

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Teori Dan Konsep Stress Akademik

2.1.1 Pengertian Stress

Stres adalah saat tubuh terpapar ancaman, hasilnya merupakan gabungan dari perubahan fisiologi tubuh dan secara umum disebut respons stres (Pinel, 2012). Stres adalah respon tubuh terhadap stresor psikososial yang menekan mental atau beban kehidupan yang dirasakan individu (Hawari, 2013). Stress adalah perubahan yang terjadi dalam diri individu. Perubahan tersebut termasuk perubahan fisiologis, biokimia, dan behavioral untuk menyesuaikan diri terhadap stresor dengan cara memanipulasi situasi atau mengubah stresor atau dengan mengakomodasi efeknya (Taylor, 2012). Stres akademik merupakan tuntutan akademis yang melebihi kemampuan sumber daya adaptif yang tersedia bagi individu (Wilks, 2008). Stres akademik adalah masalah yang tidak boleh diberikan karena merugikan dan berpengaruh pada penyesuaian diri seluruhnya siswa (Hussain, 2008).

2.1.2 Sumber Stress Pada Mahasiswa

Beberapa sumber stress pada mahasiswa dibagi menjadi dua yaitu yang pertama sumber stress yang berasal dari akademik dan kedua yaitu sumber stress yang berasal dari non akademik.

Sumber stress akademik pada mahasiswa menurut (Mayudiya, 2011) antara lain:

a. Tugas

Setiap mata kuliah memiliki tugas yang berbeda- beda, baik itu tugas individu maupun tugas kelompok. Bagi sebagian individu, tugas akan terasa memberatkan. Tidak jarang pula ada tugas yang mengharuskan mahasiswa terjun langsung ke lapangan, berbaur dengan masyarakat, atau mengunjungi instansi-instansi yang berhubungan. Hal ini tentunya bisa menimbulkan stress baru terutama bagi mahasiswa yang baru pertama kali terjun ke lapangan (masyarakat). Selain itu, batas akhir pengumpulan tugas yang terlalu singkat juga merupakan sumber stress. Jika tugas sudah selesai jauh-jauh hari sebelum *deadline* maka tidak ada stress yang ditimbulkan. Tapi jika tugas belum terselesaikan, 1 hari menjelang *deadline* masih banyak yang harus dikerjakan, inilah yang menjadi sumber stress mahasiswa yang bersangkutan. Biasanya mahasiswa menyelesaikan semuanya dalam semalam, sehingga waktu tidur pun akhirnya berkurang.

b. Kuis

Kuis adalah semacam tes kecil yang dilakukan sebelum atau sesudah perkuliahan. Bagi beberapa kelompok mahasiswa, barangkali kuis tidak memicu munculnya stress, karena bisa jadi intelegensinya yang di atas rerata dan sudah mempersiapkan diri sebelumnya. Tapi bagi kelompok mahasiswa lainnya, yang membuat stress menjelang kuis adalah karena materi yang harus dipelajari sangat banyak dengan waktu yang sangat terbatas.

c. Ujian

Ujian terbagi menjadi dua (untuk yang menggunakan sistem semester, yaitu ujian tengah semester dan ujian akhir semester. Sedangkan di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya sendiri menggunakan sistem blok, yang pada akhir blok selalu diikuti dengan ujian, Keduanya dapat menimbulkan stress. Stress yang dirasakan mahasiswa dari jauh-jauh hari sebelum ujian karena ia belajar dengan teratur tentu akan lebih kecil daripada stress yang dialami mahasiswa yang belajar 1 hari sebelum ujian. Materi kuliah yang sulit dimengerti dan tidak dimengerti serta tidak memiliki bayangan soal ujian juga merupakan stressor mahasiswa.

d. Tidak Lulus Mata Kuliah

Stressor ini bermacam-macam penyebabnya. Bisa karena mahasiswa memang tidak mampu menguasai matakuliah tersebut, bisa karena ketidaksamaan pola pikir antara mahasiswa dengan dosen, bisa juga karena di skors (tidak masuk kuliah melebihi batas kesempatan absen). Adapun penyebabnya. Tidak lulus matakuliah membuat mahasiswa menjadi stress karena mereka harus mengulang lagi matakuliah tersebut.

Sedangkan beberapa sumber stress non akademik mahasiswa adalah:

a. Waktu Perjalanan

Tidak sedikit mahasiswa yang tempat tinggalnya sangat berjauhan dengan tempat kuliahnya, sehingga waktu yang dibutuhkan untuk perjalanan juga tidak singkat. Belum lagi kalau ditunjang macet, bangun kesiangan, jarang pulang kampung halaman, jarang bertemu orang tua atau keluarga. Maka, semakin memperparah tingkat stress. Saat tiba di

kampus, mahasiswa sudah kelelahan menempuh perjalanan yang begitu panjang sehingga tidak bisa mengikuti kuliah dengan baik karena mengantuk.

b. Partisipasi Dalam Organisasi atau Kepanitiaan

Banyak mahasiswa yang aktif dalam organisasi atau kepanitiaan di tempat kuliahnya dengan berbagai motivasi. Tapi tanpa disadarinya sebenarnya keaktifan tersebut bisa menjadi pemicu munculnya stress apabila karena keaktifan tersebut mahasiswa jadi tidak bisa mengikuti perkuliahan di kelas dengan maksimal. Rapat, pertemuan, atau acara yang diselenggarakan kepanitiaan maupun organisasi tidak jarang mengharuskan mahasiswa mengorbankan tatap muka di kelas dengan dosen. Apalagi jika seorang mahasiswa yang menjabat sebagai ketua suatu organisasi atau kepanitiaan, tentu stress yang dialaminya akan lebih berat, karena ia memikul tanggung jawab terbesar.

2.1.3 Tingkatan Stress

(*Psychology Foundation of Australia*, 2010; Purwati, 2012) membagi tingkatan stress menjadi lima bagian yaitu:

a. Tidak Stress

Stress normal merupakan bagian alamiah dari kehidupan karena setiap orang pasti pernah mengalami stress, bahkan sejak dalam kandungan. Stress normal biasanya terjadi seperti dalam situasi: kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas.

b. Stress Ringan

Stress ringan adalah stressor yang berlangsung beberapa menit atau jam. Situasi seperti kemacetan atau menunggu antrian. Stressor ini dapat menimbulkan gejala antara lain bibir sering kering, kesulitan bernafas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa lemas, berkeringat berlebihan walaupun temperatur tidak panas dan tidak setelah beraktivitas, menyadari denyut jantung walaupun tidak setelah melakukan aktivitas fisik, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega jika situasi berakhir.

c. Stress Sedang

Stress ini terjadi lebih lama, antara beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan teman atau pacar. Stressor ini dapat menimbulkan gejala antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu hal, tugas kuliah.

d. Stress Berat

Stress berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti perselisihan dengan teman secara terus-menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik jangka panjang. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain sering berfikiran negatif dan jarang berfikiran positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat dalam segala hal, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak

bermanfaat. Semakin meningkat stress yang dialami mahasiswa secara bertahap maka akan menurunkan respon adaptifnya.

e. Stress Sangat Berat

Stress sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang lama. Seseorang yang mengalami stress sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan cenderung pasrah. Seseorang dalam tingkatan stress ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat.

2.1.4 Reaksi Tubuh Terhadap Stress

Stres dapat merusak tubuh, menyebabkan tubuh lebih rentan terhadap penyakit. Menurut Hawari (2013), Seseorang yang mengalami stres dapat pula dilihat ataupun dirasakan dari perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Misalnya antara lain:

a. Rambut

Warna rambut yang awalnya hitam pekat akan mengalami perubahan warna mengalami menjadi kecoklat-coklatan serta kusam. Uban rambut (rambut memutih) muncul sebelum waktunya, dan terjadi kerontokkan rambut.

b. Mata

Ketajaman mata seringkali terganggu misalnya mata menjadi kabur. Hal ini disebabkan karena otot-otot bola mata mengalami kekenduran atau sebaliknya sehingga mempengaruhi fokus lensa mata.

c. Telinga

Pendengaran seringkali terganggu dengan suara berdengung (tinitus)

d. Daya Pikir

Kemampuan berpikir dan mengingat serta konsentrasi menurun. Orang menjadi pelupa dan seringkali mengeluh sakit kepala atau pusing.

e. Ekspresi Wajah

Wajah seseorang yang stres nampak tegang, dahi berkerut, mimik nampak serius, bicara berat, sukar untuk tersenyum dan kulit muka kedutan (*tic facialis*).

f. Mulut

Mulut dan bibir terasa kering sehingga seseorang sering minum. Selain daripada itu pada tenggorokan seolah-olah ada ganjalan sehingga ia sukar menelan, hal ini disebabkan karena otot-otot lingkaran ditenggorokan mengalami spasme (*muscle cramps*) sehingga terasa tercekik.

g. Kulit

Pada orang yang mengalami stres reaksi kulit bermacam-macam, pada kulit dari sebagian tubuh terasa panas atau dingin atau keringat berlebihan. Reaksi lain kelembaban kulit kulit juga berubah, kulit menjadi lebih kering. Selain daripada itu perubahan kulit lainnya adalah merupakan penyakit kulit, seperti munculnya eksim,

urtikaria (biduran), gatal-gatal dan pada kulit muka, seringkali timbul jerawat (*acne*) berlebihan, juga sering dijumpai kedua belah telapak tangan dan kaki berkeringat (basah).

h. Sistem Pernafasan

Pernafasan seseorang yang mengalami stres dapat terganggu misalnya nafas terasa berat dan sesak disebabkan terjadi penyempitan pada saluran pernafasan mulai dari hidung, tenggorokan dan otot-otot rongga dada. Nafas terasa sesak dan berat dikarenakan otot-otot rongga dada (otot-otot antar tulang iga) mengalami spasme dan tidak atau kurang elastis sebagaimana biasanya. Sehingga ia harus mengeluarkan tenaga ekstra untuk menarik nafas. Stres juga dapat memicu timbulnya penyakit asma (*asthma bronchiale*) disebabkan karena otot-otot pada saluran nafas paru-paru juga mengalami spasme.

i. Sistem Kardiovaskuler

Sistem jantung dan pembuluh darah atau kardiovaskuler dapat terganggu faalnya karena stres. Misalnya jantung berdebar-debar, pembuluh darah melebar (*dilatation*) atau menyempit (*constriction*) sehingga yang bersangkutan nampak mukanya merah atau pucat. pembuluh darah tepi (*perifer*) terutama di bagian ujung jari-jari tangan atau kaki juga menyempit sehingga terasa dingin dan kesemutan. Selain daripada itu sebagian atau seluruh tubuh terasa panas (*subfebril*) atau sebaliknya terasa dingin.

j. Sistem Pencernaan

Orang yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan pada sistem pencernaannya. Misalnya pada lambung terasa kembung, mual dan pedih, hal ini

disebabkan karena asam lambung yang berlebihan (hiperacidity). Dalam istilah kedokteran disebut sebagai gastritis atau dalam istilah awam dikenal dengan sebutan penyakit maag. Selain gangguan pada lambung tadi, gangguan juga dapat terjadi pada usus, sehingga yang bersangkutan merasakan perutnya mulas, sukar buang air besar atau sebaliknya sering diare.

k. Sistem Perkemihan

Orang yang sedang menderita stres faal perkemihan (air seni) dapat juga terganggu. Yang sering dikeluhkan orang adalah frekuensi untuk buang air kecil lebih sering dari biasanya, meskipun ia bukan penderita kencing manis (diabetes mellitus).

l. Sistem Otot Dan Tulang

Stres juga dapat menjelma dalam bentuk keluhan-keluhan pada otot dan tulang (musculoskeletal). Yang bersangkutan sering mengeluh otot terasa sakit seperti ditusuk-tusuk, pegal dan tegang. Selain daripada itu keluhan-keluhan pada tulang persenduan sering pula dialami, misalnya rasa ngilu atau rasa kaku bila menggerakkan anggota tubuhnya. Masyarakat awam sering mengenal gejala ini sebagai keluhan pegal-linu.

m. Sistem Endokrin

Gangguan pada sistem endokrin (hormonal) pada mereka yang mengalami stres adalah kadar gula yang meninggi, dan bila hal ini berkepanjangan bisa mengakibatkan yang bersangkutan menderita penyakit kencing manis (diabetes mellitus), gangguan

hormonal lain misalnya pada wanita adalah gangguan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit (dysmenorrhoe).

n. Libido

Kegairahan seseorang di bidang seksual dapat pula terpengaruh karena stres. Yang bersangkutan seringkali mengeluh libido menurun atau sebaliknya meningkat tidak sebagaimana biasanya. Selain keluhan pada orang yang bersangkutan dampak dari gangguan libido ini dapat pula dirasakan oleh pasangannya.

Keluhan-keluhan sebagaimana yang diuraikan diatas adalah merupakan gangguan faal atau gangguan fungsional dari organ tubuh seseorang yang sedang mengalami stres. Keluhan-keluhan fisik tersebut tadi dapat mempengaruhi kondisi mental-emosional seseorang, misalnya menjadi pemarah, pemurung, pencemas dan lain sebagainya.

2.2 Strategi Koping

2.2.1 Pengertian Strategi Koping

Terdapat beberapa pendapat ahli mengenai strategi koping, diantaranya :

- a. Menurut Taylor (2012), strategi koping adalah proses untuk manajemen tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan sumber daya individu.
- b. Menurut Kaur (2009), strategi koping adalah kognitif yang terus berubah dan upaya perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal spesifik yang dinilai sebagai melebihi sumber daya dari orang.

2.2.3 Tipe Strategi Koping

a. *Problem Focused Coping*

Problem- ocused coping adalah usaha yang dilakukan individu untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang dianggap menekan dan meningkatkan sumber coping yang dimiliki (Chamberlain & Lyons, 2006).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Guo (2011) bahwa *problem focused coping* memiliki efek menurunkan outcome atau perilaku negatif dan *problem focused coping* memiliki efek positif pada kesehatan jiwa dengan cara mengurangi stress maupun depresi.

Bentuk perilaku strategi *problem focused coping* adalah:

1. *Planful problem solving*

Planful Problem Solving yaitu individu berusaha untuk memikirkan bagaimana cara untuk mengatasi *stressor*, berusaha memecahkan masalah dengan tenang dan hati-hati untuk mengubah situasi, ditambah dengan pendekatan analitik untuk memecahkan masalah. Pemecahan masalah ini termasuk memikirkan suatu strategi untuk bertindak, langkah-langkah apa yang harus diambil dan bagaimana cara paling baik untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

2. *Confrontative coping*

Confrontative coping yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko.

3. *Seeking social support*

Seeking social support yaitu usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata atau informasi, mencari nasihat maupun dukungan emosional.

b. *Emotional Focused Coping*

Emotional focused coping bertujuan untuk mengendalikan respon emosi melalui merubah perilaku terhadap situasi yang dianggap menekan. Individu cenderung menggunakan strategi ini pada saat individu tersebut meyakini bahwa tidak ada yang dapat diperbuat untuk mengubah situasi (Chamberlain & Lyon, 2006). Aspek-aspek perilaku yang dikategorikan sebagai strategi *emotional focused coping*, yaitu :

1. *Distancing*

Distancing yaitu Individu mencoba membuat suatu pola pemikiran (berpikir) yang lebih positif terhadap masalah yang dihadapinya. Individu bisa mencoba bertindak laku seakan-akan tidak pernah terjadi apapun, bereaksi melepaskan diri atau usaha melarikan diri dalam permasalahan serta menciptakan pandangan yang positif. Individu mencoba untuk tidak terlalu terpengaruh dengan cara tidak terlalu memikirkan masalahnya.

2. *Self control*

Menjelaskan upaya untuk mengatur perasaan dan tindakan seseorang. Individu mencoba untuk mengatur emosinya supaya tidak diketahui oleh orang lain dan mengatur tindakannya dalam menghadapi masalahnya.

3. *Accepting responsibility*

Accepting responsibility yaitu usaha untuk mengetahui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk menempatkan segala sesuatu dengan sebagaimana mestinya untuk menempatkan hal yang benar. Individu menyadari perannya

sebagai salah satu penyebab dari masalah yang dihadapinya dan mencoba mengambil tindakan yang tepat untuk menyelesaikan masalah. Individu merasa bertanggung jawab atas munculnya masalah tersebut.

4. *Escape avoidance*

Menjelaskan angan-angan dan upaya perilaku untuk melarikan diri atau menghindari masalah tersebut. Contohnya, individu berkhayal bahwa akan ada suatu keajaiban yang bisa membuat masalahnya selesai. Biasanya individu mengambil tindakan pengalihan perhatian yang negatif (menghindar) terhadap masalahnya dengan tidur terus menerus, keluar rumah, lebih sering menonton televisi, merokok atau minum-minuman beralkohol.

5. *Positive reappraisal*

Positive reappraisal yaitu usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religious. Individu berusaha mengambil sisi positif dari permasalahan yang dihadapinya yang dapat membantu pertumbuhan pribadinya, meningkatnya kesadaran sisi religius individu (*turning to religion*).

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Coping* Stress

a. Menurut Prayascitta (2010), faktor yang mempengaruhi strategi koping ada empat yaitu:

1. Jenis Kelamin

Laki-laki dan perempuan sama-sama menggunakan kedua bentuk koping yaitu *problem focus coping* dan *emotional focus coping*. Wanita lebih cenderung berorientasi pada emosi sedangkan pria lebih berorientasi pada masalah. Secara umum respon koping stress antara pria dan wanita hampir sama, tetapi wanita lebih lemah atau lebih sering menggunakan penyaluran emosi daripada pria (Hapsari, 2002; Pramadi, 2003).

2. Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin tinggi pula kompleksitas kognitifnya, demikian pula sebaliknya. Oleh karenanya seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih realistis dan aktif dalam memecahkan masalah.

3. Perkembangan Usia

Perkembangan usia berpengaruh pada seseorang dalam merespon tekanan. Individu akan melakukan koping yang berbeda-beda pada tingkatan usia yang berbeda pula. Individu dengan tingkatan usia muda akan menggunakan *problem focus coping* karena individu yang lebih muda lebih tertarik untuk memecahkan masalah-masalah maupun tantangan yang dihadapi sedangkan pada individu dengan tingkatan usia yang lebih tua akan menggunakan *emotion focus coping*. Hal tersebut dikarenakan pada individu yang lebih tua memiliki anggapan bahwa dirinya tidak mampu melakukan perubahan terhadap masalah yang dihadapi sehingga akan bereaksi dengan mengatur emosinya daripada pemecahan masalah (Hapsari, 2002).

4. Status Sosial Ekonomi

Individu dengan status sosial ekonomi rendah cenderung menggunakan koping yang kurang aktif atau menampilkan respon menolak, dibandingkan dengan individu dengan status ekonomi yang lebih tinggi.

b. Faktor lain yang mempengaruhi strategi koping menurut Mutoharoh (2010) yaitu:

1. Harapan akan *self-efficacy*

Harapan akan *self efficacy* merupakan harapan terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang hadapi untuk menampilkan tindakan yang terampil dan diharapkan nantinya dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif

2. Dukungan sosial

Individu dengan dukungan sosial tinggi akan mengalami stress yang rendah ketika mereka mengalami stress, mereka cenderung melakukan koping lebih baik. Selain itu dukungan sosial mempengaruhi kesehatan individu dan mempercepat proses penyembuhan ketika sakit juga dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian yang adaptif terhadap stress dan rasa sakit yang dialami.

3. Optimis

Dalam menilai suatu ancaman, permasalahan ataupun tekanan, pemikiran yang optimis dalam menghadapi suatu masalah lebih efektif dibanding pemikiran yang pesimis. Sikap optimis menjadikan keadaan yang penuh stress menjadi sesuatu hal yang harus dihadapi dan diselesaikan. Individu akan lebih memilih menyelesaikan dan menghadapi masalah yang ada. Hal ini berbanding terbalik dengan individu yang mempunyai pikiran yang pesimis. (Matthews, Elyn E & Cook, Paul F, 2008)

c. Menurut (Furyanto, 2012; Halim, 2014) faktor yang mempengaruhi strategi koping yaitu:

1. Kesehatan

Untuk mengatasi stress, individu membutuhkan banyak energy dan tentunya membutuhkan kesehatan baik fisik maupun psikis.

2. Ketrampilan memecahkan masalah

Kemampuan individu untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternative tindakan, kemudian mempertimbangkan alternative tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

3. Ketrampilan Sosial

Kemampuan untuk berkomunikasi dan bertinglah laku dengan cara- cara yang sesuai berdasarkan nilai-nilai yang berlaku dimasyarakat.

4. Materi

Dukungan sumber daya berupa uang atau barang- barang.

2.3 Konsep Hubungan Tingkat Stress Akademik Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tingkat Ketiga

Mahasiswa tingkat ketiga adalah mahasiswa yang berada pada semester 5 atau 6. Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan September 2014, mahasiswa tingkat ketiga cenderung mengalami stress akademik dibandingkan pada mahasiswa tingkat pertama dan kedua. Sedangkan pada mahasiswa tingkat keempat, stress lebih dikarenakan mulai menghadapi tugas akhir atau skripsi.

Stres akademik dapat dipersepsikan sebagai pengalaman positif atau negatif Bagi mahasiswa, Pengalaman stres akademik menyebabkan rasa tertekan, yang umumnya

diwujudkan dalam berbagai masalah psikologis dan perilaku yang dapat mempengaruhi kehidupan dan kinerja akademik mereka. (Rao, 2008). Hal ini terjadi karena tugas akademik tidak pernah tanpa aktivitas stres. Pengalaman stres di kalangan mahasiswa dianggap normal tetapi jika stres berat dan berkepanjangan, dapat mengurangi kinerja akademik, mengganggu kemampuan siswa untuk berpartisipasi dan berkontribusi dalam kehidupan kampus, meningkatkan kemungkinan penyalahgunaan obat dan berpotensi melakukan perilaku merugikan (Busari, 2012).

Bila dampak stres tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu, maka akan memunculkan dampak negatif. Pada mahasiswa, dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah, dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan (Heiman & Kariv, 2005).

Penurunan tingkat stress dapat diatasi dengan cara melakukan koping. Strategi koping merupakan usaha yang dilakukan oleh individu baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengurangi atau mengatasi tuntutan internal dan eksternal yang terjadi karena berada pada lingkungan yang penuh stress. Dengan mengetahui strategi koping yang baik, diharapkan mahasiswa keperawatan dapat meminimalkan dampak negatif dari stress yang dialami.