

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Mahasiswa

2.1.1 Pengertian mahasiswa umum

Mahasiswa adalah individu yang sedang menimba ilmu dan menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi baik negeri maupun swasta, dalam bentuk universitas, sekolah tinggi, akademik dan politeknik (Hartaji, 2012). Mahasiswa adalah dewasa muda yang memiliki peran penting untuk kemajuan bangsa. Mahasiswa sebagai salah satu individu penting di masyarakat yang dapat memperbaiki kondisi di masyarakat, bangsa maupun negara. Mahasiswa diharapkan mempunyai ilmu pengetahuan yang lebih dan memiliki kemampuan, visi, dan karakter yang lebih maju dibandingkan masyarakat umumnya (Ilham, 2013).

2.1.2 Pengertian Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan adalah individu yang menempuh pendidikan perawat yang disiapkan untuk menjadi perawat profesional yang memiliki rasa tanggung jawab, dimana rasa tanggung jawab tersebut wajib dimiliki pada diri mahasiswa keperawatan agar setelah lulus pendidikannya menjadi perawat yang memiliki akuntabilitas (Oharella, 2013).

Sebagai salah satu sistem pendidikan tinggi keperawatan sebagai landasan integral, merupakan aspek kesatuan dari staf akademik yang memiliki potensi dalam belajar, profesi, ilmiah, serta kreasi yang tinggi, dilengkapi dengan sarana penelitian yang melingkupi keseluruhan potensi belajar untuk menciptakan pembangunan. Kesehatan masyarakat secara umum dan juga pembangunan keperawatan (Nursalam, 2014).

2.2 Pembelajaran Daring (Dalam Jaringan)

2.2.1 Definisi

Istilah daring (dalam jaringan) atau *online* merupakan akronim dari “dalam jaringan” yaitu suatu kegiatan yang dilaksanakan dengan sistem daring yang memanfaatkan internet. Menurut Bilfaqih & Qomarudin (2015) pembelajaran daring merupakan program penyelenggaraan kelas pembelajaran dalam jaringan untuk menjangkau kelompok target yang masif dan luas.

Thorne dalam Kuntarto (2017) pembelajaran daring adalah pembelajaran yang menggunakan teknologi multi media, kelas virtual, CD, streaming video, pesan suara, email dan telepon konferensi, teks *online* animasi, dan *video streaming online*”. Sementara itu Rosenberg dalam Alimuddin, Tawany & Nadjib (2015) menekankan bahwa *e-learning* merujuk pada penggunaan teknologi internet untuk mengirimkan serangkaian solusi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Menurut Ghirardini dalam Kartika (2018) daring memberikan metode pembelajaran yang efektif, seperti berlatih dengan adanya umpan balik terkait, menggabungkan kolaborasi kegiatan dengan belajar mandiri, personalisasi pembelajaran berdasarkan kebutuhan mahasiswa dan menggunakan simulasi dan permainan.

Sementara itu menurut Permendikbud No. 109/2013 pendidikan jarak jauh adalah proses belajar mengajar yang dilakukan secara jarak jauh melalui penggunaan berbagai media komunikasi. Dengan adanya kemajuan teknologi informasi dan komunikasi membawa perubahan dan kemajuan diberbagai sektor terutama pada bidang pendidikan. Peranan dari teknologi informasi dan komunikasi pada bidang pendidikan sangat penting dan mampu memberikan kemudahan kepada guru dan siswa dalam proses pembelajaran. Pembelajaran daring ini dapat diselenggarakan dengan cara masif dan dengan peserta didik yang tidak

terbatas. Selain itu penggunaan pembelajaran daring dapat diakses kapanpun dan dimana pun sehingga tidak adanya batasan waktu dalam penggunaan materi pembelajaran.

Saat ini sedang terjadi wabah Covid 19, berdampak terhadap kegiatan pada sektor pendidikan di Indonesia. Penyebaran COVID-19 yang begitu cepat menciptakan kekhawatiran bagi pemerintah, khususnya Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, kalangan orangtua dan peserta didik, serta para tenaga pengajar, sehingga dikeluarkan Surat Edaran Dirjen Dikti Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 1 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Penyebaran di Perguruan Tinggi, dan diberlakukan pembelajaran secara daring (Kemendikbud, 2020).

2.2.2 Karakteristik / ciri-ciri pembelajaran *daring*

Pembelajaran daring /*E-Learning* menurut Tung dalam Mustofa, Chodzirin & Sayekti (2019) menyebutkan karakteristik dalam pembelajaran daring antara lain :

1. Materi ajar disajikan dalam bentuk teks, grafik dan berbagai elemen multimedia,
2. Komunikasi dilakukan secara serentak dan tak serentak seperti video conferencing, chats rooms, atau *discussion forums*
3. Digunakan untuk belajar pada waktu dan tempat maya,
4. Dapat digunakan berbagai elemen belajar berbasis CD-ROM untuk meningkatkan komunikasi belajar
5. Materi ajar relatif mudah diperbaharui
6. Meningkatkan interaksi antara mahasiswa dan fasilitator
7. Memungkinkan bentuk komunikasi belajar formal dan informal
8. Dapat menggunakan ragam sumber belajar yang luas di internet.

2.3 Konsep Stres

2.3.1. Definisi

Stres difahami sebagai reaksi emosional yang kurang menyenangkan ditampilkan oleh seseorang ketika orang tersebut memahami suatu kejadian sebagai ancaman (Halgin, 2012). Sementara penulis lain mengartikan stres sebagai respons seseorang terhadap peristiwa yang mengancam dan menantang (Feldman, 2012). Sedangkan Videbeck, S. L. (2015) mendefinisikan stres adalah hilangnya keseimbangan dalam tubuh manusia yang dianggap sebagai ancaman bagi individu terhadap kebutuhan psikologis, fisiologis, sosial atau spiritual yang tidak terpenuhi sehingga berdampak pada ketegangan dan frustrasi.

Berdasarkan beberapa pengertian stres diatas maka dapat disimpulkan, stres yaitu hilangnya keseimbangan dalam tubuh manusia akibat pemahaman terhadap peristiwa yang dianggap tidak menyenangkan dan dapat mengancam kepada kebutuhan psikologis, fisiologis, sosial atau spiritual seseorang dengan ditunjukkan berupa ketegangan dan frustrasi.

2.3.2 Stres Akademik

Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami pelajar baik tingkat sekolah maupun tingkat perguruan tinggi (Gaol, 2016). Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Menurut Kauts (2016) stres akademik adalah tekanan mental terhadap timbulnya perasaan frustrasi terkait dengan kegagalan akademis atau bahkan ketidaksadaran terhadap kemungkinan kegagalan tersebut.

Dalam lingkungan akademik, mahasiswa menghadapi banyak tuntutan akademik, misalnya ujian, menjawab pertanyaan di kelas, menunjukkan kemajuan dalam pembelajaran, harus memahami apa yang telah diajarkan, bersaing dengan teman kelas, serta memenuhi

harapan orang tua dan dosen/guru. lingkungan akademik, mahasiswa menghadapi banyak tuntutan akademik, misalnya ujian, menjawab pertanyaan di kelas, menunjukkan kemajuan dalam pembelajaran, harus memahami apa yang telah diajarkan, bersaing dengan teman kelas, serta memenuhi harapan orang tua dan dosen/guru (Barseli & Ifdil (2017).

Menurut Hasan (2012) stres akademik adalah stres yang dialami seseorang ketika menjadi peserta dalam suatu lingkungan akademik. Dengan kata lain, individu mengalami stresor yang berasal dari lingkungan akademiknya. Pendapat lain di kemukakan oleh Wilks (2012) yang mengatakan bahwa stres akademik muncul ketika tuntutan akademik sulit untuk ditangani oleh individu atau melebihi sumber daya dari diri individu untuk diadaptasi.

Berdasarkan beberapa tersebut, maka disimpulkan bahwa stres akademik adalah respon individu terhadap beban dan tuntutan akademik yang tengah dijalani bersumber dari lingkungan pendidikan. Respon setiap individu sendiri berbeda dan akan menimbulkan reaksi berbeda dari fisik, emosi, perilaku dan kognitif.

2.3.3 Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Robotham (2013) aspek-aspek stres akademik ada empat, yaitu sebagai berikut:

- a. Aspek kognitif, kondisi stres disebabkan oleh adanya kesulitan memusatkan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dari lingkungan sekitarnya. Contohnya, merasa kebingungan, sulit untuk berkonsentrasi, performansi belajar yang buruk, daya ingat menurun (mudah lupa).
- b. Aspek emosional/afektif, meliputi perasaan-perasaan negatif yang timbul dari diri sendiri. Seperti kecemasan, ketakutan, mudah marah, sedih yang mendalam, tertekan, merasa ragu-ragu, dan merasa malu, kemampuan atau potensi yang dimiliki rendah, sehingga merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik.

- c. Aspek fisiologis, yang biasanya terjadi adalah merasa sakit pada bagian tubuh tertentu dan kesehatan fisik menurun. Seperti merasa sakit kepala, mengalami gangguan pencernaan, nafsu makan berkurang, istirahat tidak berkualitas, dan berkeringat berlebihan. Secara fisik kondisi stres muncul dengan wajah pucat, badan terasa lemah, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing dan berkeringat dingin.
- d. Aspek perilaku, meliputi berperilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang di sekitarnya. Seperti mudah menyalahkan orang lain, mencari kesalahan orang lain, bersikap acuh, lebih senang menyendiri, dan melakukan penundaan tugas. Pendapat lain dikemukakan oleh Hardjana (2014) yang menyebutkan aspek-aspek stres akademik antara lain:
 - 1) Fisikal, yaitu terjadinya gangguan ringan secara biologis yaitu seperti sakit kepala, pusing, susah tidur, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal, urat tegang, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi banyak berkeringat, selera makan berubah, lelah, banyak melakukan kesalahan dalam kerja dan hidup.
 - 2) Emosional, yaitu terjadinya gangguan secara emosional, seperti hadirnya perasaan cemas, sedih, depresi, mudah menangis, *mood* berubah-ubah cepat, gugup, harga diri turun, merasa tidak aman, mudah tersinggung, marah-marah, mudah bermusuhan, emosi mongering, *burnout*.
 - 3) Intelektual, yaitu terjadinya permasalahan seperti sulit untuk konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa humor, mutu kerja rendah.
 - 4) Interpersonal, yaitu mengenai hubungan individu dengan orang lain, permasalahan seperti kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, menyerang orang dengan kata-kata, mendiamkan orang lain. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari

stres akademik adalah fisik, emosional, intelektual, interpersonal, kognitif, afektif, fisiologis, perilaku.

Berdasarkan kedua teori tersebut, yang digunakan oleh peneliti adalah aspek stres akademik dari Robotham (2013) yaitu kognitif, afektif (emosional) fisiologis dan perilaku untuk mengungkap stres akademik pada mahasiswa program studi ilmu-ilmu kesehatan.

2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Kauts (2016)) faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu :

1. Faktor Internal

a. Pola pikir

Mahasiswa atau pelajar yang berfikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung akan mengalami stres berat. Semakin besar kendali dalam berfikir, kemungkinan kecil stres yang akan dialami mahasiswa atau pelajar.

b. Kepribadian

Ada berbagai kepribadian setiap individu, kepribadian mahasiswa dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Pada mahasiswa yang optimis biasanya tingkat stres lebih kecil dibanding mahasiswa yang pesimis.

c. Keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri

Keyakinan terhadap diri sendiri akan memainkan peran penting dalam menginterpretasikan situasi disekitar individu. Pemikiran yang diyakini mahasiswa dapat mengubah pola pikir terhadap situasi tertentu, bahkan dalam jangka panjang akan membawa stres psikologis.

d. Mekanisme koping

Mekanisme koping merupakan setiap upaya yang diarahkan pada penatalaksanaan stres, yaitu cara dalam penyelesaian masalah dengan mekanisme

pertahanan yang digunakan untuk melindungi diri. Mekanisme koping pada dasarnya adalah mekanisme pertahanan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi baik dalam diri sendiri maupun dari luar diri (Stuart, 2016).

2. Faktor Eksternal

a. Pelajaran

Dari tahun ke tahun, sistem pendidikan akan ditambah dari segi kualitas dengan standar yang lebih tinggi. Dampaknya, waktu untuk belajar bertambah dan beban pelajar semakin berat karena tuntutan untuk bersaing. Hal tersebut dapat menyebabkan tingkat stres pada mahasiswa akan meningkat.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Mahasiswa atau pelajar akan ditekan untuk dapat berprestasi dengan baik di lingkungan pendidikannya. Orang tua, tetangga, dan teman adalah sebagai contoh tekanan ini datang.

c. Status sosial

Sebagian individu akan mengatakan pendidikan adalah simbol status sosial, semakin tinggi pendidikan dan prestasi baik yang didapat maka individu tersebut akan dihormati di lingkungan masyarakat. Individu yang tidak berprestasi akan dianggap sebagai pembuat masalah dan diabaikan oleh lingkungan.

d. Orang Tua

Sering kali orang tua akan mengarahkan anaknya dalam pendidikan, dimana siswa kadang kurang cocok dengan pilihan orang tua murid.

2.3.5 Respon terhadap Stres Akademik

Menurut Olejnik dan Holschuh (2016) respon terhadap stres akademik yaitu :

a. Pemikiran

Reaksi dari pemikiran antara lain yaitu kurangnya rasa percaya diri, sulit berkonsentrasi, cemas dan takut gagal.

b. Perilaku

Reaksi dari perilaku, antara lain seperti tidur terlalu banyak atau sedikit, makan terlalu banyak atau sedikit, menarik diri.

c. Respon tubuh

Respon tubuh yang muncul akibat dari stres akademik seperti mulut kering, telapak tangan yang berkeriat, nyeri kepala hingga kecepatan jantung yang meningkat.

d. Perasaan Reaksi ini bisa seperti cemas, murung dan mudah emosi.

2.3.6 Pengukuran Stres Akademik

Pengukuran stres akademik menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), menurut Lovibond (1995, dalam Iqbal, 2015) *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan, dan stres. *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) terdiri dari 42 pertanyaan dan dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosi, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian dan pengukuran yang berlaku dimanapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dapat digunakan baik oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian dengan khusus untuk stres mengambil 14 pertanyaan. Sedangkan untuk pengukuran stres akademik berdasarkan teori Sarafino dan Smith yang diuji coba oleh Wulandari (2014). Penentuan stres akademik pada penelitiannya ini dikelompokkan kedalam 3 (tiga) kategori sebagai berikut :

1. Stres ringan, bila skor ≤ 41
2. Stres sedang, bila skor 42 - 83
3. Stres berat, bila skor ≥ 84

2.4 Mekanisme Koping

2.4.1 Definisi

Respon individu terhadap stres bergantung pada cara mereka memandang dan mengevaluasi dampak dari stresor, dukungan saat mengalami stres dan mekanisme koping yang digunakan (Potter dan Perry, 2012). Koping adalah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu (Lazarus, 1985 dalam Nasir dan Muhith, 2015). Koping yang efektif adalah koping yang membantu seseorang untuk menoleransi dan menerima situasi menekan serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus dan Folkman, (1984) dalam Nasir dan Muhith, 2015)

Mekanisme koping ialah suatu proses adaptasi yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan dan respon situasi yang mengancam. (Hasibuan, 2012). Mekanisme koping yang mendukung fungsi inetgrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan, seperti mampu mengontrol emosi pada dirinya di sebut adaptif namun jika mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi menghambat pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menghalangi penguasaan terhadap lingkungan, seperti makan berlebihan atau bahkan tidak makan, kerja berlebihan, menghindar, marah-marah, mudah tersinggung, melakukan perilaku menyimpang. Mekanisme koping yang maladaptif dapat memberi dampak yang buruk bagi seseorang seperti isolasi diri, berdampak pada kesehatan diri, bahkan resiko bunuh diri (Stuart, 2016).

Mekanisme koping adalah upaya untuk mengatasi stresor-stresor yang mengakibatkan rasa takut dan cemas. Mekanisme koping dapat menjadi efektif bila didukung oleh kekuatan lain dan adanya keyakinan pada individu yang bersangkutan bahwa mekanisme koping yang digunakan dapat mengurangi kecemasannya. Sumber koping merupakan modal kemampuan yang dimiliki individu guna mengatasi kecemasan (Asmadi, 2012). Menurut Nasir dan Muhith (2013) mekanisme koping adalah cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi, dan situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku.

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai koping dapat disimpulkan bahwa koping adalah cara atau langkah yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi masalah yang dihadapi, beradaptasi dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam atau melebihi batas kemampuan individu, baik secara kognitif maupun.

2.4.2. Penggolongan Mekanisme koping

Berdasarkan penggolongannya mekanisme koping dikelompokkan kedalam dua (Folkman dan Lazarus, Ciccareli, 2015):

- 1) Koping yang berpusat pada masalah (*Problem Focused Coping*) :
 - a) *Confrontatif coping* : mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi dan pengambilan resiko.
 - b) *Seeking social suport* : usaha untuk mendapat kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain.
 - c) *Planful problem solving* : usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara hati-hati, bertahap dan analitis.
- 2) Koping yang berpusat pada emosi (*Emotional Focused Coping*) Usaha mengatasi stres dengan mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang ditimbulkan oleh suatu yang dianggap penuh tekanan. *Emotional*

Focused Coping ditunjukkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi stres.

Stres yang digunakan:

- a) *Self-Control*: usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.
- b) *Disanting*: usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, menghindari seolah-olah tidak terjadi permasalahan, menciptakan pandangan yang positif.
- c) *Positive Reappraisal*: usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan berfokus pada pengembangan diri, biasanya bersifat religius.
- d) *Escape/Avoidance*: usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut dan menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, dan minum-minuman.

2.4.3 Model mekanisme koping

Menurut Stuart (2016) mekanisme koping yang dapat dilakukan yaitu :

1. Koping berfokus pada masalah atau tugas

Koping berfokus pada masalah atau tugas merupakan upaya yang disengaja untuk memecahkan masalah, menyelesaikan konflik dan memuaskan kebutuhan.

- a) Perilaku menyerang digunakan untuk menghilangkan atau mengatasi hambatan dalam memenuhi kebutuhan.
- b) Perilaku menarik diri digunakan secara fisik atau psikologis untuk menghindari diri dari sumber ancaman stress
- c) Perilaku kompromi digunakan untuk mengubah cara berfikir seseorang, mengganti tujuan atau mengorbankan aspek kebutuhan seseorang.

2. Koping berfokus pada emosi atau ego

Semua orang menggunakan mekanisme ini untuk membantu seseorang mengatasi kecemasan ringan dan sedang. Mekanisme ini sering digunakan untuk melindungi diri, biasanya koping ini tidak membantu mengatasi masalah secara realita. Untuk menilai penggunaan mekanisme pertahanan individu apakah adaptif atau maladaptif kita perlu mengevaluasi hal-hal berikut:

- a) Pengakuan seksama penggunaan mekanisme pertahanan dari klien.
- b) Tingkat penggunaan mekanisme pertahanan diri tersebut apa pengaruhnya terhadap disorganisasi kepribadian.
- c) Tingkat penggunaan mekanisme pertahanan yang mengganggu fungsi klien.
- d) Alasan klien menggunakan mekanisme pertahanan ego.

3. Koping berfokus pada kognitif

Dimana seseorang mencoba untuk mengontrol makna dari suatu masalah dan dengan demikian menetralsirnya. Contohnya ketidaktahuan selektif, substitusi penghargaan, dan devaluasi benda yang diinginkan. Secara umum mekanisme koping terhadap ansietas ada dua kategori yaitu strategi pemecahan masalah/*problem solving strategic* dan mekanisme pertahanan diri/*defence mechanism* (Asmadi, 2012)

a) Strategi pemecahan masalah

Strategi pemecahan bertujuan mengatasi atau menanggulangi masalah atau ancaman yang ada dengan kemampuan pengamatan secara realistis. Beberapa contoh strategi pemecahan masalah yang dapat digunakan antara lain:

- 1) Meminta bantuan kepada orang lain
- 2) Secara besar hati, mampu mengungkapkan perasaan sesuai dengan situasi yang ada

- 3) Mencari lebih banyak informasi yang terkait dengan masalah yang dihadapi sehingga masalah tersebut dapat diatasi secara realistis
 - a) Menyusun beberapa rencana untuk memecahkan masalah
 - b. Mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*)
- b) Mekanisme pertahanan diri digunakan untuk mencegah diri dari rasa cemas yang berat dengan menggunakan pemikiran yang rasional serta dapat memikirkan sesuatu dengan tenang.

2.4.4 Sumber koping

Menurut Stuart (2016) sumber koping merupakan pilihan-pilihan atau strategi yang membantu seseorang menentukan apa yang dapat dilakukan dan apa yang beresiko. Sumber koping dibedakan menjadi dua yaitu :

- 1) Dukungan sosial, adanya keterlibatan orang lain dalam menyelesaikan masalah.
- 2) Kemampuan personal, bagaimana seorang individu memandang stress terhadap kehidupannya apakah dianggap ringan, berat, mudah diselesaikan atau tidak dapat diselesaikan.
- 3) Asset materi/finansial, sumber daya atau kekayaan yang dimiliki seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Keluarga yang memiliki asset lebih banyak cenderung lebih mudah melakukan koping daripada orang yang tidak memiliki asset.
- 4) Keyakinan positif, keyakinan individu untuk dapat menyelesaikan suatu masalah dan yakin bahwa sesuatu yang dihadapinya itu tidak akan memberikan dampak baginya.

Menurut Suliswati (2015) ada beberapa faktor yang mempengaruhi mekanisme koping individu yaitu harga diri, kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan hidup, keterampilan dan dukungan sosial materi. Stuart (2016) mengatakan bahwa individu dapat mengatasi stress dan ansietas dengan menggerakkan sumber koping dilingkungan. Sumber koping tersebut yang berupa modal ekonomi, kemampuan penyelesaian masalah,

dukungan sosial dan keyakinan budaya dapat membantu individu mengintegrasikan pengalaman yang menimbulkan stress dan mengadopsi strategi koping yang berhasil.

2.4.5 Klasifikasi mekanisme koping

Menurut Stuart (2016) menyatakan bahwa mekanisme koping dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Mekanisme koping adaptif

Mekanisme koping yang mendukung fungsi inetgrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan, seperti mampu mengontrol emosi pada dirinya dengan cara berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, dapat menerima dukungan dari orang lain, dan aktivitas konstruktif.

2. Mekansime koping maladaptif

Mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, menghambat pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menghalangi penguasaan terhadap lingkungan, seperti makan berlebihan atau bahkan tidak makan, kerja berlebihan, menghindar, marah-marah, mudah tersinggung, melakukan perilaku menyimpang, tidak mampu berfikir atau disorientasi, menghindar atau bahkan menarik diri, dan tidak mampu menyelesaikan masalah. Mekanisme koping yang maladaptif dapat memberi dampak yang buruk bagi seseorang seperti isolasi diri, berdampak pada kesehatan diri, bahkan resiko bunuh diri.

2.4.6 Faktor yang mempengaruhi mekanisme koping

Menurut Siswanto (2015), stresor yang sama dapat menimbulkan respon yang berbeda pada setiap individu sesuai dengan karakteristik yang memiliki seperti:

1. Usia

Usia berhubungan dengan toleransi seseorang terhadap stres dan jenis stresor yang paling mengganggu. Usia dewasa biasanya lebih mampu mengontrol stres dibanding dengan usia anak-anak dan usia lanjut.

2. Jenis kelamin

Wanita biasanya memiliki daya tahan yang lebih baik terhadap stresor dibanding dengan pria terutama wanita-wanita di usia produktif karena hormon-hormon masih bekerja secara normal.

3. Tingkat pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, toleransi dan pengontrolan terhadap stresor biasanya lebih baik.

4. Tingkat kesehatan

Orang yang sakit lebih mudah menderita akibat stres dibandingkan orang yang sehat.

5. Kepribadian

Seseorang dengan kepribadian tipe A (tertutup) lebih mudah terkena stres daripada orang dengan kepribadian tipe B (terbuka).

6. Harga diri

Harga diri yang rendah cenderung membuat efek stres lebih besar dibandingkan dengan orang yang memiliki harga diri yang tinggi.

- a. Faktor internal

Faktor yang berasal dari dalam diri, meliputi umur, kepribadian, intelegensi, pendidikan, nilai kepercayaan, budaya, emosi dan kognitif.

b. Faktor eksternal

Faktor yang berasal dari luar diri, meliputi dukungan social lingkungan, keadaan keuangan dan perkembangan penyakit.

2.5 Beberapa Penelitian Terdahulu

Penelitian sejenis mengenai mekanisme koping dengan stres telah dilakukan sebelumnya, seperti oleh Dahlia (2017) mengenai Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Akademik Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang, menunjukkan Terdapat Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Mahasiswa. Demikian juga penelitian Madaniah (2020) mengenai Hubungan Antara Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung, menunjukkan terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Penelitian Wibowo (2017), mengenai Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Profesi Ners Di Stikes Insan Unggul Surabaya, menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dengan tingkat stres akademik/mahasiswa.

2.6 Kerangka Konsep

Penelitian ini meneliti mengenai Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Perkuliahan Daring Pada Kondisi Pandemic Covid 19. Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres akademik adalah : 1. Faktor internal (a. Pola

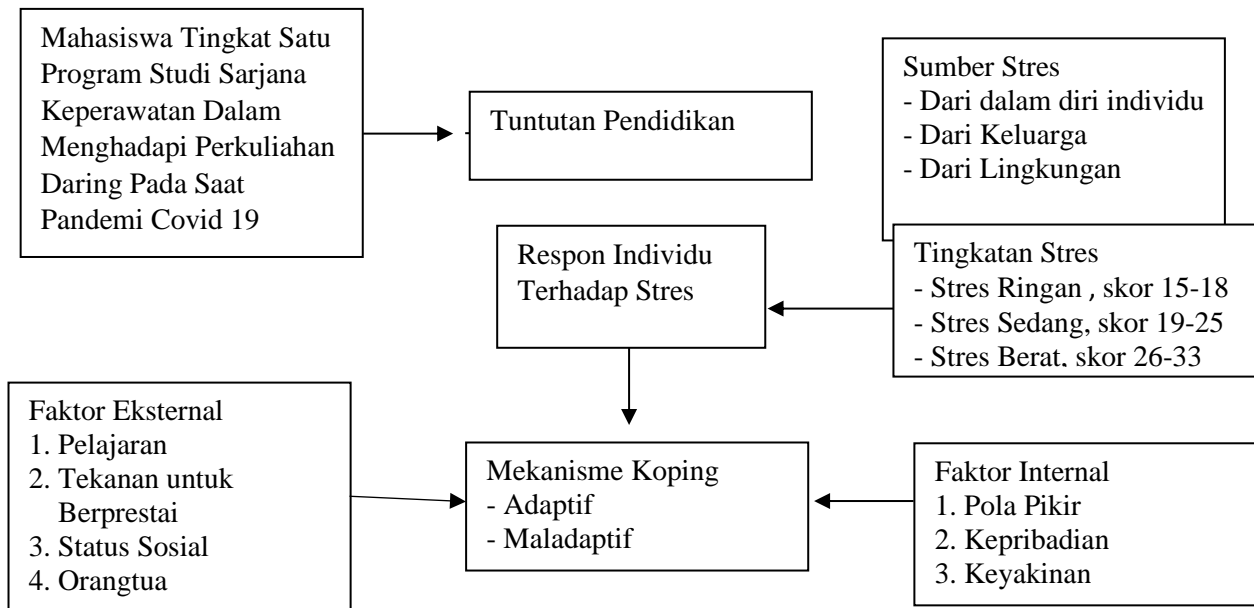
pikir, b. Kepribadian, c. Keyakinan, d. Mekanisme koping, 2. Faktor Eksternal (a. Pelajaran, b. Tekanan untuk berprestasi, tinggi, c. Status sosial, d. Orang tua).

Koping adalah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu (Lazarus, 1985 dalam Nasir dan Muhith, 2013). Koping yang efektif adalah koping yang membantu seseorang untuk menoleransi dan menerima situasi menekan serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus dan Folkman, (1984) dalam Nasir dan Muhith, 2013).

Mekanisme koping merupakan setiap upaya yang diarahkan pada penatalaksanaan stres, yaitu cara dalam penyelesaian masalah dengan mekanisme pertahanan yang digunakan untuk melindungi diri. Mekanisme koping pada dasarnya adalah mekanisme pertahanan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi baik dalam diri sendiri maupun dari luar diri (Stuart, 2016).

Videbeck (2015) mendefinisikan stres adalah hilangnya keseimbangan dalam tubuh manusia yang dianggap sebagai ancaman bagi individu terhadap kebutuhan psikologis, fisiologis, sosial atau spiritual yang tidak terpenuhi sehingga berdampak pada ketegangan dan frustrasi. Sedangkan stres akademik menurut Kauts (2016) adalah tekanan mental terhadap timbulnya perasaan frustrasi terkait dengan kegagalan akademis atau bahkan ketidaksadaran terhadap kemungkinan kegagalan tersebut. Untuk lebih jelasnya kerangka konsep penelitian ini dapat dilihat pada bagan di bawah ini :

Bagan 2.1 **Kerangka Konseptual**



Sumber : Kauts (2016) Stuart (2016), Lebel (2013) dan Lazarus, (1985 dalam Nasir dan Muhith, 2013)