekanan ekstrim atau berat.

- 1) Stres ringan adalah Tekanan ringan biasanya dirasakan oleh semua orang, dan biasanya hanya berlangsung beberapa saat atau beberapa jam dan tidak menyebabkan penyakit kecuali dihadapi secara konsisten.
- 2) Stres sedang adalah berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari. Kontrak kerja yang tidak sesuai, tanggung jawab yang tidak perlu, dan mengantisipasi pekerjaan baru adalah beberapa contoh sumber tekanan tinggi.
- 3) Stres berat adalah tekanan berkelanjutan yang berlangsung dari setengah bulan hingga cukup lama. Contoh stresor yang dapat menyebabkan

tekanan serius adalah konflik terus-menerus, penyakit jangka panjang yang sebenarnya.

h. Alat Ukur Stres

Instrumen pengukuran tingkat stres menggunakan Skala Keputusan, Kegugupan, dan Stres (DASS 42). Survei ini akan diisi oleh responden selama review.

1) keputusan

Kaplan (dalam Sari, 2016) menyimpulkan bahwa keputusan (depresi) adalah saat terputusnya kapasitas manusia mengidentifikasi dengan gagasan tentang sentimen dan manifestasi komorbiditas yang menyedihkan, untuk contoh mengingat perubahan istirahat dan kelaparan, psikomotor, fiksasi, anhedonia, kelelahan, sensasi detasemen kesedihan dan kerentanan, dan penghancuran diri

2) Kegugupan

Kegugupan (kecemasan) adalah kecenderungan campuran yang sarat dengan ketakutan lebih jauh lagi mengkhawatirkan masa depan tanpa sebab eksplisit untuk ketakutan itu (Chaplin, 2000).

3) Stres

Sesuai McGrath di Weinberg dan Gould (dalam Sukadiyanto, 2010), stres dicirikan sebagai tekanan muncul dalam diri seseorang ketika ada ketidakrataan atau ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi masalah mereka berdua baik fisik maupun rohani.

Stres merupakan minat yang mendorong orang untuk menyesuaikan diri atau adaptasi. Sedangkan stresornya adalah sumber stres.

DASS 42 terdiri dari 42 pertanyaan yang diajukan kepada responden. Skor 0 diberikan untuk jawaban yang menunjukkan bahwa responden tidak atau telah mengalami tekanan; skor 1 diberikan untuk jawaban yang tepat di mana responden mengalami sedikit atau sekali-sekali tekanan; skor 3 diberikan untuk jawaban di mana responden hampir setiap hari mengalami tekanan, dan baru-baru ini, selama 7 hari terakhir, mereka mengalaminya hampir setiap hari. Digunakan skala penilaian polling DASS-42.

ordinal, terdiri dari:

Skala depresi adalah 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31,34, 37, 38, 42.

Skala kecemasan adalah 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41.

Skala stres adalah 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

Dengan skor 0–14, perasaan cemas dianggap normal. Skor 15–18 menunjukkan tingkat stres yang ringan. Skor 19–25 menunjukkan tingkat stres yang sedang. Skor 26–33 menunjukkan tingkat stres yang berat. Skor lebih dari 34 menunjukkan tingkat stres yang sangat tinggi.

i. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Faktor-faktor berikut berkontribusi pada stres, menurut Smet (1994)

1) Kondisi Individu

Usia, jenis kelamin, genetika, intelegensi, kondisi fisik, tempramen, suku, kebudayaan, status sosial ekonomi, dan religiusitas adalah semua faktor yang membentuk kondisi individu.

2) Karakteristik Kepribadian

Sikap, sifat, dan perilaku yang membedakan seseorang dari orang lain disebut karakteristik kepribadian.

3) Sosial-Kognisi

Faktor ini berasal dari kemampuan untuk mengontrol diri sendiri yang diberikan oleh lingkungan sekitar.

4) Hubungan dengan Lingkungan

Sejauh mana seseorang dapat menerima dukungan dari lingkungannya dan memberikan respons terhadap dukungan tersebut atau terhadap orang yang memberikan dukungan.

5) Mekanisme Koping

merupakan metode yang digunakan orang untuk mengatasi masalah mereka.

2. Mekanisme Koping

a. Pengetian koping

Sarafino (2006) menyatakan bahwa koping adalah siklus di mana individu mencoba mengalahkan pemicu antara aset dan permintaan dalam situasi yang tidak menguntungkan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rezkia (2009) pada mahasiswa keperawatan di Universitas Riau, mekanisme koping yang berpusat pada perasaan (56,7%) dan mekanisme koping yang berpusat pada masalah (43,3%).

Orang-orang melakukan praktik coping dengan tujuan akhir untuk mengurangi tekanan. koping adalah siklus yang digunakan oleh individu untuk mengarahkan kesempatan yang mampu, dirasakan, diuraikan sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan (Sarafino, 2011).

Lazarus (dalam Kozier, 2004) menyatakan bahwa koping adalah proses intelektual dan melakukan perubahan yang andal dengan tujuan akhir untuk mengalahkan permintaan dalam dan luar yang melemahkan atau melampaui kapasitas individu.

b. Pengertian mekanisme koping

Mekanisme koping adalah cara atau pengerahan tenaga yang unik yang digunakan orang untuk menangani masalah, bertahan hidup dalam perubahan dan keadaan yang merusak atau mengganggu baik secara fisik atau rohani. Menyesuaikan juga dapat dikatakan sebagai interaksi tunggal dalam melakukan pemecahan masalah antara permintaan dan kapasitas

individu dalam keadaan yang menyedihkan. Di penghujung hari ketika individu berada dalam suatu keadaan didorong, individu akan bergerak untuk menaklukkan tekanan yang dihadapinya (Nasi dan Muhith, 2011).

Adaptasi individu adalah reaksi positif yang digunakan oleh seseorang untuk melakukan pemikiran kritis atau mengurangi tekanan yang disebabkan oleh masalah atau peristiwa yang telah mereka alami. Ini memanfaatkan kekuatan yang ada dalam diri mereka dan mendorong praktik yang berencana untuk menjadi lebih kuat, yang pada gilirannya akan mengurangi dampak tekanan yang dialami (Stuart, 2013).

c. Jenis-jenis Mekanisme Koping

Lazarus dan Folkam (dalam Sarafino, 2011) mengatakan bahwa macam-macam cara mengatasi adalah dengan mekanisme koping. Mekanisme koping sendiri dapat digolongkan menjadi 2 yaitu.

A. Mekanisme koping berpusat pada masalah (*Problem Focus Coping*)

Metode pengurangan tekanan yang berfokus pada masalah. Mekanisme koping ini dirancang untuk mengurangi permintaan untuk situasi yang tidak menyenangkan dan untuk menjaga aset untuk menanganinya. Sistem adaptasi ini berarti menghadapi permintaan dengan sengaja, masuk akal, abstrak, objektif, dan berkepala dingin. Sudut pandang yang diidentifikasi dengan - metode terfokus untuk mengatasi stress. Hal – hal yang termasuk dalam mekanisme koping yang berpusat pada masalah sebagai berikut:

- a. *Seeking informational support*, yaitu mencoba khususnya melacak data atau informasi. Informasi didapatkan dari orang lain, terutama keluarga dan sahabat, serta pembicara masalah yang dihadapi kepada lembaga umum yang terkait.
 - b. *Confrontative coping*, merupakan upaya untuk secara paksa mengubah situasi atau masalah, menunjukkan tingkat kemarahan dan mengambil sikap yang berbahaya. Cara mengatasi stres ini dapat membantu jika hal itu mendorong pemikiran kritis namun, itu juga bisa merusak ketika sensasi stres dikoordinasikan pada yang kuat dan perlakuan negatif.
 - c. *Planful problem solving*, adalah jenis mekanisme koping yang penyelesaian masalahnya yang membawa pada beberapa masalah kemudian, pada saat itu, mencoba untuk menemukan jawaban langsung untuk masalah.
- B. Mekanisme koping berpusat pada emosi (*Emotional Focused Coping*).

Berusaha untuk mengelola tekanan dengan mengubah reaksi yang penuh perasaan untuk menyesuaikan diri dengan gangguan. Sebagai berikut adalah hal-hal yang termasuk dalam mekanisme koping yang berpusat pada emosi:

- a. *Self-control*, upaya untuk mengelola sentimen ketika dihadapkan dengan keadaan yang mengganggu.
- b. *Seeking social emotional supports*, demonstrasi atau tindakan mencari bantuan untuk motivasi semangat dan dukungan sosial kepada individu lainnya.

- c. *Discanting*, adalah pengerahan tenaga tunggal agar tidak terlibat dalam masalah, dan membuat perspektif positif pada diri.
- d. *Positive reaprisial*, upaya untuk melacak atau mencari kepentingan positif dari masalah dengan memusatkan perhatian pada perbaikan diri, umumnya keagamaan.
- e. *Escape/avoidance*, berusaha untuk mengalahkan situasi yang tidak menyenangkan dengan melarikan diri dari situasi dan menghindarinya dengan bertukar kebiasaan seperti makan, minum, dan merokok.
- f. *Accepting responsibility*, yaitu mengidentifikasi dan mengatasi masalah seiring waktu.

d. Karakteristik Mekanisme Koping

Menurut Stuart dan Sundeen (dalam Liliweri, 2007), mekanisme koping adaptif (konstruktif) dan maladaptif (destruktif). mekanisme koping adaptif adalah metode untuk mengatasi stres yang membantu elemen penggabungan, pengembangan, pembelajaran, dan pencapaian tujuan. Dibuktikan dengan adanya percakapan dengan orang lain, pemikiran kritis yang kuat, strategi relaksasi, aktivitas yang disesuaikan, dan latihan yang produktif. Sementara itu, mekanisme koping maladaptif adalah cara mengatasi stres yang menghambat kemampuan pertumbuhan, merusak perkembangan, mengurangi kemandirian dan mengganggu lingkungan setempat. Dibuktikan dengan adanya tindakan tidak makan, tubuh terasa lemas, menjauhi diri dari lingkungan.

e. Sumber Koping

Stuart (2013) menyatakan bahwa Sumber koping adalah pilihan-pilihan dari keputusan atau prosedur yang membantu seseorang dengan mencari tahu apa yang harus mungkin dilakukan dalam situasi tidak menyenangkan. Sumber koping individu terdiri dari dua kategori: internal dan eksternal.

A. sumber internal

Sumber adaptasi internal berasal dari informasi diri, kemampuan, tanggung jawab, dan alasan seseorang sepanjang kehidupannya, keyakinan diri, keyakinan yang ketat, dan pengekanan. Atribut karakter seorang individu yang dibuat dari pengekanan, tanggung jawab dan tantangan adalah sumber koping dari cara-cara yang mengesankan untuk mengatasi stres. Orang yang memiliki karakter yang intens mengakui stres sebagai sesuatu yang memiliki kemampuan untuk diubah atau dianggap sebagai tes.

B. sumber eksternal

Sumber koping dari luar yang utama adalah bantuan sosial. Setiap orang terkena dampak emosi dari bantuan sosial ini. Seseorang dianggap mendukung kepercayaan karena mereka merasa dihargai atau dianggap. Bantuan sosial dapat membantu orang menjadi lebih mandiri dan tidak bergantung pada orang lain.

f. Factor-faktor yang mempengaruhi mekanisme koping

Stres dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari sumber internal maupun eksternal, serta dari faktor sosial yang mempengaruhi mekanisme koping, seperti (Nasir dan Muhith, 2011).

A. Faktor internal

Usia, jenis kelamin, karakter, pendidikan, agama, jenis kelamin, dan budaya intelektual adalah faktor internal.

B. Faktor eksternal

Faktor eksternal termasuk bantuan sosial, iklim, uang, dan penyakit.

Mengingat variabel di atas, komponen ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Usia

Kehidupan individu akan bervariasi sepanjang hidup manusia sesuai dengan fase pertumbuhannya. Ketika seseorang berkreasi, orang akan lebih fokus pada cara terbaik untuk berinteraksi dengan keadaan mereka saat ini, mereka akan menemukan perasaan yang berbeda seperti kepercayaan, keamanan dan kenyamanan. Ketika orang merasa kurang paham dengan keadaan mereka saat ini, rasa takut akan muncul. Sesuai dengan bertambahnya usia, seseorang akan benar-benar ingin mengatasi berbagai permasalahan.

b. Jenis kelamin

Setiap orang memiliki cara yang berbeda untuk mengatasi tekanan dan ketegangan.

Jenis kelamin adalah faktor yang mempengaruhi adaptasi, menurut Taylor (dalam Santrock, 2007). Pria biasanya lebih mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan daripada wanita.

Pria lebih sering mencari bantuan sosial dan menggunakan mekanisme koping yang berpusat pada perasaan, sementara wanita lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berpusat pada masalah (Passer dan Smith, 2001).

c. Lingkungan/lokasi rumah

Karena setiap hari seseorang berkomunikasi dengan situasinya saat ini, lingkungan sosial sangat mempengaruhi kepribadiannya. Selain itu, dukungan dari tempat tinggal seseorang, terutama keluarga, akan mempengaruhi cara dia berpikir tentang masalah yang dia hadapi.

Recker menyatakan bahwa diharapkan bantuan sosial, terutama keluarga, dapat mengatasi tekanan Stuart (2013).

d. Agama

Agama atau keyakinan seorang individu memiliki pengaruh yang cukup besar pada tatanan stresnya. Agama atau keyakinan dapat mempengaruhi cara mereka melihat dunia, serta cara mereka berpikir, bertindak, berbuat, dan bertindak. Keyakinan ini terkait erat dengan pembentukan karakter individu. Agama dan mekanisme koping berkorelasi satu sama lain: mereka membantu orang melihat setiap

peristiwa yang mengerikan, belajar mengelola tekanan, dan menggunakan kemampuan ini dalam kehidupan sehari-hari.

g. Alat ukur mekanisme koping

Peneliti akan menggunakan The Ways of Coping Questionnaire (WOCQ), yang dimodifikasi oleh Folkman (1986), untuk menyelidiki mekanisme koping yang digunakan orang untuk mengendalikan tekanan. Alat ukur ini menggunakan kuesioner dengan 66 hal yang terdiri dari Problem Focused Coping (PFC) dan Emotion Focused Coping (EFC). PFC terdiri dari confrontive coping, pemecahan masalah yang terencana, mencari dukungan sosial, dan mengambil tanggung jawab. Emotion Focused Coping (EFC) terdiri dari distance, escape-avoidance, self-control, accepting responsibility, dan positive reappraisal.

C. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Santrock (2001) menyebut mahasiswa sebagai kelompok orang yang terdaftar secara formal untuk mengikuti pendidikan lanjutan. Pelajar adalah warga negara yang memiliki kualitas tertentu, salah satunya adalah kemampuan dan kebebasan untuk melakukan penelitian dalam pendidikan lanjutan, yang memungkinkan mereka untuk dianggap sebagai individu yang berpengetahuan. Pelajar diandalkan untuk nantinya memasuki dunia kerja sebagai karyawan yang berkualitas dan ahli.

2. Pengertian Profesi

Tugas atau jabatan sesuai dengan keahlian yang dilakukan oleh orang yang telah dipersiapkan atau siap untuk melakukan tugas tersebut disebut propeso (Schwirian, 1978).

3. Pendidikan profesi Ners

Menurut Nursalam (2008), program pendidikan Ners memiliki landasan keilmuan yang kuat dan landasan keprofesian yang kuat, sesuai dengan sifatnya sebagai pendidikan profesi. Oleh karena itu, program pendidikan ners sangat penting untuk menghasilkan perawat yang memiliki pengetahuan yang luas dan profesional.

Di Indonesia, program pendidikan tahap profesi disebut pengajaran klinik dan lapangan. Kedua program ini bertujuan untuk memberi siswa kesempatan untuk menerapkan pengetahuan mereka di kelas ke praktik klinik. Mahasiswa memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan peran perawat profesional sebagai hasil dari proses transformasi mereka menjadi seorang perawat profesional. Tujuannya adalah agar siswa dapat menerapkan asuhan keperawatan dengan benar, menggunakan metode keperawatan, menunjukkan sikap profesional, dan menerapkan ketrampilan profesional (Nursalam, 2008).

4. Stres dan mekanisme coping mahasiswa tahap pendidikan profesi Ners

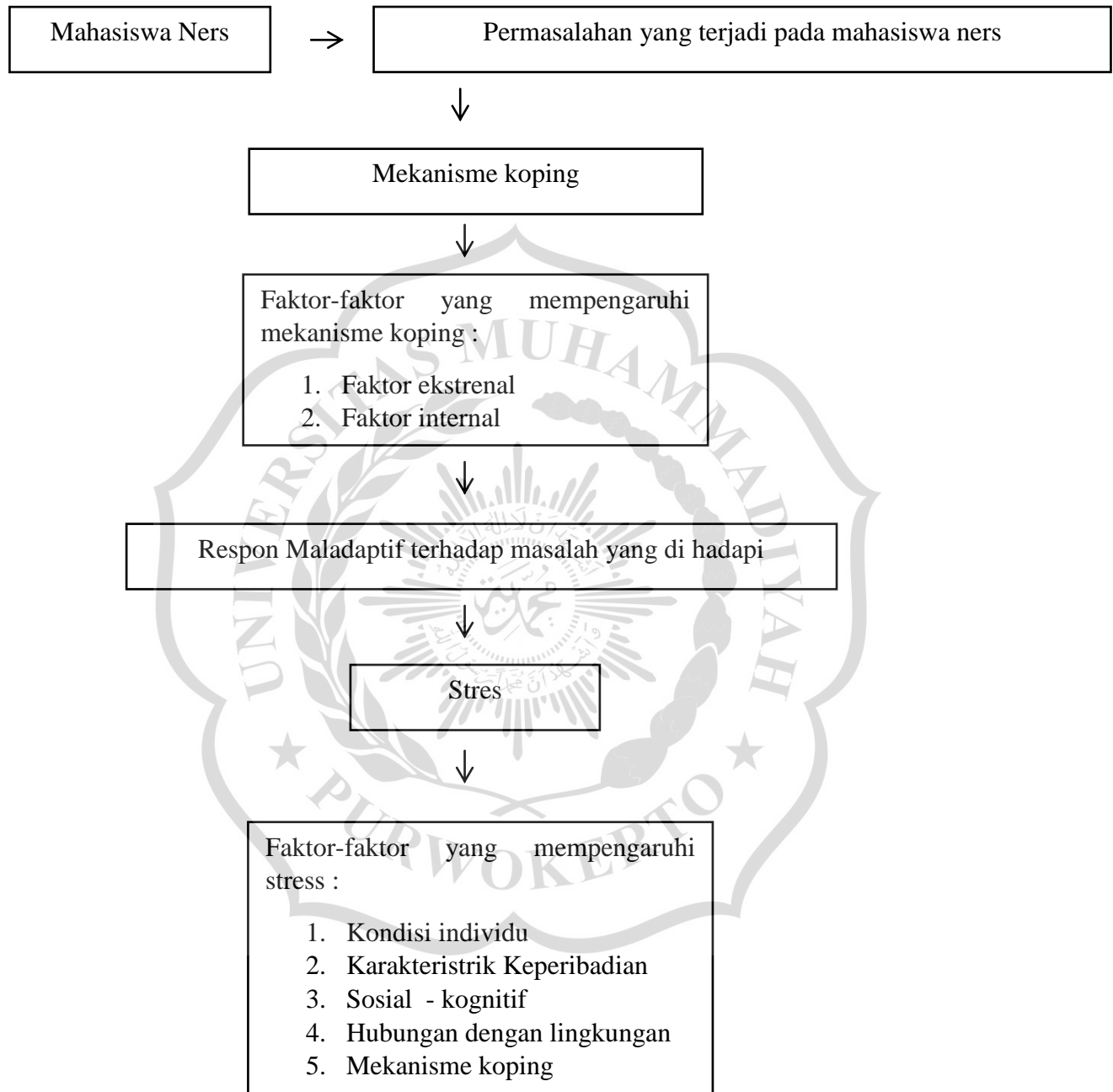
Pendidikan profesi keperawatan membantu mahasiswa keperawatan berkembang menjadi perawat profesional, memberi mereka kesempatan

untuk bekerja di dunia nyata. Stres dapat terjadi pada semua orang, termasuk siswa. Mahasiswa dalam tahap pendidikan profesi ners akan memiliki pengalaman nyata dalam memberikan perawatan keperawatan kepada klien yang sakit atau sehat dengan cara yang direncanakan. Selain itu, mereka memiliki kemampuan untuk menerapkan pendekatan asuhan keperawatan melalui pemikiran kritis yang sesuai dengan sumber daya, sarana, dan prasarana yang ada di lahan praktik dan sesuai dengan tujuan mata ajar.

Tujuan dari pendidikan profesi adalah agar siswa dapat menerapkan perspektif dan sikap perawat profesional. Namun, mahasiswa akan menghadapi tantangan saat pertama kali langsung ke lahan praktik, seperti kesulitan menyesuaikan diri dan stres tambahan. Hal ini dapat menghambat proses belajar mereka dan berdampak pada hasil praktik.

3. Kerangka Teori Penelitian

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian



Nasir dan Muhith, (2011), Sarafino (2006), Rasmun (2004), Mustikasari (2006),

Santrock (2001), Videbeck (2008), Smet (1994)

4. Kerangka konsep

Gambar 2.2 Kerangka Konsep

Kerangka konsep mencakup penjelasan dan gambaran tentang hubungan atau korelasi antara ide-ide atau variabel-variabel yang akan diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan (Notoatmojo, 2012).

