

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Mahasiswa

2.1.1.1 Pengertian

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Pasal 1). Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Mahasiswa mengalami perubahan kondisi fisiologis dan perkembangan berupa peningkatan kadar hormon, sehingga mahasiswa cenderung lebih mudah mengalami stres (Bakrie, 2010). Studi lain menjelaskan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki kecenderungan untuk mengalami stres bahkan sampai stres berat. Hal ini dikarenakan penyesuaian dalam adaptasi mahasiswa dalam perkuliahan (Elias, Ping & Abdullah, 2011).

2.1.1.2 Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Ciri-ciri perkembangan mahasiswa (remaja akhir usia 18 sampai 21 tahun) dalam tugas-tugas perkembangan yaitu (Gunarsa, 2008):

1) Menerima keadaan fisiknya

Perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada mahasiswa sudah lebih tenang. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengganggu dan sedikit demi sedikit mulai menerima keadaannya.

2) Memperoleh kebebasan emosional

Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali.

3) Mampu bergaul

Mahasiswa mulai mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial.

4) Menemukan model untuk identifikasi

Dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi sering kali menjadi faktor penting, tanpa tokoh identifikasi timbul kekaburan akan model yang ingin ditiru dan memberikan pengarahan bagaimana bertingkah laku dan bersikap sebaik-baiknya.

5) Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri

Pengertian dan penilaian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpupuk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang dicapai.

6) Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma

Nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun nilai moral.

7) Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan

Dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan menentukan sendiri. Dapat dikatakan masa ini ialah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda.

2.1.1.3 Mahasiswa Keperawatan

Keperawatan merupakan ilmu yang memberikan fokus perhatian utama terhadap kondisi homeostatis individu dalam kondisi seimbang. Hal tersebut diperkuat oleh tokoh keperawatan sepanjang masa Florence Nightingale yang menyatakan tujuan keperawatan adalah untuk menempatkan klien dalam kondisi yang paling baik (Smeltzer & Bare, 2008).

Mahasiswa keperawatan merupakan tonggak awal pembangun bagi profesi keperawatan kedepannya. Baik dan buruk nya profesi keperawatan selanjutnya akan ditentukan oleh calon-calon perawat yang sekarang tengah menduduki jenjang perkuliahan yang dituntut untuk memiliki sebuah kemampuan dan skill diatas para senior mereka, hal ini diwujudkan dalam sebuah perubahan dan

inovasi. Sehingga kualitas pelayanan keperawatan dari tahun ke tahun akan semakin baik (Mepsa, 2012).

Tingkat stres mahasiswa keperawatan lebih tinggi dibanding jurusan lainnya. Beban belajar yang cukup berat, kesulitan berinteraksi, waktu belajar yang lama, penugasan yang banyak sehingga hari liburnya yang singkat, ujian tengah dan akhir semester, laporan, tuntutan orangtua menjadi penyebab stres pada mahasiswa keperawatan (Rakhmawati, Farida & Nurhalimah, 2014).

2.1.2 Stres

2.1.2.1 Pengertian

Stres merupakan sebuah proses transaksional yang muncul dari hal yang nyata atau pengaruh lingkungan internal atau eksternal yang dinilai sebagai ancaman atau tidak sebagai ancaman. Tidak seorangpun yang bisa hidup terbebas dari lingkungan yang bisa menyebabkan stres, akan tetapi stres yang bisa dikelola dengan baik akan mengarahkan kepada kesehatan jiwa yang baik pula (Boyd, 2012). Stres juga dapat diartikan sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan yang menyebabkan munculnya ketegangan dan menuntut kemampuan seseorang untuk mengatasinya.

2.1.2.2 Faktor Penyebab Stress

Stress disebabkan oleh banyak factor yang disebut dengan stressor, ialah merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor menunjukan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, social, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. Secara umum stressor dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal dan stressor eksternal (potter & perry 2005 dalam wardani 2015):

1. Stressor Internal: berasal dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi
2. Stressor Eksternal: berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan social budaya.

2.1.2.2 Sumber Stres

Secara umum stresor bisa dibagi menjadi dua kategori:

1) Stresor fisik

Stresor yang termasuk dalam kategori ini meliputi trauma, suhu dingin yang ekstrim atau suhu panas yang berlebihan, sama halnya dengan kondisi tubuh seperti infeksi, perdarahan, kelaparan, dan nyeri.

2) Stresor psikologi

Hal-hal yang dapat digolongkan pada kategori ini misalnya perceraian, kehilangan pekerjaan, tidak mampu menanggulangi banyaknya pinjaman, kematian seseorang yang sangat dicintai, kelelahan, dan ketakutan terhadap serangan teroris. Kemudian juga bisa dikaitkan dengan kondisi yang dianggap positif seperti menghadapi pernikahan, menunggu kelahiran bayi, dan juga kesuksesan yang datang diluar prediksi (Varcarolis & Halter, 2010). Stresor juga bisa muncul dalam bentuk tantangan, ancaman, dan banyaknya tuntutan. Ketiga bentuk diatas bisa bersumber dari biologis, psikologis, atau sosiokultural. Kemudian hal penting lainnya yang perlu dinilai dari stresor adalah waktunya, termasuk kapan stresor muncul, berapa lama seseorang terpapar dengan stresor, dan frekuensi munculnya stresor (Stuart, 2013).

Menurut Nasir & Muhith (2011), terdapat berbagai sumber-sumber stres yang biasa terjadi dalam kehidupan yaitu:

1. Sumber stres dari individu

Terkadang sumber stres berasal dari individunya sendiri. Salah satu yang dapat menimbulkan stres dari diri sendiri adalah melalui penyakit yang diderita oleh seseorang. Menjadi sakit memberikan pengaruh pada sistem biologis dan psikologis dan tingkatan stres yang dihasilkan oleh pengaruh tersebut tergantung kepada keseriusan penyakit dan usia dari orang tersebut. Hal lain yang dapat menimbulkan stres dari individu sendiri adalah melalui penilaian atau dorongan motivasi yang bertentangan, ketika terjadi konflik dalam diri seseorang dan biasanya orang tersebut berada dalam suatu kondisi dimana dia harus menentukan pilihan dan pilihan tersebut sama pentingnya.

2. Sumber stres dalam keluarga

Perilaku, kebutuhan, dan kepribadian dari tiap anggota keluarga yang mempunyai pengaruh dan berinteraksi dengan anggota keluarga lainnya, kadang menimbulkan gesekan. Konflik interpersonal dapat timbul sebagai akibat dari masalah keuangan, inconsiderate behavior, atau tujuan yang bertolak belakang. Dari banyak stresor dalam keluarga, ada tiga hal yang paling banyak terjadi, yaitu sebagai berikut:

- a. Bertambahnya anggota keluarga dengan kelahiran anak dapat menimbulkan stres yang berkaitan dengan masalah keuangan.
- b. Perceraian dapat menghasilkan banyak perubahan yang penuh dengan stres untuk semua anggota keluarga karena mereka harus menghadapi perubahan dalam status sosial, pindah rumah, dan perubahan kondisi keuangan.

- c. Anggota keluarga yang sakit, cacat, dan mati pada umumnya memerlukan adaptasi, kemampuan untuk mengatasi perasaan sedih atau duka yang mendalam dan kesabaran.

3. Sumber stres dalam komunitas dan lingkungan

Jika kita terlepas dari stres akibat pekerjaan, sangatlah penting untuk mengevaluasi gaya bekerja. Kepuasan kerja dan kecocokan antara kita dengan atasan atau bawahan, serta organisasi. Mereka yang merasakan sedikit stres adalah mereka yang bekerja di lingkungan dimana mereka dapat berkembang dibandingkan mereka yang bekerja di lingkungan yang sulit untuk berkembang.

Memberitahukan pandangan atau minat anda kepada atasan atau bawahan dapat menolongnya. Namun, bila tidak ada perubahan, meninggalkan organisasi bagi seseorang adalah lebih baik. Hubungan yang dibuat seseorang di luar lingkungan keluarganya dapat menghasilkan banyak sumber stres. Salah satunya adalah bahwa hampir semua orang pada suatu saat dalam kehidupannya mengalami stres yang berhubungan dengan pekerjaan.

2.1.2.3 Tingkat Stres

Menurut Safaria, (2012) berdasarkan gejalanya, stres dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu:

1) Stres ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi orang setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau beberapa jam. Stresor ringan biasanya tidak disertai timbulnya gejala. Ciri-cirinya yaitu semangat

meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat, namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem pencernaan, otot, dan perasaan tidak santai. Stres yang ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berfikir dan berusaha lebih tangguh dalam menghadapi tantangan hidup.

2) Stres sedang

Stres tingkat sedang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres. Ciri-ciri orang yang mengalami stres tingkat sedang yaitu bisa mengeluhkan sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, gangguan tidur dan lain sebagainya.

3) Stres berat

Situasi yang dirasakan oleh seseorang dalam waktu yang lama, mulai dari beberapa minggu hingga beberapa bulan seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, mempunyai penyakit kronis, dan termasuk perubahan fisik, psikologis, sosial pada usia lanjut. Makin sering dan semakin lama situasi stres, makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Ciri-cirinya yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, ketakutan yang tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan yang sederhana, gangguan sistem meningkat dan perasaan takut yang meningkat.

Tingkat stres itu sendiri sangat dipengaruhi oleh respon stres seseorang yang bisa dikategorikan menjadi dua bentuk yaitu respon fisik dan respon emosional. Setelah hubungan seseorang dengan lingkungannya terbangun dan seorang individu menilai suatu situasi menjadi ancaman dan bahaya, maka secara otomatis respon internal akan muncul.

Menurut Fortinash & Worret, (2012) respon stres secara umum dibagi menjadi dua yaitu:

1. Respon fisik

Stres memberikan sinyal pada tubuh bahwa ada bagian yang salah atau sesuatu yang tidak berjalan dengan baik. Tubuh akan merespon dalam bentuk usaha untuk melindungi dirinya sendiri dan membangun keseimbangan. Walter Cannon dalam Varcarolis & Halter (2010), menggambarkan bentuk lain dari respon stres yang dikenal dengan fight atau flight respon. Respon ini akan mengompensasi tubuh terhadap situasi yang mengancam untuk tetap bertahan. Respon ini juga akan berdampak pada peningkatan tekanan darah, denyut nadi dan cardiac output. Ada beberapa sistem yang terlibat dalam respon fisik terhadap stres termasuk sistem neurologis, kardiovaskuler, dan sistem hormonal. Otak khususnya medula oblongata bertanggung jawab untuk mengatur denyut nadi, tekanan darah dan laju pernapasan. Ketika sebuah stresor terdeteksi maka sistem saraf otonomnya akan mengirimkan sinyal ke medula oblongata untuk meningkatkan aliran darah ke organ tertentu seperti otot, sehingga individu bersiap untuk fight atau flight (Fortinash & Worret, 2012).

Hans Selye (1956, 1974), seorang ahli dalam bidang endokrin mengidentifikasi aspek fisiologis terhadap stres yang diberi nama General Adaptation Syndrome (GAS). Dia memperkenalkan tiga tahapan respon fisik terhadap stres :

a) Respon alarm

Stres menstimulus tubuh untuk mengirimkan pesan dari hipotalamus ke kelenjer-kelenjer (seperti kelenjer adrenalin dan nor dan epineprin) sebagai bahan bakar dan organ-organ seperti hati yang mengubah kembali glikogen menjadi glukosa sebagai cadangan makanan yang merupakan kompensasi tubuh jika terdapat kebutuhan-kebutuhan tertentu.

b) Tahap perlawanan

Sistem pencernaan mengurangi fungsinya untuk mengalihkan darah ke area lain yang dibutuhkan untuk pertahanan. Paru-paru memperoleh oksigen dalam jumlah yang banyak dan jantung berdenyut lebih cepat dan lebih kuat sehingga bisa mengedarkan oksigen yang adekuat dan darah yang sehat ke organ untuk mempertahankan tubuh dengan fight, flight, dan freeze behavior. Jika tubuh mampu beradaptasi terhadap stres maka tubuh akan rileks dan kelenjer, organ serta respon sistemik akan berkurang.

c) Tahap kelelahan

Tahap ini terjadi jika seseorang sudah berespon negatif terhadap stres, tubuh tidak mampu lagi mengompensasi. Kemampuan tubuh habis atau dengan kata lain komponen emosional juga sudah tidak sanggup untuk melawan stresor yang ada (Kluwer, et. al, 2011).

2. Respon emosional

Respon emosional tergantung kepada urgensi sebuah pengalaman. Emosi selalu dihubungkan dengan sesuatu yang menyenangkan atau distress ditandai dengan perasaan yang kuat dan biasanya selalu disertai dengan impuls terhadap suatu bentuk aksi/ kegiatan yang pasti. Pada emosi yang hebat, fungsi intelektual akan terganggu. Jika suatu kondisi dianggap sebagai tantangan, maka emosi akan lebih sering positif/ adaptif. Tetapi jika dianggap sebagai sesuatu yang mengancam dan berbahaya maka akan berpotensi mendatangkan emosi negatif/ maladaptif. Emosi dikategorikan menjadi tiga bentuk yaitu:

a. Emosi negatif

Emosi negatif akan terjadi jika ada ancaman, penundaaan, halangan/rintangan terhadap tujuan atau konflik antara tujuan yang mau dicapai seperti kemarahan, ketakutan, kecemasan, rasa bersalah, rasa malu, kesedihan, rasa iri, cemburu, dan rasa jengkel.

b. Emosi positif

Emosi ini terbangun apabila ada pencapaian terhadap tujuan tertentu meliputi kebahagiaan, penghargaan, kepercayaan, dan cinta.

c. Emosi borderline

Emosi yang dirasakan terhadap sesuatu yang belum jelas seperti harapan, keterharuan, empati, simpati, dan kesenangan.

d. Non-emotion

Suatu emosi yang tidak jelas dan sukar untuk disesuaikan dengan kategori-kategori tertentu yakni percaya diri, kekaguman, kebingungan, dan kesenangan (Boyd, 2012).

Mahasiswa tahun pertama perkuliahan membutuhkan adaptasi terhadap banyaknya materi akademik dalam waktu yang singkat dan terkadang berada dalam kondisi belajar yang tidak optimal. Mereka membutuhkan kebiasaan belajar yang efisien dan teknik untuk mengatasi berbagai materi yang berat (Friedlander, 2007). Mahasiswa mengalami perubahan kondisi fisiologis dan perkembangan berupa peningkatan kadar hormon, sehingga mahasiswa cenderung lebih mudah mengalami stres (Bakrie, 2010). Studi lain menjelaskan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki kecenderungan untuk mengalami stres bahkan sampai stres berat. Hal ini dikarenakan penyesuaian dalam adaptasi mahasiswa dalam perkuliahan (Elias, Ping & Abdullah, 2011).

Semua makhluk hidup memiliki pengalaman stres. Pada setiap perguruan tinggi keperawatan, mahasiswa akan menghadapi materi-materi pembelajaran baru dan mereka butuh untuk mengumpulkan semua informasi penting yang dapat membantu mereka saat di klinik dengan fasilitas berupa pelayanan kesehatan, di ruang laboratorium untuk simulasi pembelajaran, dan di kelas selama ujian. Mahasiswa dipastikan akan selalu merasa tertantang selama di perkuliahan sehingga menyebabkan mereka menjadi stres dan permasalahannya menjadi lebih kompleks oleh persoalan-persoalan penting lainnya (Fortinash & Worret. 2012).

2.1.2.4 Pengukuran Stres

Tingkat stres diukur dengan menggunakan alat ukur yaitu kuesioner Stres SSI (*Student-Life Stress Inventory*). Instrumennya dibuat dalam bentuk pernyataan yang terdiri dari 51 item pertanyaan yang pernah dilakukan penelitian sebelumnya oleh Dendiawan (2017). Pengukuran ini dilakukan berdasarkan skala likert yaitu dengan kriteria penilaiannya adalah sebagai berikut:

- 1) Tidak pernah : 1
- 2) Jarang : 2
- 3) Kadang-kadang : 3
- 4) Cukup sering : 4
- 5) Amat sering : 5

Alat ukur yang digunakan sudah valid dan sudah lulus uji reliabilitas dengan skala 0.64. Tingkat stres dikategorikan menjadi tiga level yaitu stres ringan, stres sedang, dan stress berat. Pertanyaan terdiri dari 51 pertanyaan. Skor bisa diperoleh dengan mengisi kuesioner dengan cara menceklis pada kolom yang dianggap sesuai dengan apa yang dirasakan dengan hasil sebagai berikut:

- 1. Stres ringan apabila skor yang diperoleh <119
- 2. Stres sedang apabila skor skor berada diantara 119-187
- 3. Stres berat apabila skor >187 (Dendiawan, 2017).

2.1.3 Mekanisme Koping

2.1.3.1 Pengertian

Mekanisme koping merupakan cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah menyesuaikan diri dalam perubahan serta respon terhadap situasi yang mengancam (Nasir & muhith 2011 dalam fajrinia 2017) Mekanisme

koping merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi stres yang dihadapi (Stuart & Lariaa, 2013).

2.1.3.2 Tipe Mekanisme Koping

Mekanisme koping di bagi 2 (Stuart & Sundeen, 2013):

1. Prilaku berorientasi pada tugas

Mencakup penggunaan kemampuan kognitif untuk mengurangi stress, memecahkan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan (Nofiana 2017) memperdayakan seseorang secara realistic menghadapi tuntutan stressor. 3 tipe umum berperilaku berorientasi pada tugas:

- a. Prilaku menyerang merupakan usaha seseorang mencoba untuk menghilangkan atau mengatasi hambatan dalam rangka memenuhi kebutuhan.
- b. Prilaku menarik diri dapat dinyatakan secara fisik atau psikologis dengan mengakui kekalahan, menjadi apatis atau menurunnya aspirasi dan partisipasi dapat pula seperti reaksi menyerang, reaksi penghindaran yang bersifat konstruktif atau destruktif.
- c. Prilaku menarik diri dapat dinyatakan secara fisik atau psikologi dengan mengakui kekalahan, menjadi apatis atau menurunnya aspirasi dan partisipasi dapat pula seperti reaksi menyerang, reaksi penghindaran yang bersifat konstruktif atau destruktif.
- d. Kompromi melibatkan perubahan cara berfikir seseorang yang biasa tentang hal-hal tertentu.

2. Mekanisme Ego

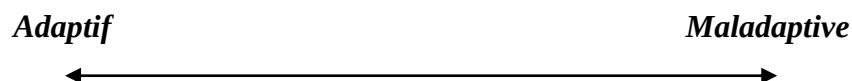
Mekanisme pertahanan ego adalah reaksi individu untuk memperlunak kegagalan, menghilangkan kecemasan, mengurangi perasaan yang menyakitkan Karena pengalaman yang tidak enak dan juga untuk mempertahankan perasaan layak serta harga diri. Ada banyak mekanisme pertahanan ego, contohnya seperti di bawah ini:

- a. Kompensasi: proses.
- b. Peningkaran: menghindari realitas yang tidak menyenangkan adegan mengabaikan untuk mengikutinya.
- c. Pengalihan: pengalihan emosi yang seharusnya di arahkan kepada objek atau orang tertentu ke objek atau orang yang kurang berbahaya.
- d. Disosiasi: pemisahan dari proses kelompok jiwa atau perilaku dari sisa kesadaran atau identitas orang tersebut.
- e. Identifikasi: proses dimana orang mencoba untuk menjadi seperti seseorang yang mereka kagumi.
- f. Intelektualisasi: penalaran yang berlebihan untuk menghindari pengalaman peran yang mengganggu.
- g. Intropeksi: menggabungkan kualitas kelompok lain kedalam struktur egonya sendiri.
- h. Isolasi: memisahkan komponen emosional dari pikiran, yang mungkin bersifat sementara atau jangka panjang.
- i. Proyeksi: menghubungkan pikiran atau implus ke orang lain.
- j. Reaksi formasi: pengembangan pola sikap dan perilaku yang berlawanan dengan apa yang benar benar di rasakan atau ingin di lakukan.

- k. Rasionalisasi: menawarkan penjelasan yang dapat diterima secara social atau tampaknya logis.
- l. Regresi: kemunduran karakteristik perilaku pada tingkat perkembangan awal.
- m. Represi: penekanan secara tidak sadar hal-hal yang menyakitkan atau konflik pikiran.
- n. Disosiasi: mengganti orang dan situasi sebagai semua baik atau semua buruk.
- o. Supresi: merupakan penekanan yang disengaja terhadap hal-hal yang disadari.
- p. Undoing: tindakan atau komunikasi yang sebagian meniadakan kejadian sebelumnya.

2.1.3.3 Karakteristik mekanisme koping

Menurut Stuart dan Sundeen 2000 dalam Nofiana 2017. Rentang respon mekanisme koping dapat digambarkan sebagai berikut:



Jadi karakteristik mekanisme koping adalah sebagai berikut:

1. **Adaptif**, menurut Friedman dalam Carpenito (2000 dalam Nofiana 2017);
Mekanisme koping adaptif ialah suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi masalah akibat adanya stressor atau tekanan yang bersifat positif, rasional dan konstruktif jika memenuhi kriteria sebagai berikut:
 - a. Dapat menceritakan secara verbal tentang perasaannya;
 - b. Mengembangkan tujuan realitas;

- c. Dapat mengidentifikasi sumber koping;
 - d. Dapat menimbulkan mekanisme koping yang efektif;
 - e. Mengidentifikasi alternative strategi;
 - f. Memilih strategi yang tepat;
 - g. Menerima dukungan.
2. **Maladaptif**, mekanisme koping maladaptive ialah suatu usaha yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah akibat adanya stressor atau tekanan yang bersifat negative, merugikan, destruktif dan tidak dapat menyelesaikan masalah secara tuntas. jika memenuhi kriteria sebagai berikut:
- a. Merasa tidak mampu menyelesaikan masalah secara efektif;
 - b. Perasaan lemas, takut, marah irritable, tegang gangguan fisiologis adanya stress kehidupan;
 - c. Tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar.

2.1.3.4 Hasil Koping

Lazarus & Folkman (1998, dikutip dari *Nasir & Muhith*, 2011), menyatakan koping yang efektif adalah koping yang membantu seseorang untuk menoleransi dan menerima situasi menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Sesuai dengan pernyataan tersebut, *Chohen dan Lazarus* dalam *Taylor* (1991), mengemukakan agar koping dilakukan dengan efektif maka strategi koping perlu mengacu pada lima fungsi tugas koping yang dikenal dengan istilah coping task. yaitu sebagai berikut:

- 1. Mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya;
- 2. Menoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif;

3. Mempertahankan gambaran diri yang positif;
4. Mempertahankan keseimbangan emosional;
5. Melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain.

Menurut Taylor (2002, dikutip dari Nasir & Muhith, 2011), efektivitas koping bergantung pada keberhasilan pemenuhan coping task. Individu tidak harus memenuhi semua coping task untuk dinyatakan berhasil melakukan koping dengan baik. Setelah koping dapat memenuhi sebagian atau semua fungsi tugas tersebut, maka dapat terlihat bagaimana coping outcome yang dialami tiap individu. Hasil koping (coping outcome) adalah kriteria hasil koping untuk menentukan keberhasilan koping. Beberapa kriteria dari coping outcome adalah sebagai berikut:

- a. Ukuran fungsi fisiologis, yaitu koping dinyatakan berhasil bila koping yang dilakukan dapat mengurangi indikator dan membangkitkan stres seperti menurunnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.
- b. Mengetahui apakah individu mampu kembali kepada keadaan seperti sebelumnya dengan cepat. Koping dinyatakan berhasil apabila koping yang dilakukan dapat membawa individu kembali pada keadaan semula seperti sebelum mengalami stres.
- c. Efektivitas dalam mengurangi distress psikologis. Koping dinyatakan berhasil apabila koping tersebut dapat mengurangi rasa cemas dan depresi pada individu.

2.1.3.5 Sumber Koping

Menurut *Stuart, (2013)* sumber koping merupakan pilihan atau strategi untuk menentukan apa yang bisa diselesaikan atau sebaliknya apa yang bisa dipertaruhkan. Kita bisa memilih koping yang ada dan kesempatan yang diberikan untuk memilih bisa berhasil dan kemungkinannya orang akan menggunakan strategi utama dengan efektif. Sumber koping merupakan faktor pelindung. Faktor-faktor tersebut meliputi aset ekonomi, kemampuan dan keahlian, dukungan sosial, dan motivasi. Sumber koping yang lain adalah kesehatan dan energi, dukungan spritual, kepercayaan yang positif, problem solving, keahlian berinteraksi dengan orang lain, sumber materi dan sosial, dan kesejahteraan fisik. Berikut adalah pembahasan mengenai sumber koping tersebut:

1) *Spiritual belief*

Sumber koping yang bisa menjadi dasar dari sebuah pengharapan dan mampu menyokong usaha koping seseorang yang berada dibawah lingkungan yang buruk.

2) *Problem solving skill*

Termasuk didalamnya tentang kemampuan mencari dan mengumpulkan informasi, mengidentifikasi masalah, mengkaji beberapa alternatif yang tersedia, dan mengimplementasikan rencana yang sudah dibuat.

3) *Social skill*

Membantu mengatasi berbagai masalah dengan melibatkan orang lain. Meningkatkan peluang untuk mendapatkan kerja sama dan dukungan dari orang lain, dan berikan kepada individu kontrol sosial yang terbaik.

4) *Material assets*

Mengacu kepada uang dan barang-barang serta pelayanan-pelayanan yang bisa dibeli dengan uang. Secara nyata sumber-sumber moneter meningkatkan dengan signifikan koping seseorang dalam setiap situasi yang berpotensi menimbulkan stres.

5) *Knowledge and Inteligennce*

Merupakan sumber koping yang memungkinkan orang untuk mengidentifikasi cara-cara yang lain agar bisa meradaptasi dengan stres.

2.1.4 Penelitian Terdahulu

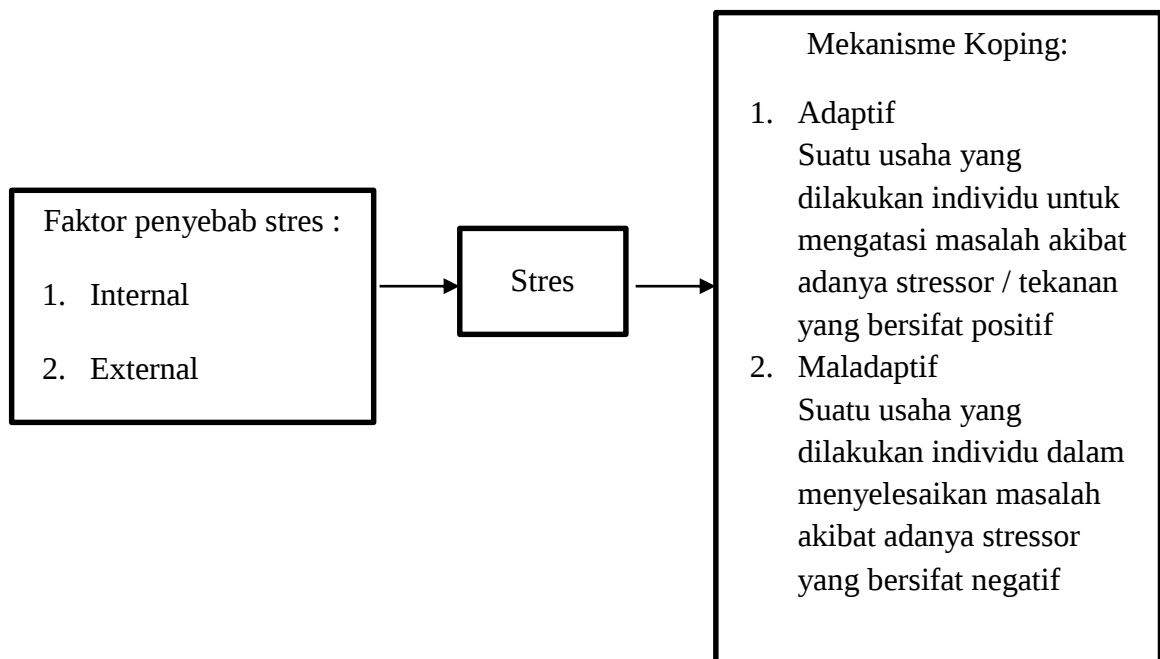
1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Analia 2012 dengan judul “ Hubungan tingkat stress dengan mekanisme koping pada mahasiswa regular program profesi Ners FIK UI Tahun Akademik 2011/2012”. Dengan metode penelitian total sampling yaitu pengambilan menggunakan deskripsi korelatif. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa regular fakultas ilmu keperawatan Universitas Indonesia yang sedang mengerjakan program profesi ners sebanyak 87 orang dengan nilai hasil $p = 0,009$ bahwa adanya hubungan stingkat stress yang dialami dengan mekanisme koping yang digunakan oleh mahasiswa regular program profesi ners FIK UI tahun akademik 2011/2012.
2. Penelitian lain yang dilakukan Suminarsis (2014) dengan judul hubungan antara tingkat stress dengan mekanisme koping pada mahasiswa keperawatan menghadapi praktek belajar lapangan dirumah sakit”. Didapatkan hasil analisis uji *Chisquare* dimana diperoleh nilai X^2 hitung sebesar 19,950 dengan nilai probabilitas atau *p-value* sebesar 0,001.berdasarkan hasil analisis tersebut, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

tingkat stress mahasiswa dengan mekanisme koping pada mahasiswa UMS yang sedang melaksanakan praktik belajar lapangan rumah sakit.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Kumar dan Nancy terhadap 180 mahasiswa keperawatan. Ditemukan bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami stress tingkat sedang mencapai 62 orang (34,4%) dan untuk stress ringan dan berat memiliki presentase yang sama yaitu masing-masing 59 orang (32,8%) didapatkan hasil bahwa 107 orang (76,9%) mahasiswa mengalami stress sedang, 27 orang (19,4%) lainnya mengalami stress ringan dan 5 orang (3,6%) dikategorikan mengalami stress berat.

2.2 Kerangka Konsep

Bagan 2.1



Sumber : Safaria, 2012, Wardani, 2015, Stuart dan Sundeen, 2000 dalam

Nofiana 2017