

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Stres dan Adaptasi**

###### **a. Stres**

Stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman, atau ketika harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungannya (Nasir dan Muhith, 2011).

Faktor yang menimbulkan stres dapat berasal dari sumber internal maupun eksternal, yaitu (Hidayat, 2006).

###### **1) Internal merupakan faktor stres yang bersumber dari diri sendiri.**

Stresor individual dapat muncul dari pekerjaan, ketidakpuasan dengan kondisi fisik tubuh, penyakit yang dialami, pubertas, dan sebagainya.

###### **2) Eksterna merupakan faktor stres yang bersumber dari keluarga, masyarakat dan lingkungan.**

Ditinjau dari penyebabnya stres dapat dibedakan kedalam beberapa jenis (Hidayat, 2006).

Stres fisik, merupakan stres yang disebabkan oleh keadaan fisik, seperti suhu yang terlalu tinggi atau terlalu rendah, suara bising, sinar matahari yang terlalu menyengat.

- 1) Stres kimiawi, merupakan stres yang disebabkan oleh pengaruh senyawa kimia yang terdapat dalam obat-obatan, zat beracun asam, basa, faktor hormon, gas, dan lain-lain.
- 2) Stres mikrobiologi, merupakan stres yang disebabkan oleh kuman, seperti virus, bakteri atau parasit.
- 3) Stres fisiologis, merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan fungsi organ tubuh, yaitu gangguan struktur tubuh, fungsi jaringan, organ, dan lain-lain.
- 4) Stres proses tumbuh kembang, merupakan stres yang disebabkan oleh proses tumbuh kembang seperti pada masa pubertas, pernikahan, dan penambahan usia.
- 5) Stres psikologis dan emosional, merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan situasi psikologis untuk menyesuaikan diri, misalnya dalam hubungan interpersonal, sosial budaya, atau keagamaan.

Menurut Nasir dan Muhith, (2011) stres dapat menghasilkan berbagai respon. Respons stres dapat terlihat dalam berbagai aspek yaitu :

- 1) Respon psikologis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, nadi, jantung, dan pernapasan.
- 2) Respon kognitif dilihat dari terganggunya proses kognitif individu, seperti fikiran kacau, menurunnya daya konsentrasi, dan fikiran tidak wajar.

- 3) Respon emosi berkaitan dengan emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah, dan sebagainya.
- 4) Respon tingkah laku dapat dibedakan menjadi *fight* yaitu melawan situasi yang menekan, sedangkan *flight* yaitu menghindari situasi yang menekan

b. Stres pada mahasiswa

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan menjalani pendidikan pada salah satu Perguruan Tinggi (PT) yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Penyebab kesulitan pada mahasiswa baru adalah perbedaan sifat pendidikan SMA dengan PT, yaitu sistem belajar dan kurikulum yang digunakan pada saat PT (Gunarsa 2007).

Kurikulum kesehatan cenderung lebih ketat dibandingkan dengan non kesehatan (Gunarsa, 2007). Berdasarkan penelitian Saputri (2007) *cit* Indra (2012) ditemukan hasil pada mahasiswa FK UI menunjukkan bahwa faktor terbesar yang menimbulkan stres pada mahasiswa baru adalah tugas kuliah, ujian, nilai, dan pertengkaran antara sesama teman. Mahasiswa juga merasakan perbedaan metode pembelajaran di SMA dan di Fakultas Kedokteran dalam hal konsep belajar mandiri, tutorial, banyaknya materi yang dipelajari, sehingga mahasiswa mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian karena masih menggunakan cara belajar SMA (Rossi, 2014).

Penyebab stres pada mahasiswa yaitu banyaknya jam ganti perkuliahan menjelang ujian, sehingga jadwal perkuliahan menjadi padat dan berantakan (Bingku, 2014). Stresor terkait jadwal kuliah merupakan salah satu dari lima penyebab stres yang sering dialami mahasiswa Calaguas (2011) *cit* Dayfiventy (2012). Stresor terkait kelas yang terlalu penuh juga merupakan salah satu penyebab stres pada mahasiswa, dikarenakan jumlah mahasiswa yang banyak dalam satu kelas sehingga membuat kelas menjadi tidak kondusif pada saat proses pembelajaran (Bingku, 2014).

c. Adaptasi

Adaptasi merupakan suatu proses perubahan yang menyertai individu dalam merespon terhadap perubahan yang ada dilingkungan dan dapat mempengaruhi keutuhan tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis yang akan menghasilkan perilaku adaptif.

1) Adaptasi fisiologis:

Menurut Hidayat (2008) adaptasi fisiologis merupakan proses penyesuaian tubuh secara alamiah atau secara fisiologis untuk mempertahankan keseimbangan dari berbagai faktor yang menimbulkan atau mempengaruhi keadaan menjadi tidak seimbangan.

2) Adaptasi Psikologis:

Menurut Hidayat (2008) adaptasi psikologis merupakan suatu proses penyesuaian secara psikologis akibat adanya stresor, dengan cara

memberikan mekanisme pertahanan diri dengan harapan dapat melindungi dan bertahan dari serangan yang tidak menyenangkan. Indikator Terdapat dua cara untuk dapat mempertahankan diri dari berbagai stresor yaitu dengan cara:

a) *Ask Oriented Reaction* (reaksi berorientasi pada tugas)

Reaksi ini merupakan koping yang digunakan untuk mengatasi masalah yang berorientasi pada proses penyelesaian masalah, meliputi afektif, kognitif, dan psikomotor. Contoh reaksi yang bisa dilakukan yaitu berbicara dengan orang lain, mencari informasi tentang keadaan yang dialami, melakukan latihan yang dapat mengurangi stres, serta dapat membuat alternatif pemecahan masalah.

b) *Ego Oriented Reaction* (reaksi berorientasi dengan ego)

(1) *Rasionalisasi*: usaha untuk menghindari masalah psikologis dengan memberikan alasan yang rasional, sehingga masalah dapat teratasi.

(2) *Displacement*: suatu upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah psikologis dengan cara memindahkan tingkah laku pada objek lain, sebagai contoh jika seseorang terganggu dengan kondisi ramai, maka teman yang disalahkan.

(3) *Kompensasi*: upaya untuk mengatasi masalah dengan mencari kepuasan pada situasi yang lain, seperti seseorang

yang memiliki masalah penurunan daya ingat maka akan menonjolkan kemampuan yang dimilikinya.

- (4) Proyeksi: merupakan mekanisme pertahanan diri dengan memosisikan sifat batin diri sendiri kedalam sifat batin orang lain, seperti ketika membenci orang lain kemudian mengatakan pada orang bahwa orang lain membencinya.
- (5) Represi: upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah dengan cara menghilangkan pikiran masa lalu yang buruk dengan melupakan dan sengaja dilupakan.
- (6) Supresi: upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah dengan menekan masalah yang tidak diterima dengan sadar serta individu tidak mau memikirkan hal yang kurang menyenangkan.
- (7) *Denial*: upaya pertahanan diri dengan cara penolakan terhadap masalah yang sedang dihadapi atau tidak mau menerima kenyataan yang dihadapinya.

### 3) Adaptasi perkembangan

Pada setiap tahap, seseorang biasanya menghadapi tugas perkembangan dengan menunjukkan karakteristik perilaku dari tahap perkembangan dengan menunjukkan karakteristik perilaku dari tahap perkembangan tersebut. Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu atau menghambat kelancaran menyelesaikan tahap perkembangan dalam bentuk

yang ekstrem, stres yang berkepanjangan dapat mengarah pada krisis pendewasaan kritik.

## 2. Mekanisme Koping

### a. Definisi mekanisme koping

Koping merupakan suatu tindakan merubah kognitif secara konstan dan usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumberdaya yang dimiliki individu. Mekanisme diartikan sebagai suatu cara yang dilakukan oleh individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap sesuatu yang mengancam (Nasir dan Muhith, 2011).

Mekanisme koping merupakan setiap upaya yang diarahkan pada penatalaksanaan stres, yaitu cara dalam penyelesaian masalah dengan mekanisme pertahanan yang digunakan untuk melindungi diri. Mekanisme koping pada dasarnya adalah mekanisme pertahanan diri terhadap perubahan bahan yang terjadi baik dalam diri maupun dari luar diri (Stuart, 2009).

### b. Sumber koping

Sumber koping merupakan pilihan-pilihan atau strategi yang membantu seseorang menentukan apa yang dapat dilakukan dan apa yang beresiko. Sumber koping adalah faktor pelindung. Hal yang termasuk sumber koping adalah asset finansial/ kemampuan ekonomi, kemampuan dan keterampilan, dukungan sosial, motivasi,

serta hubungannya antara individu, keluarga, kelompok dan masyarakat (Stuart, 2009).

Sumber koping lain meliputi kesehatan (energi), dukungan spiritual, keyakinan positif, kemampuan menyelesaikan masalah, keterampilan sosial, sumber materi dan kesehatan fisik (Stuart, 2009). Menurut Suis, (2014) ada beberapa faktor yang mempengaruhi mekanisme koping mahasiswa yaitu harga diri, kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan hidup, keterampilan, dan dukungan sosial materi.

c. Model mekanisme koping

- 1) Mekanisme koping yang berfokus pada masalah adalah mekanisme koping yang melibatkan tugas dan upaya langsung untuk mengatasi ancaman itu sendiri. Contohnya yaitu negosiasi, konfrontasi, dan mencari saran.
- 2) Mekanisme koping berfokus pada kognitif, dimana seseorang mencoba untuk mengontrol makna dari suatu masalah dan dengan demikian menetralkannya. Contohnya yaitu perbandingan positif, ketidaktahuan selektif, substitusi penghargaan, dan devaluasi benda yang diinginkan.
- 3) Mekanisme koping berfokus pada emosi, dimana pasien berorientasi pada tekanan emosional moderat. Contohnya termasuk penggunaan mekanisme pertahanan ego seperti penyangkalan, denial, supresi, dan proyeksi.



d. Gaya mekanisme koping

Menurut Nasir dan Muhith (2011), gaya koping merupakan penentuan dari gaya seseorang dalam memecahkan suatu masalah berdasarkan tuntutan yang dihadapi, ada dua macam gaya koping:

1) Gaya koping positif

Gaya koping positif merupakan gaya yang mampu mendukung integritas ego, yaitu:

- a) *Problem solving* merupakan suatu usaha untuk memecahkan masalah, dimana pada gaya koping ini masalah harus dihadapi, dipecahkan, dan tidak dihindari atau menganggap masalah itu tidak berarti. Pemecahan masalah ini digunakan untuk menghindari tekanan atau beban psikologis akibat adanya stresor yang masuk dalam diri seseorang.
- b) *Utilizing social support* merupakan suatu tindak lanjut dari menyelesaikan masalah belum terselesaikan. Tidak semua orang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, hal ini terjadi karena rumitnya masalah yang dialami., oleh sebab itu apabila seseorang mempunyai masalah yang tidak bisa diselesaikan sendiri, seharusnya tidak disimpan sendiri tetapi carilah dukungan dari orang lain yang dapat dipercaya dan mampu memberikan bantuan dalam bentuk masukan ataupun saran dan lainnya.

c) *Looking for silver lining* masalah yang berat terkadang akan membawa kebutaan dalam upaya menyelesaikan masalah, walaupun sudah dengan usaha yang maksimal, terkadang masalah belum ditemukan titik temu, oleh sebab itu seberat apapun masalah yang dihadapi manusia harus tetap berfikir positif dan dapat diambil hikmah dari setiap masalah. Pada fase ini diharapkan manusia mampu menerima kenyataan sebagai sebuah ujian dan cobaan yang harus dihadapi selalu berusaha menyelesaikan masalah tanpa menurunkan semangat motivasi.

## 2) Gaya koping Negatif

Gaya koping negatif yang dapat menurunkan integritas ego, dimana gaya koping ini dapat merusak dan merugikan dirinya sendiri, yang terdiri atas sebagai berikut:

- a) *Avoidance* merupakan suatu usaha untuk mengatasi situasi tertekan dengan cara lari dari situasi tersebut dan menghindari masalah dan akhirnya terjadinya penumpukan masalah. Bentuk melarikan diri seperti merokok, menggunakan obat-obatan, dan berbelanja tujuannya untuk menghilangkan masalah tetapi menambah masalah.
- b) *Self-blam* yaitu ketidak berdayaan atas masalah yang dihadapi, biasanya menyalahkan diri sendiri yang dapat menyebabkan seseorang menarik diri dari lingkungan sosial.

c) *Wishfull thinking* merupakan kesedihan mendalam yang dialami seseorang akibat kegagalan mencapai tujuan, karena penentuan keinginan terlalu tinggi sehingga sulit tercapai.

e. Respon koping

Menurut Model Adaptasi Stres Stuart respon individu terhadap stres berdasarkan faktor predisposisi, sifat stresor, persepsi terhadap situasi dan analisis sumber koping dan mekanisme koping. Respon koping klien dievaluasi dalam suatu rentang yaitu adaptif atau maladaptif (Stuart, 2009).

1) Reopons mekanisme koping adaptif

Respon yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar, dan mencapai tujuan, seperti berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, tehnik relaksasi, latihan seimbang dan aktifitas konstruktif.

2) Respon mekanisme koping maladaptif

Respon yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menghalangi penguasaan terhadap lingkungan, seperti makan berlebihan atau bahkan tidak makan, kerja berlebihan, menghindar, marah-marah, mudah tersinggung, dan menyerang. Mekanisme koping yang maladaptif dapat memberi dampak yang

buruk bagi seseorang seperti isolasi diri, berdampak pada kesehatan diri, bahkan terjadinya resiko bunuh diri.

### 3. Kecerdasan Emosional

#### a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional atau *emotional quotients* adalah kemampuan seseorang untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain untuk memotivasi diri kita sendiri serta dapat mengelola emosi dengan baik dalam diri kita dan hubungan kita (Goleman, 2006). *Emotional Intelligence* adalah sebuah tipe kecerdasan sosial untuk memantau atau melihat perkembangan pribadi dan emosi orang lain, guna membedakan satu dengan yang lainnya, dan dapat digunakan sebagai informasi atau petunjuk bagi seseorang untuk berfikir dan bertindak (Nasir dan Muhith, 2011).

Menurut Goleman (2009) sumber emosi adalah peran dari amigdala dalam otak emosional, dalam kondisi ini menempatkan amigdala sebagai pusat dari tindakan. Amigdala dapat berfungsi sebagai pusat semua nafsu makan, penguasa emosi, dan kabel pemicu saraf, sehingga apabila terkena suatu rangsangan amigdala akan memerintahkan tubuh untuk bereaksi, munculnya reaksi ketika emosi itu muncul dapat digunakan sebagai suatu pertanda atau alarm untuk bertindak agar lebih berhati-hati.

Tingkat kecerdasan berdasarkan emosi adalah tingkat untuk berfikir yang mana kira-kira dapat digunakan dari emosi ketika

berkomunikasi dengan orang lainnya. Hal ini merupakan faktor yang sangat besar dalam kemampuan seseorang untuk menjadi sukses. *Intelligence Quotient* (IQ) dan *Emotional Quotient* (EQ) terkadang didalamnya terdapat perbedaan kecil dari kecerdasan (Nasir & Muhith, 2011). Tidak semua orang yang mempunyai IQ tinggi bisa mencapai sukses, sebaliknya orang yang mempunyai IQ rata-rata bisa mencapai keberhasilan yang lebih tinggi. Ahli psikologi sepakat bahwa IQ memberikan kontribusi 20% dalam menentukan kesuksesan seseorang, sedangkan 80% diisi oleh faktor-faktor lain termasuk didalamnya adalah kecerdasan emosional (Goleman, 2009).

Dalam Agama Islam hal-hal yang berhubungan dengan kecakapan emosi dan spiritual, seperti konsistensi (*istikomah*), kerendahan hati (*tawaqal*), ketulusan (keikhlasan), totalitas (*kaffah*), keseimbangan (*tawazun*), integritas dan penyempurnaan (*ihsan*), itu semua di artikan “Akhlakul Karimah”, dalam kecerdasan emosi, hal tersebut yang dapat dijadikan tolak ukur kecerdasan emosional. Oleh sebab itu, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual merupakan akhlak dalam agama Islam yang diajarkan Rasulullah (Agustin, 2009).

EQ mempengaruhi kemampuan untuk menggunakan emosi yang kaitannya dengan pekerjaan dan dalam kehidupan pribadi. Terdapat enam landasan pokok untuk dapat mencapai kemampuan emosional (Nasir & Muhith, 2011).

- 1) *Self-awareness* merupakan pengetahuan emosional, mampu mengenali dampak emosi dan akibatnya bagi diri sendiri maupun orang lain.
- 2) *Self-regulation* merupakan kemampu mengatur emosi diri dan keinginan yang kacau.
- 3) *Self-motivation* merupakan kemampu memotivasi diri sendiri dari kesulitan yang dialami.
- 4) *Empathy* merupakan kemampu membaca dan merespons keinginan orang lain.
- 5) *Group-work skills* merupakan kemampu bekerja dengan baik untuk tujuan yang telah ditetapkan.

b. Indikator Kecerdasan Emosional

Terdapat lima unsur pembentuk atau indikator kecerdasan emosional yaitu, (Stein dan Book , 2002).

- 1) Intrapribadi merupakan kemampuan untuk mengenal serta mengendalikan diri sendiri seperti kesadaran diri dan kemandirian.
- 2) Antar pribadi adalah keterampilan dalam hal bergaul dengan orang lain seperti terbuka, menerima, dan tanggungjawab sosial.
- 3) Penyesuaian diri berkaitan dengan kemampuan untuk bersikap lentur, realitas, dan fleksibel dalam menghadapi suatu masalah.
- 4) Pengendalian terhadap stres adalah kemampuan bertahan dalam menghadapi stres seperti kuat terhadap konflik dan

mengendalikan impuls dalam menahan atau menunda keinginan bertindak.

- 5) Suasana hati adalah rasa optimisme merupakan suatu kemampuan untuk mempertahankan sikap positif yang realistis dalam menghadapi kesulitan, dan kebahagiaan yaitu untuk mensyukuri hidup, menyukai diri, dan orang lain.

c. Dimensi Kecerdasan Emosional

Terdapat 5 dimensi kecerdasan emosional yang akan membuat seseorang mencapai kesuksesan dalam hidup sehari-hari (Goleman, 2009).

- 1) Dimensi pertama adalah mengenali emosi diri atau kesadaran diri, yaitu mengetahui keadaan dalam diri, hal yang lebih disukai dan intuisi. Kompetensi dalam dimensi ini adalah mengenali emosi diri, mengetahui kekuatan, keterbatasan diri, dan keyakinan akan kemampuan diri.
- 2) Dimensi kedua adalah mengelola emosi, yaitu mengelola keadaan dalam diri dan sumber daya diri sendiri. Kompetensi dimensi ini adalah menahan emosi dan dorongan negatif, menjaga norma dari kejujuran dan integritas, bertanggungjawab atas kinerja pribadi, luwes terhadap perubahan dan terbuka terhadap ide-ide serta informasi baru.
- 3) Dimensi ketiga adalah memotivasi diri sendiri, yaitu dorongan yang membimbing atau membantu peralihan sasaran atau tujuan.

Kompetensi dimensi ini adalah dorongan untuk menjadi lebih baik, menyesuaikan dengan sasaran kelompok atau organisasi, kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan dan kegigihan dalam memperjuangkan kegagalan atau hambatan.

- 4) Dimensi keempat adalah mengenali emosi orang lain atau empati yaitu kesadaran akan perasaan, kepentingan dan keprihatinan orang. Kompetensi dimensi ini adalah memahami orang lain, pelayanan, pengembangan orang lain, menciptakan kesempatan-kesempatan melalui pergaulan dengan berbagai macam orang, membaca hubungan antara keadaan emosi dan kekuatan hubungan suatu kelompok.
- 5) Dimensi kelima adalah membina hubungan yaitu kemahiran dalam mengunggah tanggapan yang dikehendaki orang lain. Kompetensi dimensi ini adalah kemampuan persuasi, mendengar dengan terbuka dan memberi kesan yang jelas, kemampuan dalam menyelesaikan pendapat, semangat kepemimpinan, dan kerjasama sesama tim.

#### d. Tingkatan Kecerdasan Emosional

Menurut Hariwijaya (2005) tingkat kecerdasanan emosional dibagi menjadi empat tingkat yaitu.

##### 1) Tingkat Kecerdasan Emosional Rendah

Seseorang tidak memiliki keberanian untuk bergaul, pemalu, konservatif, tidak yakin pada diri sendiri, suka mendiri dan sering



frustasi. Orang lain menilainya sebagai orang yang sulit diajak bergaul dan sulit untuk mau merubah kepribadiannya. Kurang bertanggungjawab, dan sering menghindar dari kesulitan serta mencari alasan. Sering ditolong, tapi merasa tidak perlu membalasnya. Malas untuk belajar, hidup santai meski banyak tugas yang harus diselesaikan.

2) Tingkat kecerdasan Emosional Sedang

Memiliki kepribadia yang kompleks, memiliki rasa ingin bergaul dengan orang lain tetapi ada banyak hambatan. Terlalu memikirkan orang lain. Terkadang malu, tetapi jika terpaksa baru maju, butuh dorongan yang kuat sehingga tingkat ini bisa keluar dari pemahaman yang dibuatnya. Bekerja sesuai kemampuan dan tidak merasa perlu bekerja keras.

3) Tingkat Kecerdasan Emosional Tinggi

Merupakan kepribadian yang baik, memiliki banyak tema dan berani tampil didepan umum. Tanggungjawab serta semangat kerjanya cukup besar, setiap ada tugas dilaksanakan dengan baik, tidak mau mencari pekerjaan yang bukan tugasnya. Apabila ada peraturan yang sesuai dengan tugasnya maka akan dilaksanakan dengan baik.

4) Tingkat kecerdasan emosional sangat tinggi

Sangat senang bergaul, banyak kawan, suka belajar ilmu pengetahuan, progresif, sedikit urakan, berani tampil didepan

umum, siap menjadi pemimpin. Sangat bertanggung jawab dan disiplin yang tinggi karena suatu obsesi.

#### 4. *Psychological well-being*

Menurut Ryff (1998) dalam Amawidyati dan Utami (2007) *Psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*). Menurut Huppert (2009) *cit* hidayah 2014) kesejahteraan psikologis adalah tentang kehidupan yang berjalan dengan baik yaitu terdapat kombinasi antara perasaan baik dan keberfungsian. Kesejahteraan psikologis akan menjadi terganggu bilamana emosi negatif mengganggu keberfungsian seseorang dalam aktivitasnya sehari-hari.

Menurut Ryff (2008) karakteristik kesejahteraan psikologis mencakup 6 dimensi yaitu:

##### a. Otonomi (*Autonomy*)

Dimensi otonomi menyangkut kemampuan dalam menentukan nasib sendiri (*self determination*), bebas dan memiliki kemampuan untuk mengatur perilaku sendiri. Individu memahami kapasitasnya dan mampu bersikap tegas dalam mengambil keputusan tanpa melibatkan persetujuan orang lain.

##### b. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Kemampuan individu untuk memilih, menciptakan dan mengelola lingkungan yang tepat agar sesuai dengan kondisi

psikologisnya. Dalam rentang hidupnya, selain kematangan individu juga membutuhkan kemampuan untuk memanipulasi dan mengedalikan lingkungan yang beragam. Pengusaan individu terhadap lingkungannya menunjukkan adanya keberfungsian secara psikologi positif.

c. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Individu sadar akan harkat manusia yang tumbuh dan berkembang sebagai pribadi yang membutuhkan aktualisasi diri dan pengembangan potensi diri.

d. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations with Others*)

Dimensi penting lain dari *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) adalah kemampuan individu untuk membina hubungan yang hangat dengan orang lain. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama dari kesehatan mental. Hubungan interpersonal dilandasi dengan perasaan yang kuat dari empati, persahabatan yang mendalam (keintiman), dan kehangatan.

e. Tujuan Hidup (*Purpose of Life*)

Adanya tujuan hidup yang jelas merupakan bagian penting dari karakteristik individu yang memiliki kesejahteraan psikologis. Tujuan dalam hidup membawa individu lebih produktif dan kreatif dikemudian hari. Salah satunya yaitu fungsi positif pada tujuan, niat,

dan arti arah yang semuanya berkontribusi terhadap perasaan bahwa kehidupan harus bermakna.

f. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri merupakan salah satu karakter dari individu yang mengaktualisasikan dirinya secara optimal dan matang dimana mereka dapat menerima dirinya apa adanya dan menerima kehidupan masa lalunya. Demikian, memberikan penilaian yang positif terhadap karakter dan keunikan diri sendiri.

5. Proses Pendidikan di PSIK UMY

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) adalah universitas swasta yang merupakan bagian dari Departemen Pendidikan yang bernaung dibawah Yayasan Muhammadiyah khususnya Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen) Kota Yogyakarta. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta menyelenggarakan beberapa program studi salah satunya adalah Program Studi Ilmu Keperawatan yang merupakan bagian dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.

Program Studi Ilmu Keperawatan ditempuh dalam waktu 10 semester yang terbagi atas pendidikan sarjana keperawatan dan pendidikan profesi. Pendidikan sarjana keperawatan ditempuh selama delapan semester, dengan 144 SKS atau 24 blok mata kuliah. Mata kuliah yang harus ditempuh yaitu:

Tabel 2. Mata Kuliah Program Sarjana

	<b>Blok atau Mata Kuliah</b>	<b>Jumlah SKS</b>
<b>Smester 1</b>	Profesional Nurse	2,5
	Theory and Concept In Nursing	3
	Nursing Proses	2
<b>Smester 2</b>	T tumbuh kembang	2
	Sensori persepsi	2
	Integumen system	2
<b>Smester 3</b>	Immunology and Hematology	2
	kardiovaskuler	3
	respirasi	3
<b>Smester 4</b>	Neurobehavior	2,5
	Gastrologi and endokrin	3
	Musculoskeletal	2,5
<b>Smester 5</b>	Perkemihan	3
	Reproduksi	3
	Keperawatan Kopmunitas	2,5
<b>Smester 6</b>	Keluarga dan Gerontik	2
	Keperawatan Jiwa	1,5
	Penelitian Keperawatan	3
<b>Smester 7</b>	Keperawatan holistic	1
	HIV dan Perawatan Paliatif	2
	Elektif	1
	Manajmen Keperwatan	2
	Manajmen Bencana	2
	Karya Tulis Ilmiah	4
<b>Smester 8</b>	Keperawatan Kritis	3
	Integrasi Keterampilan Keperawatan	4
	BTCLS	4

Metode pembelajaran pada pendidikan sarjana yaitu berupa kuliah, tutorial, skill lab, serta mengenalkan dunia rumah sakit melalui komuda. Setiap perkuliahan yang diwajibkan masuk 75% dan praktikum wajib diikuti 100% oleh setiap mahasiswa, jika mahasiswa tidak mencapai target yang sudah ditentukan maka mahasiswa tidak boleh mengikuti ujian *Multiple Choice Question* (MCQ).

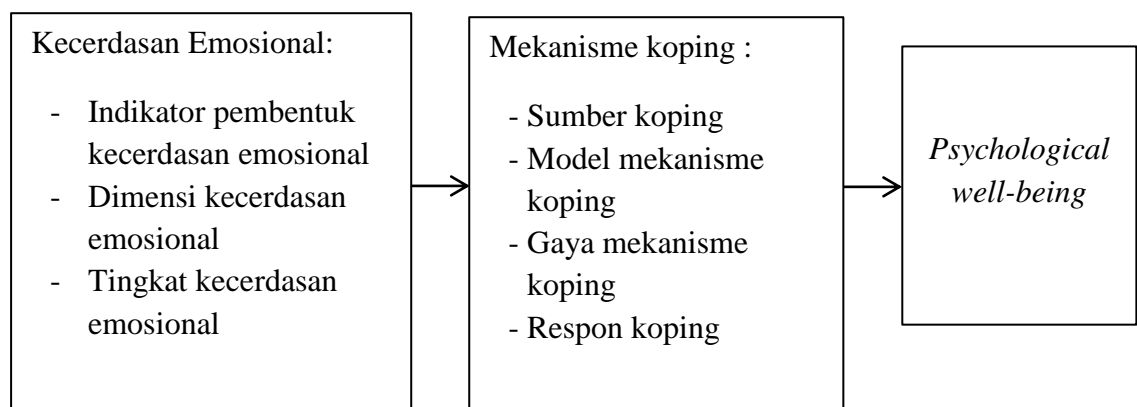
Program profesi berlangsung di rumah sakit umum, rumah sakit jiwa, masyarakat, dan puskesmas. Program profesi di tempuh selama dua

semester atau sekitar satu tahun, dan mahasiswa harus menyelesaikan 25 SKS dengan melewati 10 stase.

Tabel 3. Stase Program Profesi

	<b>Judul</b>	<b>Waktu</b>
Stase 1	Keperawatan Dasar	10 Minggu
Stase 2	Keperawatan Dewasa	4 Minggu
Stase 3	Keperawatan keluarga & Gerontik	2 Minggu
Stase 4	Inter Profesional Education (IPE)	1 Minggu
Stase 5	Keperawatan Komunitas	6 Minggu
Stase 6	Keperawatan Jiwa	4 Minggu
Stase 7	Keperawatan Gadar	4 Minggu
Stase 8	Keperawatan Anak	4 Minggu
Stase 9	Keperawatan Maternitas	4 Minggu
Stase 10	Keperawatan manajemen	4 Minggu

## 6. Kerangka Teori

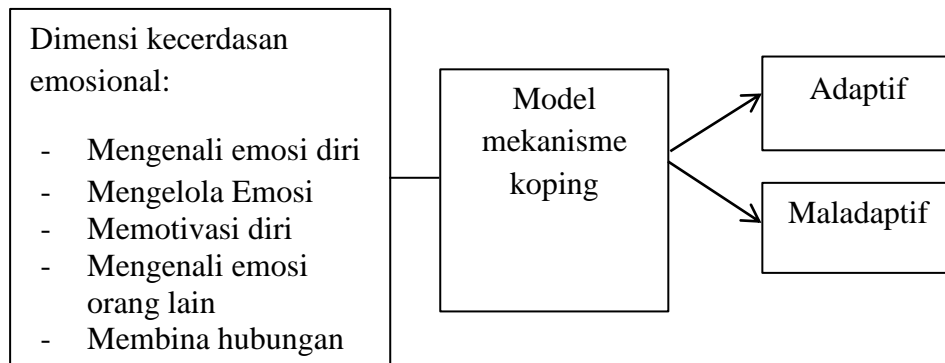


**Gambar 1. Kerangka teori**

( diadaptasi dari Stein & Book, (2002), Goleman, (2009), Hariwijaya, (2005),

Stuart, 2009, Nasir & Muhith, 2011, Ryff & Singer, 2008)

## B. Kerangka Konsep



**Gambar 2. Kerangka konsep**

Dimensi kecerdasan emosional meliputi mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan. Apabila mahasiswa memiliki dimensi kecerdasan emosional tinggi atau baik maka seseorang akan memiliki mekanisme koping adaptif, tetapi apabila mahasiswa memiliki kecerdasan emosional rendah maka seseorang memiliki mekanisme koping maladaptif.

## C. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang dijabarkan di atas, maka disusun hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis  $H_a$  di tolak: Tidak terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan mekanisme koping Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Hipotesis Ha diterima: Terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan mekanisme coping pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.