

**EKSPLORASI PROSES *COPING STRESS* PADA MAHASISWA PEMBACA
BUKU *SELF-HELP***

SKRIPSI

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana
pada Fakultas Kedokteran
Program Studi Psikologi
Universitas Hasanuddin

Pembimbing:

Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Andi Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Disusun Oleh:

MUFLIHATUL AWALYAH
C021181512



UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MAKASSAR
2024

HALAMAN JUDUL
EKSPLORASI PROSES *COPING STRESS* PADA MAHASISWA PEMBACA
BUKU *SELF-HELP*

SKRIPSI

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana
pada Fakultas Kedokteran
Program Studi Psikologi
Universitas Hasanuddin

Pembimbing:

Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Andi Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Disusun Oleh:

MUFLIHATUL AWALYAH
C021181512



UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MAKASSAR
2024


HALAMAN PERSETUJUAN
EKSPLORASI PROSES *COPING STRESS* PADA MAHASISWA
PEMBACA BUKU *SELF-HELP*

Disusun dan diajukan oleh:

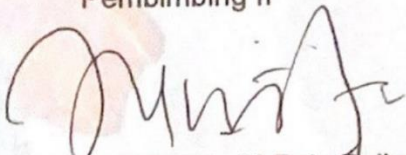
Muflihatul Awalyah
C021181512

Telah disetujui dan diajukan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Program Studi
Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin:

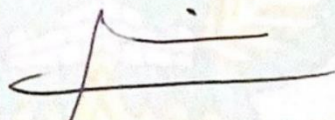
Pembimbing I


Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198409112014042001

Pembimbing II


Andi Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198103132021074001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin


Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., MA
NIP. 19810725 201012 1 004

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
EKSPLORASI PROSES *COPING STRESS* PADA MAHASISWA PEMBACA
BUKU *SELF-HELP*

Disusun dan diajukan oleh:

Muflihatul Awalyah

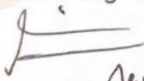



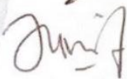
C021181512

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi

Pada tanggal 17 Januari 2024

Menyetujui,

Panitia Penguji

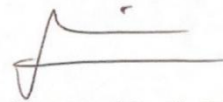
No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., MA	Ketua	1 
2.	Grestin Sandy R., S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	2 
3.	Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	3 
4.	Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	4 
5.	A. Juwita AM., S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	5 

Mengetahui,

Wakil dekan bidang akademik dan kemahasiswaan
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin


Prof. dr. Agussalim Bukhari, M.Clin. Med., Ph.D., Sp.GK(K)
NIP. 19700621 199903 1 001


Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19810725 201012 1 004

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan/atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim pembahas/Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, Januari 2024

Yang membuat pernyataan


Murniatul Awalyah

NIM. C021181512

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil 'Aalamiin, Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah *Subhanahu wa Ta'ala* karena hanya atas segala izin-Nya lah Penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini yang berjudul **“Eksplorasi Proses Coping Stress pada Mahasiswa Pembaca Buku *Self-Help*.”** Tugas akhir skripsi ini disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar akademik Sarjana (S1) Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

Ungkapan terima kasih pun Penulis berikan kepada diri sendiri karena tetap bertahan mengerjakan tugas akhir skripsi meskipun prosesnya tidak mudah.

*“Mufliha, it doesn't matter how slowly you go as long as you do not give up.
You've work hard!”*

Kemudian, Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan tugas akhir skripsi ini memperoleh banyak dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasihat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua Orang tua Penulis yang merupakan *supported system* utama, Bapak Usmar, S.Si., M.Si., Apt. dan Ibu Andi Hasnah, S.Ag. Terima kasih atas semua doa terbaik yang dipanjatkan dengan tulus beserta dukungan sosial dan materi yang diberikan secara langsung kepada Penulis.
2. Ibu Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Ibu A. Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan emosional hingga pada tahap Penulis menyelesaikan tugas akhir skripsi.

3. Ibu Grestin Sandy R., S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A. selaku dosen pembahas tugas akhir skripsi yang memberikan saran dan umpan balik kepada Penulis.
4. Ibu Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pendamping akademik yang senantiasa memberikan dukungan sosial, mendampingi, mengulurkan bantuan, dan menanamkan banyak *insight* kepada Penulis sejak masih mahasiswa baru hingga saat ini.
5. Seluruh bapak dan ibu dosen serta staf Program Studi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yang telah membimbing, memberi umpan balik dan bantuan, serta mengajarkan banyak ilmu maupun *insight* yang bermanfaat kepada Penulis selama proses perkuliahan.
6. Adik-adik, tante-tante, dan nenek Penulis yang memberikan dukungan dan doa agar Penulis tetap semangat menyelesaikan tugas akhir skripsi.
7. Subjek-subjek penelitian Penulis yang telah bersedia membagikan kisahnya demi membantu kelancaran penyusunan tugas akhir skripsi ini.
8. *Creator Youtube Chanel* Ihsan Rahmat Talks yang sangat membantu Penulis dalam mempelajari proses pengolahan data kualitatif sehingga mampu menerapkannya pada pengolahan data tugas akhir skripsi ini.
9. Teman-teman Penulis yang selalu memberikan dukungan sosial, mengulurkan bantuan, dan menemani hingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan. Khususnya Nihar, Ela, Bade, Santika, dan Irma yang sepertinya paling sering kurepotkan hehe.
10. Seluruh orang berjasa dalam proses perkuliahan ataupun penyusunan tugas akhir skripsi Penulis yang luput dan tidak bisa disebutkan satu per satu.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan tugas akhir skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan. Oleh karena itu, Penulis mengharapkan kritik dan saran membangun untuk karya yang lebih baik lagi kedepannya. Terlepas dari ketidaksempurnaan yang ada pada tugas akhir skripsi Penulis, semoga tetap dapat memberikan manfaat bagi pembacanya.

Makassar, Januari 2024

Muflihatul Awalyah

ABSTRAK

Muflihatul Awalyah, C021181512, Eksplorasi Proses *Coping Stress* pada Mahasiswa Pembaca Buku *Self-Help, Skripsi*, Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, Universitas Hasanuddin, Makassar, 2024.

xiv + 95 halaman + 8 lampiran

Mahasiswa termasuk kalangan yang rentan mengalami stres. Berdasarkan tiga penelitian mulai tahun 2017 – 2021 disimpulkan bahwa hampir seluruh mahasiswa di kota-kota besar Indonesia pernah mengalami stres dengan rata-rata tingkat stres sedang yang memberikan dampak negatif pada beragam aspek kehidupan, yakni aspek fisik, emosi, kognitif, dan hubungan sosial. Mahasiswa perlu melakukan *coping stress* agar tidak mengalami dampak yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Pada penelitian ini, media yang dibahas untuk memfasilitasi mahasiswa melakukan *coping stress* ialah buku *self-help*. Peneliti berasumsi bahwa buku *self-help* cocok dijadikan sebagai media yang mengarahkan pembacanya untuk mencoba *coping stress* dengan efektif. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini ialah menjelaskan proses *coping stress* pada mahasiswa pembaca buku *self-help*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan desain naratif. Sejumlah 3 mahasiswa pembaca buku *self-help* yang menjadi subjek penelitian melakukan proses wawancara mendalam dan diperoleh hasil bahwa *coping stress*-nya melalui 3 tahap, yakni *anticipatory*, *impact*, dan *postimpact*. Pada tahap *anticipatory* terjadi proses pemahaman masalah, melakukan reaksi-reaksi *coping stress*, dan evaluasi masalah. Pada tahap *impact* terjadi proses penilaian dampak reaksi-reaksi *coping stress* yang telah dilakukan. Kemudian, Pada tahap *postimpact* terjadi proses memilah dan menemukan bentuk *coping stress* yang cocok untuk dirinya serta dapat diaplikasikan kembali di masa depan apabila menghadapi kondisi stres. Ketika subjek telah melakukan serangkaian strategi *coping* tetapi kondisi stresnya belum terkendali, maka subjek melakukan pilihan terakhir yaitu menggunakan media buku *self-help* sebagai media yang dapat memperluas wawasan dalam mencari saran *coping stress* lainnya untuk diterapkan. Kesimpulan dari penelitian ini ialah buku *self-help* berhasil membantu subjek dalam memberikan wawasan dan dorongan untuk melakukan *coping stress*, baik secara *problem-focused* maupun *emotion-focused* sesuai dengan tujuan penulisan buku yang dibaca. Buku *self-help* menjadi opsi terakhir untuk digunakan sebagai media *coping stress* ketika subjek dan orang-orang di sekitar tidak mampu lagi menemukan solusi atas masalah pemicu stresnya.

Kata Kunci: Buku *Self-Help*, Mahasiswa, Proses *Coping Stress*

Daftar Pustaka, 31 (1984 – 2022)

ABSTRACT

Muflihatul Awalyah, C021181512, Exploration of the Stress Coping Process in Self-Help Book Reading Students, Thesis, Faculty of Medicine, Psychology Study Program, Hasanuddin University, Makassar, 2024.

xiv + 95 pages + 8 appendices

Students are among those who are vulnerable to stress. Based on three studies from 2017 - 2021, it was concluded that almost all students in big cities in Indonesia had experienced stress with an average level of moderate stress which had a negative impact on various aspects of life, namely physical, emotional, cognitive and social relationships. Students need to cope with stress so as not to experience impacts that disrupt daily life. In this research, the media discussed to facilitate students in coping with stress are self-help books. Researchers assume that self-help books are suitable as media that direct readers to try to cope with stress effectively. Therefore, the aim of this research is to explain the process of coping with stress in students who read self-help books. This research uses qualitative research with a narrative design. A total of 3 students who read self-help books who were research subjects carried out an in-depth interview process and the results showed that their coping with stress went through 3 stages, namely anticipatory, impact, and postimpact. In the anticipatory stage, there is a process of understanding the problem, carrying out stress coping reactions, and evaluating the problem. At the impact stage, there is a process of assessing the impact of the stress coping reactions that have been carried out. Then, in the postimpact stage, there is a process of sorting and finding a form of stress coping that is suitable for oneself and can be reapplied in the future when facing stressful conditions. When the subject has carried out a series of coping strategies but the stress condition is not yet under control, the subject makes the final choice, namely using self-help books as a medium that can broaden their horizons in looking for other stress coping suggestions to apply. The conclusion of this research is that self-help books are successful in helping subjects provide insight and encouragement to cope with stress, both problem-focused and emotion-focused in accordance with the purpose of writing the book they read. Self-help books are the last option to be used as a medium for coping with stress when the subject and the people around them are no longer able to find a solution to the problem that triggers their stress.

Keywords: Self-Help Books, Stress Coping Process, Students

Bibliography, 31 (1984 – 2022)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Penelitian	8
1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian	8
1.4 Tujuan Penelitian.....	9
1.5 Manfaat Penelitian.....	9
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	9
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Stres.....	11
2.2 <i>Coping Stress</i>	15
2.3 Buku <i>Self-Help</i>	19
2.4 Kerangka Konseptual	23
BAB III	25
METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Jenis Penelitian	25
3.2 Unit Analisis	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data	27
3.5 Teknik Analisis Data.....	28
3.6 Teknik Keabsahan Data	29
3.7 Prosedur Kerja	29
BAB IV.....	31

HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Profil Subjek Penelitian.....	31
4.2 Hasil Penelitian.....	33
4.3 Pembahasan	79
4.4 Limitasi Penelitian	86
BAB V	88
KESIMPULAN DAN SARAN	88
5.1 Kesimpulan	88
5.2 Saran	89
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN-LAMPIRAN	93
Lampiran 1. Kuesioner dan Panduan Wawancara.....	93
Lampiran 2. Surat Pernyataan Kesiediaan Subjek BRI atau BR.....	98
Lampiran 3. Surat Pernyataan Kesiediaan Subjek Mawar atau MA.....	99
Lampiran 4. Surat Pernyataan Kesiediaan Subjek OK	100

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Timeline Prosedur Penelitian	30
Tabel 4.1 Profil Subjek Penelitian	31
Tabel 4.2 Rekapitulasi Hasil Temuan Tahap Anticipatory Subjek BR	41
Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Temuan Tahap Impact Subjek BR	43
Tabel 4.4 Rekapitulasi Hasil Temuan Tahap Postimpact Subjek BR	44
Tabel 4.5 Rekapitulasi Hasil Temuan Tahap Anticipatory Subjek MA	57
Tabel 4.6 Rekapitulasi Hasil Temuan Tahap Impact Subjek MA	60
Tabel 4.7 Rekapitulasi Hasil Temuan Tahap Postimpact Subjek MA	61
Tabel 4.8 Rekapitulasi Hasil Temuan Tahap Anticipatory Subjek OK	70
Tabel 4.9 Rekapitulasi Hasil Temuan Tahap Impact Subjek OK	72
Tabel 4.10 Rekapitulasi Hasil Temuan Tahap Postimpact Subjek OK	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	23
Gambar 4.1 Kerangka Rekapitulasi Hasil Temuan Wawancara BR.....	47
Gambar 4.2 Kerangka Rekapitulasi Hasil Temuan Wawancara MA	63
Gambar 4.3 Kerangka Rekapitulasi Hasil Temuan Wawancara OK	76
Gambar 4.4 Kerangka Rekapitulasi Hasil Temuan Wawancara Seluruh Subjek .	78

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat (2018) mengemukakan bahwa jenis masalah kesehatan mental paling umum terjadi di Indonesia ialah kondisi stres. Mahasiswa termasuk kalangan yang rentan mengalami stres. Data penelitian Ambarwati, Pinilih & Astuti (2017) menunjukkan mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Magelang mengalami stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57,4%, dan stres berat sebanyak 6,9%. Kemudian, penelitian dari Merry & Mamahit (2020) menyatakan mahasiswa tingkat awal-menengah dari perguruan tinggi di Jakarta sebanyak 16% mengalami stres berat, 46% mengalami stres sedang, 31% mengalami stres rendah, dan 7% mengalami stres sangat rendah. Selanjutnya, hasil penelitian pada mahasiswa tingkat menengah Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin juga menunjukkan 61,9% mengalami stres sedang, 23,1% mengalami stres ringan, 13,8% mengalami stres berat, dan 1,3% mengalami stres sangat berat (Nasrullah, 2021). Berdasarkan tiga penelitian yang diperoleh mulai tahun 2017 – 2021 tersebut dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh mahasiswa di kota-kota besar Indonesia pernah mengalami stres dan tingkat stres rata-ratanya adalah stres tingkat sedang.

Definisi stres secara umum merujuk pada pengalaman seseorang terkait peristiwa yang membahayakan kesejahteraan fisik maupun psikologisnya. Peristiwa tersebut menjadi sumber stres atau dikenal sebagai *stressor* dan diklasifikasikan dalam beberapa macam kategori, yaitu peristiwa traumatis, peristiwa yang tidak terkontrol dan terprediksi, peristiwa yang memberikan

perubahan besar dalam siklus hidup, dan konflik internal (Nolen-Hoeksema et al., 2009). Kategori yang dipaparkan itu dapat dibedakan sebagai *stressor* eksternal dan internal. Begitu pula sumber stres pada mahasiswa seringkali diperoleh dari *stressor* eksternal maupun internal dirinya.

Stressor eksternal pada mahasiswa berupa adanya perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi dan tugas-tugas perkuliahan. Sementara itu, contoh *stressor* internal ialah tuntutan yang berasal dari harapan diri sendiri seperti target pencapaian nilai dan prestasi akademik lainnya, kebutuhan mengatur diri, serta mengembangkan kemampuan untuk menjadi lebih baik (Putri, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Sukma menjelaskan bahwa *stressor* mahasiswa dalam proses belajar ialah kondisi kesehatan yang kurang baik, lingkungan sosial dan nonsosial (Sukma, 2017). Musabiq & Karimah (2018) menjelaskan terdapat beberapa jenis *stressor* bagi mahasiswa. *Stressor* utama mahasiswa berasal dari masalah intrapersonal berupa konflik batin terhadap masalah keuangan dan tanggung jawab organisasi di kampus. *Stressor* kedua ialah kegiatan akademik berupa banyaknya tugas yang diberikan dosen, sulitnya memahami mata kuliah, rencana studi yang bermasalah, jadwal kuliah yang padat, dan nilai yang rendah. *Stressor* ketiga berasal dari lingkungan yang meliputi masalah organisasi dan kondisi lingkungan rumah. *Stressor* terakhir ialah masalah interpersonal seperti konflik dengan teman, pacar, dan keluarga (Musabiq & Karimah, 2018). Dari pemaparan beberapa hasil penelitian tersebut, Peneliti menyimpulkan bahwa *stressor* mahasiswa pada umumnya adalah perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, beban diri berupa tuntutan terhadap target yang ingin dicapai seperti prestasi akademik, frustrasi pada hal-hal yang sulit dipenuhi seperti masalah finansial dan kesulitan memahami

materi kuliah, tekanan terkait tanggung jawab perkuliahan maupun organisasi kampus, serta konflik yang dialami dengan keluarga, teman, atau pacar.

Stres yang dirasakan oleh mahasiswa dapat memberikan dampak negatif pada aspek hidup yang beragam, yakni aspek fisik, emosi, kognitif, dan hubungan sosial. Pada aspek fisik, orang yang mengalami stres akan merasa lemas dan mudah lelah. Pada aspek emosi, orang tersebut akan merasa sulit bersantai, mudah cemas dan gelisah, lebih sensitif, serta bereaksi berlebihan mengenai situasi tertentu (Ramadhany, Firdausi & Karyani, 2021). Dampak stres pada sisi kognitif mahasiswa ialah sulit berkonsentrasi, baik saat mengerjakan tugas maupun saat berinteraksi dengan orang lain, pikiran tidak tenang, bingung, panik, sering termenung, berpikiran negatif, mudah lupa, dan menjadi kurang teliti. Dari sisi hubungan sosial juga tampak dampaknya apabila mahasiswa stres, yaitu hubungan dengan teman, keluarga, serta orang lain terasa memburuk, cenderung menyendiri dan malas berbicara, malas mengerjakan tugas, tidak peduli dengan lingkungan dan orang lain, dan tidak percaya diri (Musabiq & Karimah, 2018).

Stres yang dialami mahasiswa perlu mereka atasi agar tidak menghasilkan dampak yang mampu mengganggu kehidupan sehari-hari. Mahasiswa dapat melakukan *coping* untuk membantu mengurangi stres dalam dirinya. Secara istilah, *coping stress* didefinisikan sebagai proses individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dinilai sebagai penyebab munculnya stres sehingga dapat teratasi (Sarafino, 2008). *Coping stress* terbagi atas dua jenis, yaitu *problem-focus coping* dan *emotion-focus coping*. *Problem-focused coping* adalah jenis *coping* yang fokus secara spesifik pada situasi yang muncul, lalu mencari cara untuk mengubah atau menghindari bentuk situasi serupa di masa akan datang. *Emotion-focused coping* berfokus pada meringankan emosi yang terasosiasi dengan situasi

stres, bahkan jika situasi itu tidak dapat diubah (Lazarus & Folkman, 1984 dalam (Nolen-Hoeksema et al., 2009).

Setiap mahasiswa dapat melakukan metode *coping stress*, baik itu jenis *problem focused-coping* ataupun *emotion-focused coping* melalui media pilihannya masing-masing. Pada penelitian ini, media yang dibahas untuk memfasilitasi mahasiswa melakukan *coping stress* ialah buku *self-help*. Peneliti berasumsi bahwa buku *self-help* cocok dijadikan sebagai media yang mengarahkan pembacanya untuk mencoba *coping stress* dengan efektif. Asumsi peneliti berdasar pada teori perkembangan Arnett (2006) dan penjelasan Watkins & Clum (2008).

Arnett (2006 dalam (Santrock, 2011)) mengemukakan bahwa mahasiswa berada pada rentang usia 18 – 25 tahun yang berarti fase perkembangannya berada pada tahap *emerging adulthood*, yakni fase peralihan dari remaja ke dewasa. Ciri-ciri individu berada pada fase ini ialah melakukan eksplorasi identitas diri yang seringkali menyebabkan ketidakstabilan dalam hidup seperti hal percintaan, pekerjaan, ataupun pendidikan. Banyak dari individu yang akan mengalami masa-masa sulit dalam memasuki kehidupan dewasa dan membutuhkan arahan menjalani hidup secara positif. Kemudian, Watkins & Clum (2008) menjelaskan bahwa buku *self-help* dibuat dengan tujuan untuk mengarahkan dan mendukung individu menjalankan perubahan dalam meningkatkan manajemen diri, bukan sekadar bersifat informatif. Sehingga, peneliti menyimpulkan bahwa kesulitan-kesulitan menjalani fase peralihan dari remaja ke dewasa yang berpotensi menjadi *stressor* pada mahasiswa dapat diatasi dengan membaca buku *self-help* sebagai media *coping stress*-nya karena menyediakan bahan bacaan untuk melakukan intervensi terhadap *stressor*.

Terdapat penelitian yang mendukung penggunaan buku *self-help* sebagai media melakukan *coping stress*. Penelitian yang dilakukan oleh Parks & Szanto (2013) menemukan hasil bahwa buku *self-help* efektif berperan sebagai sarana penyebaran intervensi psikologi positif untuk gejala depresi dan masalah kepuasan hidup pada mahasiswa baru. Coleman & Ganong (1990 dalam (Pardeck, 2013)) juga menyatakan bahwa individu yang membaca buku *self-help* dapat menemukan opsi-opsi penyelesaian masalah di dalam buku tersebut dan kemungkinan besar akan mempertimbangkan secara serius untuk diterapkan sebagai jalan keluar dari masalahnya.

Terapis psikologi mengemukakan bahwa buku *self-help* dapat menjadi sumber yang bagus untuk melakukan terapi menangani masalah klinis. Hal ini karena buku *self-help* sering berisi kegiatan terstruktur yang dirancang untuk mendorong pemecahan masalah, merangsang komunikasi pembaca, dan membantu pembaca untuk mengidentifikasi serta memproses perasaannya. Buku *self-help* juga dapat merangsang pembaca untuk bermain peran (*role-play*) melalui penjelasan dalam buku tentang cara menanggapi situasi. Setelah membaca buku *self-help*, pembaca tersebut diharapkan dapat melakukan *brainstorming* dari hasil bacaannya, seperti cara-cara menghadapi suatu peristiwa atau masalah (Coleman dan Ganong, 1990 dalam (Pardeck, 2013)). Memaknai penjelasan ini, Peneliti menyimpulkan bahwa buku *self-help* diyakini memiliki efek pada pembaca dalam membuat pikiran dan perasaannya menyadari cara menemukan solusi yang tepat terhadap suatu permasalahan.

Di Indonesia, buku *self-help* termasuk dalam kategori buku *best seller* tiap bulannya. Dilansir dari laman Gramedia, untuk buku *best seller* edisi Oktober 2022, 4 dari 10 buku didominasi oleh buku *self-improvement* yang merupakan salah satu

tema buku *self-help* (Natasya, 2022). Bahkan, berdasarkan observasi Peneliti di salah satu toko buku besar di Makassar, Gramedia Mall Panakkukang, 6 dari 10 buku *best seller* edisi Desember 2022 merupakan kategori buku *self-improvement*, yaitu *Berani Tidak Disukai*, *Bicara itu Ada Seninya*, *Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat*, *The Things You Can See Only When You Slow Down*, *Tentang Semua yang Ada di Bumi*, dan *Segala-galanya Ambyar*. Hal ini menunjukkan bahwa buku *self-help* sekarang ini sedang populer dan banyak diminati oleh para pembaca buku.

Melalui pengamatan lapangan yang dilakukan pada bulan Februari 2023 di Universitas Hasanuddin, Peneliti menjumpai dua mahasiswa yang membaca buku *self-help* sebagai upayanya melakukan *coping stress*. Saat berbincang dengan kedua mahasiswa tersebut, mereka pun mengemukakan alasannya memilih membaca buku *self-help* ketika merasa stres beserta dampak yang dirasakan. Mahasiswa 1, inisial IS, usia 21 tahun, semester 6, mengemukakan alasannya membaca buku *self-help* ketika merasa stres karena membutuhkan referensi untuk memutuskan beberapa hal urgen dalam masalah-masalah internal organisasinya. IS menyatakan dirinya tipe orang yang tidak mudah percaya sehingga sulit berbagi cerita dan meminta saran kepada orang lain. Sebelum membaca buku *self-help*, IS terlebih dahulu menyeleksi buku yang memiliki topik serupa dengan masalahnya. Oleh karena itu, IS dapat memperoleh *insight* penyelesaian masalahnya dan mencoba untuk mengimplementasikan di kehidupan nyata. Dampak langsung yang dirasakan oleh IS setelah membaca buku *self-help* ialah merasa lega dan memiliki bahan refleksi untuk memecahkan masalahnya.

Mahasiswa 2, inisial FA, usia 21 tahun, semester 6, menyatakan alasannya membaca buku *self-help* ketika merasa stres karena berharap dirinya dapat

menemukan solusi dari masalahnya pada buku itu. Setelah membaca buku *self-help*, masalah yang dialaminya tidak langsung teratasi. Akan tetapi, FA merasakan dampak dari membaca buku *self-help* ialah dirinya belajar untuk mengonstruksi pikirannya dalam menyikapi secara tepat masalah yang dimiliki. FA menjelaskan bahwa proses penyelesaian masalahnya dilakukan secara perlahan. FA masih terus menyusun strategi-strategi penyelesaian masalahnya sambil merefleksikan hasil bacaan buku *self-help* yang dibacanya.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa IS dan FA sama-sama merasakan dampak positif dari hasil membaca buku *self-help* sebagai media dalam menemukan cara untuk melakukan *coping stress* yang efektif. IS dan FA mampu menyadari opsi-opsi solusi yang tepat terhadap suatu permasalahannya melalui hasil membaca buku *self-help*. Secara umum, terdapat beberapa teori yang mendukung bahwa buku *self-help* dapat menjadi media alternatif dalam menjalani *coping stress*. Namun, terdapat pula penelitian yang menunjukkan kegagalan individu dalam menjalani *coping stress* yang tepat melalui membaca buku *self-help*.

Penelitian dari Raymond et al. (2016) mengemukakan bahwa pembaca buku *self-help* memiliki peningkatan reaksi stres dan gejala depresi yang lebih besar dibandingkan individu bukan pembaca buku *self-help* jika dilihat dari hasil pengukuran *depressive symptomatology* menggunakan alat ukur *21-item Beck Depression Inventory*. Meskipun dalam penelitian ini tidak dapat dinyatakan secara pasti penyebab reaksi stres dan gejala depresi yang lebih tinggi pada pembaca buku *self-help*, para peneliti menduga bahwa hal ini erat kaitannya dengan perilaku kognitif yang membuat pembaca larut menjadikan diri sebagai sosok teraniaya. Sehingga, para peneliti kemudian menekankan ke depannya perlu penelitian

tambahan terkait penilaian perilaku kognitif yang potensial menyebabkan depresi ketika membaca buku *self-help*, seperti perenungan, rasa bersalah, pengembaraan pikiran, dan kekhawatiran.

Berdasarkan studi literatur dan hasil wawancara awal, diperoleh gambaran bahwa mahasiswa yang senang membaca buku *self-help* ketika stres mampu menemukan dan mencoba macam-macam *coping* agar kondisi stresnya bisa teratasi. Tetapi, terdapat pula kondisi berbeda yakni individu tidak berhasil melakukan *coping stress* dengan menggunakan media buku *self-help* hingga mengalami peningkatan stres. Oleh karena itu, Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai proses *coping stress* pada mahasiswa pembaca buku *self-help*. Hal ini dikarenakan Peneliti ingin memperoleh penjelasan tentang hal-hal yang terjadi dalam diri mahasiswa pembaca buku *self-help* selama menjalani proses *coping stress* beserta dampak yang dirasakannya.

1.2 Rumusan Penelitian

Rumusan penelitian ini yang disusun berdasarkan pada latar belakang ialah: Bagaimana proses *coping stress* pada mahasiswa pembaca buku *self-help*?

1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Terdapat banyak data penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa di Indonesia seringkali mengalami stres lalu berdampak buruk terhadap proses kehidupan sehari-harinya. Agar menghindari dampak buruk yang sangat merugikan, mahasiswa perlu mengatasi stresnya atau biasanya disebut dengan istilah melakukan *coping stress*. *Coping stress* secara umum didefinisikan sebagai proses individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dinilai sebagai penyebab munculnya stres sehingga dapat teratasi (Sarafino, 2008).

Coping stress dapat dilakukan melalui beragam cara sesuai jenis masalah yang ingin dihadapi. Mencari cara untuk melakukan *coping stress* yang efektif dengan membaca buku *self-help* cukup populer di Indonesia saat ini. Berdasarkan teori dan observasi langsung Peneliti, buku *self-help* dinyatakan dapat menjadi opsi media *coping stress* karena menyediakan bahan bacaan untuk melakukan intervensi terhadap masalah yang menjadi *stressor* bagi individu. Akan tetapi, ditemukan pula literatur kasus yang menunjukkan ketidakberhasilan individu dalam melakukan *coping stress* menggunakan media buku *self-help* (Raymond et al., 2016). Maka dari itu, mengeksplorasi proses *coping stress* menggunakan media buku *self-help* pada mahasiswa penting dilakukan untuk memahami setiap tahapan *coping stress* yang dilalui.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan menjelaskan proses *coping stress* pada mahasiswa pembaca buku *self-help*

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini ialah manfaat secara teoritis dan praktis.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi terbaru mengenai variabel *coping stress* dengan membaca buku *self-help* pada mahasiswa sehingga kesehatan mentalnya dapat terjaga dengan baik.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi solusi dan saran kepada para mahasiswa yang rentan mengalami masalah kesehatan mental, yakni

mempertimbangkan mencari cara *coping stress* yang efektif menggunakan media buku *self-help* sebagai upaya untuk membantu mengatasi stres serta menjaga kesehatan mental dengan baik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Barseli, Ildil & Nikmarijal (2017) mendefinisikan stres yaitu tekanan yang diakibatkan oleh adanya ketidaksesuaian antara situasi diinginkan dengan harapan. Sehingga, terdapat ketimpangan antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang berpotensi membahayakan, mengancam, ataupun mengganggu individu. Ambarwati, Pinilih & Astuti (2017) mengemukakan bahwa stres merupakan suatu kondisi psikis individu yang disebabkan oleh tidak terkendalinya tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial.

Stres merupakan respon individu terhadap adanya *stressor* (Barnes & Montefusco, 2011). World Health Organization menjelaskan stres merupakan respon atau reaksi tubuh terhadap *stressor* psikososial berupa tekanan mental atau beban kehidupan (Barseli, Ildil, & Nikmarijal, 2017). Wangsa (2010) menyatakan bahwa stres merupakan kondisi ketika individu mempersepsikan adanya kesenjangan antara tuntutan fisiologis maupun psikologis dari lingkungan dengan sumber daya yang dimiliki individu untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Harjana (2002) memberikan definisi stres sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila interaksi individu dengan *stressor* membuat individu yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, baik secara nyata maupun tidak nyata, antara kondisi dengan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial dalam dirinya. Kartono dan Gulo (dalam Seto, Wondo & Mei, 2020) menambahkan bahwa pengertian stress ialah suatu kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang

disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan ancaman. Dari pemaparan tersebut, Peneliti menyimpulkan bahwa stres merupakan kondisi tertekan akibat terdapat kesenjangan antara tuntutan fisiologis dan psikologis dengan lingkungan nyata individu sehingga membahayakan, mengancam, ataupun mengganggu kehidupan sehari-harinya.

2.1.2 Penyebab Stres

Faktor-faktor penyebab stres menurut Sarafino dan Smith (2011) ada tiga, yaitu:

1) Diri Individu

Sumber stres terkadang berasal dari dalam diri seseorang melalui tekanan yang menimbulkan konflik batin. Contohnya ketika individu memiliki dua mata kuliah dengan jadwal yang bertepatan di waktu yang sama sehingga hanya dapat memilih satu diantaranya, hal ini disebut sebagai konflik batin karena mendapat tekanan akibat harus memilih salah satu diantaranya.

2) Keluarga

Hubungan istimewa seperti keluarga dapat menjadi sumber stres. Keluarga bisa memberi ketenangan, tapi juga bisa menjadi sumber ketegangan dan konflik. Perselisihan interpersonal dapat timbul dari masalah keuangan, perilaku tidak pengertian, penggunaan sumber daya rumah tangga, dan menentang tujuan yang dimiliki oleh pribadi individu. Tiga perkara yang paling sering menyebabkan stres yang berasal dari keluarga ialah hadirnya anggota keluarga baru, pernikahan dan perceraian, penyakit dan kematian dalam keluarga. Tambahan keluarga baru ataupun kehilangan keluarga menimbulkan stres terhadap anggota keluarga lainnya berkaitan dengan masalah biaya dan perhatian. Perceraian dan pernikahan

menghasilkan banyak transisi untuk semua anggota keluarga saat mereka menghadapi perubahan dalam keluarga mereka, baik keadaan sosial, lingkungan, dan keuangan.

3) Komunitas dan Lingkungan Masyarakat

Kontak dengan orang di luar keluarga menyebabkan banyak sumber stres. Adanya pengalaman-pengalaman seputar dengan pekerjaan dan juga lingkungan dapat menyebabkan seseorang menjadi stres. Contohnya beban kerja yang terlalu berat, konflik antar teman dan persaingan dalam perkuliahan.

2.1.3 Aspek dalam Stres

Sarafino dan Smith (2011) menyebutkan bahwa terdapat dua aspek yang menandakan individu sedang mengalami stres, yaitu:

1) Aspek Biologis

Ketika individu mengalami stres, tubuh akan beradaptasi terhadap *stressor*. Bentuk *stressor* dalam aspek biologis dapat berupa tekanan darah, fungsi imun yang menurun dari waktu ke waktu, atau tingkat fluktuasi hormon seperti kortisol dan epinefrin. Hal ini dapat memunculkan gejala fisik dari stres. Harjana (2002) menyebutkan gejala stres secara fisik meliputi sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia (sulit tidur), tidur melantur, bangun terlalu awal, sakit punggung terutama di bagian bawah, diare dan radang usus besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, bisulan, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, berkeringat banyak, tidak berselera makan, lelah atau kehilangan energi, serta bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam mengerjakan sesuatu.

2) Aspek Psikologis

Aspek psikologis yang menandakan individu sedang mengalami stres dapat dilihat dari gejala kognitif, emosi, dan tingkah lakunya.

a. Gejala Kognitif

Individu yang mengalami stres akan kesulitan berpikir jernih untuk melakukan regulasi diri. Akibatnya, kondisi stres dapat mengganggu proses berpikir individu dan cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi berkurang sehingga seseorang tidak fokus dalam melakukan suatu hal.

b. Gejala Emosi

Kondisi stres pada individu mampu memengaruhi perasaan menjadi sedih hingga depresi. Ketika mengalami stress, individu cenderung mengevaluasi pengalamannya secara emosional yang kemudian menimbulkan ketakutan atau kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu. Hal ini didukung oleh gejala stres secara emosi oleh Harjana (2002) yaitu gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, merana jiwa dan hati, suasana hati berubah-ubah dengan cepat, mudah marah, terlalu peka dan mudah tersinggung, mudah menyerang dan bermusuhan dengan orang lain, dan merasa sudah tidak ada harapan sama sekali (*burn out*).

c. Gejala Tingkah Laku

Stres dapat memberikan dampak negatif terhadap perilaku individu. Gejala stres dari sisi tingkah laku dapat meliputi individu tersebut menjadi kurang bersosialisasi dengan orang lain atau melakukan hal-hal agresif setiap kali marah.

2.1.4 Tingkatan Stres

Rasmun (2004), stres dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

- 1) Stres ringan, pada tahap ini stres sering terjadi dalam kehidupan dan hanya berlangsung selama beberapa jam saja. Stres tahap ini tidak berpengaruh pada aspek fisiologis seseorang. Stres ringan biasanya dirasakan oleh setiap orang, misalnya dipicu oleh lupa, ketiduran atau dikritik. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit, kecuali jika dihadapi secara terus menerus sehingga meningkat ke tingkat sedang atau berat.
- 2) Stres sedang, biasanya stres ini berlangsung lebih lama dibandingkan stres ringan. Stres tahap ini sudah berdampak pada fisik maupun psikologis seseorang. Contoh pemicu stres sedang yaitu kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, atau anggota keluarga yang pergi untuk waktu yang lama.
- 3) Stres berat, yaitu stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun dan sudah memerlukan bantuan profesional untuk mengatasinya. Contoh pemicu yang menimbulkan stres berat adalah hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.

2.2 Coping Stress

2.2.1 Definisi Coping Stress

Coping merupakan istilah terkait strategi kognitif dan perilaku yang digunakan oleh individu untuk mengelola tuntutan atau situasi yang dianggap membebani serta melebihi kemampuannya. Istilah *coping* juga merujuk pada upaya individu dalam mengurangi emosi negatif dan konflik yang disebabkan oleh stres

(VandenBos, 2015). Bhatia (2009) mendefinisikan *coping* sebagai cara individu menyesuaikan diri dengan tekanan lingkungan tanpa mengubah tujuan yang ingin dicapainya.

Sarafino (2008) menjelaskan bahwa *coping stress* adalah proses individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dinilai sebagai penyebab munculnya stres sehingga dapat teratasi. Definisi *coping stress* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) adalah upaya kognitif dan perilaku individu yang terus berubah mengikuti proses pengelolaan tuntutan eksternal maupun internal tertentu yang dinilai membebani dan melebihi kemampuan individu tersebut untuk memenuhinya. Berdasarkan beberapa definisi yang telah dipaparkan, Penulis menyimpulkan bahwa *coping stress* adalah upaya individu melakukan pengelolaan situasi yang dianggap membebani dan melebihi kemampuan dirinya sehingga dapat dihadapi dan penyebab munculnya stres teratasi.

Coping stress berorientasi pada proses. Maka dari itu, *coping stress* bisa saja dilakukan berkali-kali dengan berbagai cara sesuai tuntutan dan konflik tertentu yang sedang dialami oleh individu. Pelaksanaan *coping* tidak berlaku terhadap perilaku dan pemikiran otomatis yang tidak membutuhkan usaha. *Coping stress* melibatkan pikiran dan perilaku apapun yang dialami individu untuk dikelola. Pengelolaan itu mencakup proses meminimalkan, menghindari, menoleransi, dan menerima kondisi stres serta upaya untuk mengendalikan lingkungan penyebab stres (Lazarus & Folkman, 1984).

2.2.2 Tahapan *Coping Stress*

Wortman dan Brehm (1975) (dalam (Lazarus & Folkman, 1984) mengusung *stage model* berdasarkan konsep reaktansi dari Brehm (1966 dalam (Lazarus &

Folkman, 1984)) untuk menjelaskan proses *coping*. Konsep reaktansi Bhrem ialah saat perilaku individu dibatasi, individu tersebut mulai merespons dengan amarah dan memiliki motivasi tinggi untuk mengatasi masalah kebebasannya. Kemudian, penjelasan *stage model* adalah proses *coping* terdiri dari *invigoration* dan *depression*. *Invigoration* berarti ketika individu mengalami situasi yang membebankan, reaksi awal individu tersebut berupa peningkatan motivasi untuk berupaya mengatasi situasinya. Akan tetapi, jika upaya yang dilakukan gagal dan terus berlanjut, maka akan terjadi penurunan motivasi untuk mengatasi situasi membebankan itu lalu berakhir pada tahap *depression* (Lazarus & Folkman, 1984).

Baker & Chapman (1962 dalam (Lazarus & Folkman, 1984)) mengamati tahapan-tahapan dari *coping stress* dan menjelaskannya dalam literatur *The Disaster*. Terdapat tiga tahap *coping stress* yang biasanya didefinisikan dengan *anticipatory*, *impact*, dan *postimpact*. Selama tahap *anticipatory*, terjadi proses penilaian kognitif untuk mengevaluasi apa, sejauh mana, dan bagaimana individu mampu mengelola situasi yang membebankan dirinya. Penilaian kognitif individu tentang hal ini akan mempengaruhi reaksi awal dalam melakukan *coping stress*, seperti menjauhkan diri dari lingkungan, menghindari pikiran tentang masalah, menyangkal implikasinya, mencari informasi relevan terkait *strategi coping* yang mungkin dapat diterapkan, dan menanggapi umpan balik dari tindakan dan pikiran yang sudah ditindaklanjuti (Lazarus & Folkman, 1984).

Ketika memasuki periode *impact*, individu mulai menyadari dampak strategi *coping* yang dilakukannya itu menghasilkan situasi yang lebih baik dari sebelumnya atau tidak. Proses ini kemungkinan membutuhkan waktu yang lama karena individu harus memilah strategi *coping* yang telah dilakukan dan menilai signifikansinya. Proses *coping* bertahan sampai tahap *postimpact*. Pada tahap

postimpact, individu mempertimbangkan situasi yang akan terjadi ke di masa depan dan strategi untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984).

2.2.3 Jenis Coping Stress

Lazarus & Folkman (1984) membagi dua jenis *coping stress*, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* merupakan suatu usaha untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotion-focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, maka individu tersebut akan mengatur emosinya untuk mengatasi stres.

Emotion-focused coping juga sering disebut sebagai upaya coping kognitif defensif. Hal ini karena individu yang melakukan *emotion-focused coping* dapat mengubah makna terhadap suatu situasi sehingga terjadi *reappraisal* lalu memunculkan interpretasi baru sesuai harapannya atau distorsi realitas. Akan tetapi, Strategi coping yang berfokus pada emosi ini tidak selalu menjadikan individu untuk melakukan *reappraisal* atau distorsi realitas. Individu bisa saja hanya melakukan pengalihan dari pikiran atau aktivitas penyebab stres ke pikiran atau aktivitas yang membuat emosinya terasa membaik. Seperti, membatasi atensi terhadap suatu masalah, melakukan latihan fisik untuk mengalihkan pikiran dari suatu masalah, bermeditasi, minum, melampiaskan amarah, dan mencari dukungan emosional (Lazarus & Folkman, 1984).

Problem-focused coping ialah usaha untuk mengurangi stres dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, dan pokok permasalahan. Tujuan utama individu melakukan *problem-focused coping* ialah mencapai penyelesaian yang

diharapkan atas suatu masalah. Oleh karena itu, upaya dalam melakukan *problem-focused coping* sering mengarah pada proses pendefinisian masalah, pencarian solusi-solusi alternatif, lalu menimbang dan memilih diantara solusi alternatif tersebut untuk diterapkan. (Lazarus & Folkman, 1984).

2.3 Buku *Self-Help*

2.3.1 Definisi Buku *Self-Help*

Anderson, et. al (dalam Watkins & Clum, 2008) mengungkapkan bahwa istilah *self-help* sulit diartikan. Namun, terdapat kesepakatan bahwa buku *self-help* bertujuan untuk mengarahkan dan mendukung individu menjalankan perubahan dalam meningkatkan manajemen diri, bukan sekadar bersifat informatif (Watkins & Clum, 2008). Keberadaan buku *self-help* sudah merambah di berbagai toko buku dengan penjualan yang cukup tinggi, baik yang bertema tentang masalah mental maupun tema yang berkaitan dengan setiap pilihan hidup untuk masa depan. Buku *self-help* adalah buku yang digunakan dalam proses bantuan pada diri sendiri tanpa bantuan profesional terhadap masalah mental dan masalah pilihan hidup yang memberikan dampak psikologis maupun fisiologis seperti serangan panik, depresi, insomnia, dll (Bergsma, 2007). Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa buku *self-help* merupakan buku yang bertujuan untuk mendukung individu melakukan upaya perubahan agar dapat menangani masalah mentalnya tanpa bantuan orang lain.

Hal yang perlu diperhatikan dalam memilih bacaan *self-help* ialah buku tersebut harus sesuai dengan kemampuan pemahaman pembaca, jumlah masalah atau isu yang dibahas beragam, kualitas nasihat yang ditawarkan, seberapa realistis masalah yang dibahas, dan buku tersebut tidak memberi kesan

menghakimi pihak tertentu serta jika memungkinkan menyisipkan humor yang berkualitas (Coleman & Ganong, 1990 dalam (Pardeck, 2013)).

Buku *self-help* dapat berbentuk buku fiksi maupun nonfiksi selama menawarkan strategi untuk memikirkan dan mengatasi masalah pembaca. Buku *self-help* seringkali berisi aktivitas terstruktur yang dirancang untuk mendorong pemecahan masalah, mengidentifikasi dan memproses perasaan pembaca, serta menstimulasi pembaca melakukan *role-play* dalam mendemonstrasikan cara menanggapi situasi tertentu. Setelah membaca buku *self-help*, pembaca dapat melakukan *brainstorming* untuk menyusun alternatif terkait cara-cara menghadapi masalah seperti yang ada di dalam buku bacaannya (Coleman & Ganong, 1990 dalam (Pardeck, 2013)). Maksud buku *self-help* dalam penelitian ini ialah buku berisi bacaan terkait upaya untuk mengatasi masalah penyebab stres yang dialami oleh pembaca, baik berbentuk fiksi maupun non-fiksi.

2.3.2 Tema Buku *Self-Help*

Bergsma (2007) membagi buku *self-help* berdasarkan 4 tema besar yang seringkali menjadi permasalahan seseorang, yaitu:

1) *Personal growth*

Jenis buku *self-help* yang pertama adalah buku dengan tema pengembangan diri. Buku ini meliputi bacaan yang mengarahkan pembacanya untuk melakukan perbaikan diri seperti dalam hal *personal efficiency*, *self-management*, *art of living*, dan cara mencapai tujuan dalam hidup. Inti dari tema buku ini menjelaskan tentang proses *feeling better* dan *living better*.

2) *Personal relations*

Buku *self-help* jenis kedua memiliki tema hubungan pribadi. Jenis buku *self-help* ini berfokus pada pembahasan hubungan intim dan keterampilan komunikasi. Inti dari tema buku ini ialah menawarkan alat untuk memahami dan meningkatkan kemampuan komunikasi yang dapat digunakan dalam menjalin hubungan pribadi dengan orang lain.

3) *Coping with stress*

Tema untuk jenis buku *self-help* yang ketiga adalah *coping with stress*. Jenis buku *self-help* ini memberikan ide-ide praktik tentang menemukan cara yang tepat untuk dapat relaks dan beristirahat, khususnya dalam kehidupan kerja. Selain itu, jenis buku *self-help* ini juga meliputi pembahasan terkait meningkatkan ketahanan diri ketika berada pada keadaan sulit dengan menawarkan intervensi yang memiliki tanda perilaku kognitif. Inti dari tema buku ini ialah membantu pembaca dalam mengembangkan pandangannya terhadap dunia dan kemudian memperoleh *insight* untuk meminimalkan stres atas suatu keadaan.

4) *Who am I?*

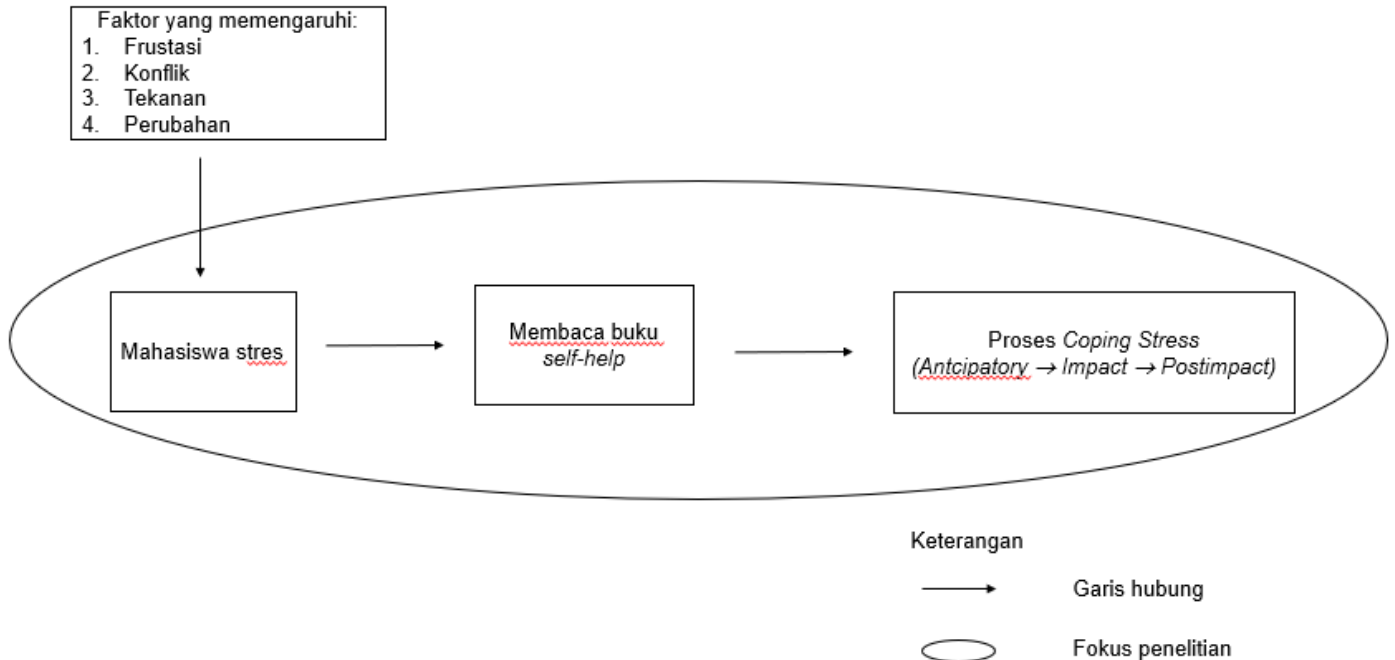
Jenis buku *self-help* yang terakhir bertema pencarian identitas diri. Mengetahui diri sendiri dapat dianggap sebagai langkah pertama untuk membuat pilihan yang tepat dalam hidup dan melakukan perbaikan diri. Jadi, sebelum membaca buku *self-help* tema pengembangan diri, individu sebaiknya terlebih dahulu membaca buku *self-help* tema pencarian identitas diri.

Santrock, Minnett, dan Campbell (1994 dalam (Pardeck, 2013)) menguraikan beberapa strategi untuk mengidentifikasi buku *self-help* yang berkualitas untuk

dibaca khususnya pada jenis buku nonfiksi. Pertama, hindari buku yang hanya menyarankan satu solusi untuk setiap kemungkinan masalah yang ada atau memberikan jawaban sederhana atas masalah yang rumit. Pilih buku yang mengenali banyak macam penyebab dari suatu permasalahan karena masalah kesehatan mental sering disebabkan dari aspek biologis, psikologis, dan sosial.

Strategi kedua menurut Santrock, Minnett, dan Campbell (1994 dalam (Pardeck, 2013)) ialah cermati sumber yang mendukung pembahasan di dalam buku. Pastikan pernyataan yang disampaikan didasarkan pada bukti ilmiah. Terakhir, tinjau kredensial penulis buku. Sebaiknya buku *self-help* yang dibaca ditulis oleh para profesional di bidang psikiatri, psikologi, dan konseling yang kredensialnya dicatat dengan jelas dalam buku tersebut.

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, ditunjukkan bahwa terdapat beragam faktor yang mampu memengaruhi kondisi stres mahasiswa, seperti frustrasi terhadap hal-hal yang sulit dipenuhi, konflik dengan keluarga atau teman, tekanan akibat beban diri, dan perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Ketika stres sudah berdampak buruk pada individu, baik dari aspek fisik, emosi, kognitif, maupun hubungan sosial, maka individu tersebut seyogianya melakukan upaya mengatasi stresnya. Buku *self-help* dapat menjadi pilihan media untuk mencari rekomendasi *coping stress* yang efektif pada kondisi yang sedang dialami.

Buku *self-help* ialah buku berbentuk fiksi maupun non-fiksi yang bertujuan untuk memperoleh *insight* dalam menyusun strategi mengatasi masalah mental pembacanya tanpa bantuan orang lain. Buku *self-help* kerap berisi aktivitas

terstruktur yang dirancang untuk mendorong pemecahan masalah, mengidentifikasi dan memproses perasaan pembaca, serta menstimulasi pembaca melakukan *role-play* dalam mendemonstrasikan cara menanggapi situasi tertentu. Oleh karena itu, fokus penelitian ini ialah mengeksplorasi proses *coping stress* menggunakan media buku *self-help* yang dilakukan oleh mahasiswa sehingga dapat diketahui gambaran di setiap tahapannya, berdasarkan teori Baker & Chapman (1962 dalam (Lazarus & Folkman, 1984)) mulai dari *anticipatory*, *impact*, dan *postimpact*.

Pada tahap *anticipatory*, terjadi proses penilaian kognitif untuk mengevaluasi apa, sejauh mana, dan bagaimana individu mampu mengelola situasi yang membebankan dirinya hingga menentukan pilihan reaksi *coping stress*. Lalu, pada tahap *impact*, individu menyadari dampak strategi *coping* yang dilakukannya itu menghasilkan situasi yang lebih baik dari sebelumnya atau tidak. Proses ini kemungkinan membutuhkan waktu yang lama karena individu harus memilah strategi *coping* yang telah dilakukan dan menilai signifikansinya. Proses *coping* bertahan sampai tahap *postimpact*. Pada tahap *postimpact*, individu mempertimbangkan situasi yang akan terjadi ke di masa depan dan strategi untuk mengatasinya.