



Jurnal Social Library

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/SL/index>

Literature Review: Strategi Coping Sebagai Upaya Meningkatkan Performa Diri Bagi Mahasiswa

Literature Review: Coping Strategies as an Effort to Improve Self-Performance for Students

Rina Mirza^(1*), Mukhaira El Akmal⁽²⁾, Sabrini Mentari Rezeki⁽³⁾,
Ronald Panaehan Pasaribu⁽⁴⁾ & Petra Johanna⁽⁵⁾

^(1, 2, 3 & 5)Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Indonesia

⁽⁴⁾Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nomensen,, Indonesia

*Corresponding author: rinamirza.psi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bermanfaat untuk memberi pemahaman kepada mahasiswa bahwa *stress* yang mereka alami dalam memenuhi tuntutan pembelajaran mempengaruhi performa dirinya sehingga diperlukan strategi *coping* agar performa diri tersebut meningkat. Dengan peningkatan performa diri, diharapkan berkorelasi dengan performa tim yang nantinya sangat berpengaruh terhadap dirinya dalam dunia kerja, setelah tamat dari perguruan tinggi. Metode *literature review* digunakan untuk mengkaji tulisan dalam penelitian ini, yang didalamnya akan dilakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis dari karya-karya hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi terdahulu. Hasil yang diperoleh dari kajian tulisan dalam penelitian ini bahwa *coping stress* dapat membantu meningkatkan performansi diri dengan mengurangi stres yang dirasakan. Pemilihan strategi *coping* yang efektif dapat membantu mengurangi stres sehingga meningkatkan performansi diri. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memiliki strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi stres dan meningkatkan performansi diri.

Kata Kunci: Stres; Coping Stress; Performa Diri; Mahasiswa.

Abstract

This research is useful to provide understanding to students that the stress they experience in meeting learning demands affects their performance so that coping strategies are needed so that self-performance increases. With an increase in self-performance, it is expected to correlate with team performance which will greatly affect him in the world of work, after graduating from college. The literature review method is used to review the writings in this study, in which the identification, evaluation and synthesis of research works and thoughts that have been produced by previous researchers and practitioners will be carried out. The results obtained from the review of the writing in this study that coping stress can help improve self-performance by reducing perceived stress. Choosing an effective coping strategy can help reduce stress and thus improve self-performance. Therefore, it is important for every individual to have effective coping strategies to cope with stress and improve self-performance.

Keywords: Stress; Coping Stress; Personal Performance; Student.

How to Cite: Mirza, R., Akmal, M. E., Rezeki, S. M., Pasaribu, R. P. & Johanna, P. 2023. Literature Review: Strategi Coping Sebagai Upaya Meningkatkan Performa Diri Bagi Mahasiswa, *Jurnal Social Library*, 3 (2): 57-66.

PENDAHULUAN

Tuntutan dan tantangan zaman semakin hari semakin berubah secara dinamis. Perubahan diperlukan di semua bidang, termasuk pendidikan. Institusi diharapkan mampu mempersiapkan mahasiswa dalam menghadapi perubahan dan kemajuan teknologi yang pesat di dunia sosial, budaya, dan profesional. Sejumlah upaya telah dilakukan pemerintah, salah satunya melalui program pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa/*student centered learning*. Dalam proses pembelajaran, peserta didik dihadapkan pada tantangan dan peluang untuk mengembangkan inovasi, kreativitas, kompetensi, mengembangkan kepribadian, serta secara mandiri mencari ilmu pengetahuan melalui dinamika di lapangan. Harapannya, mahasiswa mampu melihat permasalahan nyata dan memenuhi tuntutan interaksi sosial, kerjasama, manajemen diri, dan performansi (Kemendikbud, 2020)

Faktanya, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami permasalahan sehingga merasa adanya konflik dalam upaya mencapai tujuannya. Serupa dengan kendala yang dialami IN, ia bingung harus berbuat apa untuk memajukan dirinya dengan tuntutan pembelajaran kampus saat ini. LN juga mengalami kendala lain, seperti seringnya tanggung jawab pelaksanaan tugas kampus diserahkan kepada orang-orang tertentu dalam kelompok, sehingga menimbulkan perlakuan yang lebih tidak adil terhadap anggota kelompok yang memegang tanggung jawab tersebut. Hal itu dilakukannya karena bingung harus berbuat apa dan bagian mana yang diberikan terlebih dahulu. ND juga mengalami masalah adanya perasaan bahwa banyak kegiatan yang membutuhkan

waktu untuk diselesaikan, seperti mata kuliah yang tertinggal dan jadwal magang yang padat. Kondisi-kondisi ini menyebabkan *stress*.

Menurut Clonninger (1996), *stress* adalah keadaan ketegangan yang terjadi ketika individu dihadapkan pada suatu masalah/tantangan namun tidak ada jalan keluarnya. Ini mengganggu keseimbangan dan performansi. *stress* yang dialami seseorang menyebabkan depresi dan ketidaknyamanan, maka mereka yang mengalaminya berusaha meningkatkan performansinya dan meminimalkan serta menghilangkan *stress* dengan *coping stress*. Menurut Sarafino dan Smith (2011), *coping stress* adalah sebuah proses terkait dengan tidak seimbang di antara tuntutan dirasakan di situasi *stress*. Seperti yang dikatakan Carver & Smith (dalam Sarafino & Smith, 2011) penyelesaian masalah dapat fokus pada perbaikan atau pengendalian diri. Strategi ini juga membantu untuk mengubah pandangan mengenai ketidakseimbangan dan mengambil alih situasi, disebut juga strategi *coping*.

Strategi *coping* didefinisikan sebagai usaha yang sehat atau tidak sehat, positif atau negatif, suatu upaya sadar atau tidak sadar untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan suatu pemicu *stress* atau memberikan ketahanan terhadap dampak *stress* (Matheny, dkk. dalam Safaria & Saputra, 2009). Artinya, setiap orang mempunyai cara tersendiri dalam *coping stress* yang dialaminya. Namun strategi *coping* yang diterapkan diharapkan berdampak positif karena berdampak pada performansi diri sendiri dan tim di sekitar. Berdasarkan menurut Danner, Snowdon dan Friesen (dalam Atkinson & Hilgard, 2003; Mirza &

Sulistyaningsih, 2013; Mirza, dkk, 2022), seseorang yang dapat mengendalikan emosi yang sedang ia rasakan maka diharapkan mampu mengendalikan dan mengekspresikannya secara tepat.

Mengenai *stress* dan strategi *coping*, Oktafiani & Aliwar (2021) menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa strategi *coping stress* mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap *stress* akademik mahasiswa. Lestari, & Ameliati (2021) juga melakukan penelitian serupa dan menemukan bahwa terdapat hubungan antara *stress* dengan motivasi menyelesaikan skripsi, semakin tinggi tingkat *stress* mahasiswa maka semakin rendah motivasi mereka untuk mengerjakan skripsi begitupun sebaliknya. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji tulisan yang berjudul “Strategi *Coping* Sebagai Upaya Meningkatkan Performa Diri Bagi Mahasiswa”.

METODE

Literature Review atau tinjauan pustaka digunakan untuk meninjau hasil penelitian ini, tujuannya adalah untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian dan gagasan yang dihasilkan oleh peneliti dan praktisi sebelumnya. Artikel penelitian ini akan dikaji secara mendalam dari sudut pandang teoritis yang diperoleh melalui berbagai literatur terkait strategi *coping* disajikan dalam upaya meningkatkan performa diri mahasiswa. Kelengkapan tinjauan pustaka yang dimaksud dapat dilihat pada daftar pustaka lengkap yang akan dilampirkan. Proses tinjauan literatur ini melibatkan (1) mengidentifikasi topik atau bidang yang akan dipelajari, (2) pencarian literatur menggunakan

database akademik, buku, jurnal ilmiah, dan sumber terpercaya lainnya, dan (3) membaca dan memahami sumber literatur tersebut, (4) menganalisis sumber literatur dan menyesuaikannya dengan topik yang ditentukan; (5) menulis ringkasan yang jelas dan terstruktur sesuai topik yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stress

Menurut Robert S. Feldman (dalam Fausiah & Widury, 2008), *stress* adalah proses di mana suatu peristiwa dinilai sebagai ancaman, tantangan, atau berbahaya, dan individu merespons peristiwa tersebut pada tingkat fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Rivaldo dkk (2021) menemukan bahwa *stress* diartikan sebagai perasaan tertekan atau tegang yang dialami seseorang sehingga menimbulkan perasaan tidak aman, cemas, emosi tidak stabil, serta suka menyendiri. Kendall dan Hammen (dalam Safaria dan Saputra, 2009) menemukan bahwa *stress* dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menantang dengan perasaan seseorang terhadap kemampuannya dalam memenuhi tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan untuk mengatasinya.

Stress seseorang dapat dikenali dari reaksi *stress* yang menimpa dirinya. Menurut Helmi (2000), ada empat jenis respon *stress* yang umum dialami seseorang. (1) respon psikologis, biasanya berkaitan dengan aspek emosional seperti mudah tersinggung atau sedih; (2) respon fisiologis, biasanya berupa: gejala fisik seperti pusing, sakit tengkuk, peningkatan tekanan darah, sakit perut, kulit gatal, dan rambut rontok; (3) reaksi kognitif, bia-

sanya berhubungan dengan gejala seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa atau sulit mengambil keputusan; (4) reaksi perilaku, pada masa remaja (termasuk mahasiswa) tampak pada perilaku menyimpang seperti minum minuman keras, merokok, dan menjauhi teman.

Selain reaksi *stress* yang dialami, individu mungkin juga menyadari *stress* yang dialami melalui gejala yang timbul dan pengaruhnya terhadap dirinya. Seperti yang dinyatakan Rice (dalam Safarina & Sputra, 2009) terdapat beberapa gejala *stress* termasuk dampaknya, yakni: (1) Gejala fisiologis berupa sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur serta kehilangan semangat, (2) Gejala emosional berupa keluhan gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih serta depresi, (3) Gejala kognitif berupa keluhan susah konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan serta pikiran kacau, (4) Gejala interpersonal berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain serta mudah mempersalahkan orang lain, dan (5) Gejala organisasi berupa meningkatnya ketidakhadiran kerja/sekolah/ pendidikan, penurunan produktivitas, ketegangan dengan teman sebaya, ketidakpuasan kerja, dan penurunan kebutuhan akan performansi. Ketika seseorang mengalami *stress*, mereka mengalami lima efek berikut, jadi menyadari gejala-gejala ini dapat membantu mengambil lebih banyak tindakan pencegahan untuk mengurangi efek negatif *stress* melalui penanganan yang efektif.

Dalam beberapa situasi, *stress* dapat menurunkan motivasi dan performansi untuk mencapai performansi kerja yang optimal. Karena *stress* yang dialami seseorang membuat dirinya merasa tertekan dan tidak nyaman, maka ia berusaha untuk meningkatkan performansinya dan meminimalkan serta menghilangkan *stress* yang ditimbulkan dengan cara *coping stress* tersebut.

strategi coping

coping ialah strategi manajemen perilaku untuk memecahkan masalah yang paling sederhana dan realistis, membantu membebaskan diri dari masalah yang nyata dan tidak realistis, dan *coping* ini juga merupakan upaya kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi dan menahan tuntutan (Lazarus, dalam Safaria & Saputra, 2009). Tuntutan tersebut dapat bersifat internal, seperti konflik multiperan perempuan yang harus memilih keluarga atau karier, atau bersifat eksternal, seperti harus menghadiri rapat pagi namun mengalami kemacetan panjang, konflik interpersonal, *stress* kerja, atau tugas kuliah yang menumpuk (Safaria dan Saputra, 2009).

Lebih lanjut dijelaskan bahwa *coping* ini sendiri menimbulkan dua tujuan, antara lain (1) upaya individu untuk mengubah hubungan antara diri dan lingkungannya menjadi lebih baik, dan (2) upaya individu untuk menghilangkan beban emosional yang dirasakannya (Safaria & Saputra, 2009). Setelah memahami tujuan dari *coping* ini, individu bisa keluar dan mencoba mencari solusi atas masalah apa pun yang dihadapi. Artinya setiap permasalahan yang ada dapat dievaluasi bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut atau yang disebut dengan strategi *coping*.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017), strategi *coping* dapat dibedakan menjadi dua jenis, pertama strategi *coping* fokus pada masalah, yaitu kegiatan untuk menyelesaikannya. Seseorang cenderung menggunakan perilaku ini jika menilai permasalahan yang dihadapinya masih dalam kendalanya dan dapat diselesaikan. Perilaku *coping* ini cenderung dilakukan ketika seseorang merasa dapat melakukan tindakan konstruktif terhadap kondisinya atau yakin bahwa sumber daya yang dimilikinya dapat mengubah situasi yang ada. Kedua, strategi *coping* berfokus pada emosi, dengan kata lain berupaya mengubah fungsi emosional tanpa berupaya mengubah pemicu *stress* secara langsung. Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut.

Selain itu, Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) menjelaskan bahwa strategi *coping* yang berfokus pada masalah meliputi: (a) *planful problem solving*, yaitu merespons dengan upaya khusus yang ditujukan untuk mengubah situasi, diikuti dengan pendekatan analitis untuk menyelesaikan masalah. Misalnya, seseorang yang memecahkan masalah dengan desain akan bekerja dengan fokus penuh dan perencanaan yang baik, serta bersedia mengubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapinya dapat diselesaikan secara progresif. (b) *confrontative coping*, yaitu bereaksi terhadap perubahan keadaan yang mungkin menentukan tingkat risiko yang harus diambil. Misalnya, seseorang memecahkan suatu masalah dengan

melakukan sesuatu yang melanggar aturan, terkadang dengan risiko yang cukup besar. (c) *seeking social support*; artinya mereka merespons dengan mencari dukungan dari pihak luar dalam bentuk informasi, bantuan praktis, atau dukungan emosional. Misalnya, ketika seseorang mencari bantuan orang lain di luar keluarga untuk memecahkan suatu masalah, seperti teman, tetangga, pembuat kebijakan, atau profesional, bantuan tersebut bisa bersifat fisik atau non-fisik.

Sedangkan strategi *coping* yang berfokus pada emosi antara lain: (a) *positive reappraisal* yaitu menyikapi dengan menciptakan makna positif yang ditujukan untuk perkembangan diri, termasuk terlibat dalam urusan keagamaan. Misalnya seseorang berpikir positif, belajar dari segala sesuatu yang terjadi, tidak menyalahkan orang lain dan mensyukuri apa yang masih dimilikinya. (b) *accepting responsibility*, yaitu menyikapi dengan meningkatkan kesadaran akan peran diri sendiri terhadap masalah yang dihadapi dan berusaha menempatkan segala sesuatu pada tempatnya yang semestinya. Misalnya, seseorang yang dapat menerima segala sesuatu yang terjadi begitu saja dan beradaptasi dengan situasi yang sedang dialaminya. (c) *self controlling*, yaitu merespons dengan mengatur emosi dan perilaku. Misalnya, seseorang yang menggunakan *coping* jenis ini untuk menyelesaikan suatu masalah selalu berpikir sebelum melakukan apapun dan menghindari tindakan gegabah. (d) *distancing* agar tidak terjerat persoalan. Misalnya dalam penyelesaian masalah, seseorang yang memiliki *coping* seperti ini terlihat dari sikap tidak memperhatikan masalah yang dihadapi bahkan berusaha melupakannya seolah-

olah tidak terjadi apa-apa. (e) *escape avoidance*, yaitu menghindari masalah yang dihadapi. Misalnya, seseorang yang menggunakan *coping* ini untuk menyelesaikan suatu masalah dapat melihatnya dari sikapnya yang selalu menghindar dan sering mengikutsertakan dirinya dalam perilaku negatif seperti tidur terlalu lama, mengonsumsi obat-obatan terlarang, dan tidak ingin bergaul dengan orang lain (Lazarus dan Folkman, dalam Maryam, 2017). Jenis *coping* yang akan digunakan dan dampak yang ditimbulkannya akan bergantung pada jenis *stress* atau masalah yang sebenarnya dihadapi (Evans & Kim, 2013). Keberhasilan dalam *coping* menentukan apakah respon terhadap *stress* berkurang dan apakah berbagai kebutuhan yang diharapkan terpenuhi (Rutter, 2013).

Menurut Andriyani (2014), salah satu faktor yang mempengaruhi strategi *coping* adalah memiliki sumber daya pribadi. Sumber daya individu meliputi (a) kesehatan jasmani/energi yaitu berjuang menghadapi *stress* memerlukan kebugaran jasmani karena menghadapi *stress* memerlukan tenaga yang besar, (b) keterampilan pemecahan masalah yaitu usaha untuk mencari solusi dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi seperti mencari informasi untuk menemukan solusi yang tepat, (c) keterampilan sosial termasuk keterampilan berkomunikasi, dan berperilaku sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku, (d) dukungan sosial dan materiil keduanya sangat penting karena memungkinkan individu merasa dihargai dan didukung oleh lingkungannya. Dukungan sosial yang baik dan memadai akan membuat individu cepat pulih dari permasalahan *stress* yang dialaminya. Selain dukungan

sosial, dukungan materi berupa uang, barang, atau jasa yang dapat dibeli juga dapat mengurangi tingkat *stress* yang dialami.

Mengenai dukungan tersebut, Cohen dan McKay (dalam Niven, 2012; Mirza, 2017) menguraikan tiga jenis dukungan berbeda yang juga penting bagi individu, antara lain: (1) Dukungan substansial, bukan hanya sekedar uang atau perhatian, dukungan yang tulus akan efektif jika penerimanya mengapresiasinya dengan baik. Sebaliknya, jika dukungan praktis dirasa tidak memadai dan individu merasa membutuhkan uang atau perhatian, maka *stress* individu akan meningkat. (2) Harapan dukungan. Dalam hal ini, individu akan dibantu dalam mencari nasihat dan bantuan dari orang-orang yang berada dalam situasi serupa. Penerapan ini akan berhasil jika individu dapat menerima apa yang disampaikan secara sosial. Dukungan terhadap harapan biasanya datang dari orang lain yang mengalami hal serupa yang dirasakan individu tersebut. (3) Dukungan emosional. Jika *stress* dapat menurunkan rasa memiliki dan rasa dicintai seseorang, maka dukungan emosional ini dapat menggantikan atau memperkuat perasaan tersebut. *Stress* yang tidak terkendali dapat menyebabkan hilangnya harga diri. Ketika hal ini terjadi, orang lain berperan penting dalam mendongkrak diri yang lebih rendah. Peristiwa yang berujung pada hilangnya rasa memiliki dapat diperbaiki dengan bentuk dukungan yang mengembangkan hubungan pribadi yang relatif lebih intim.

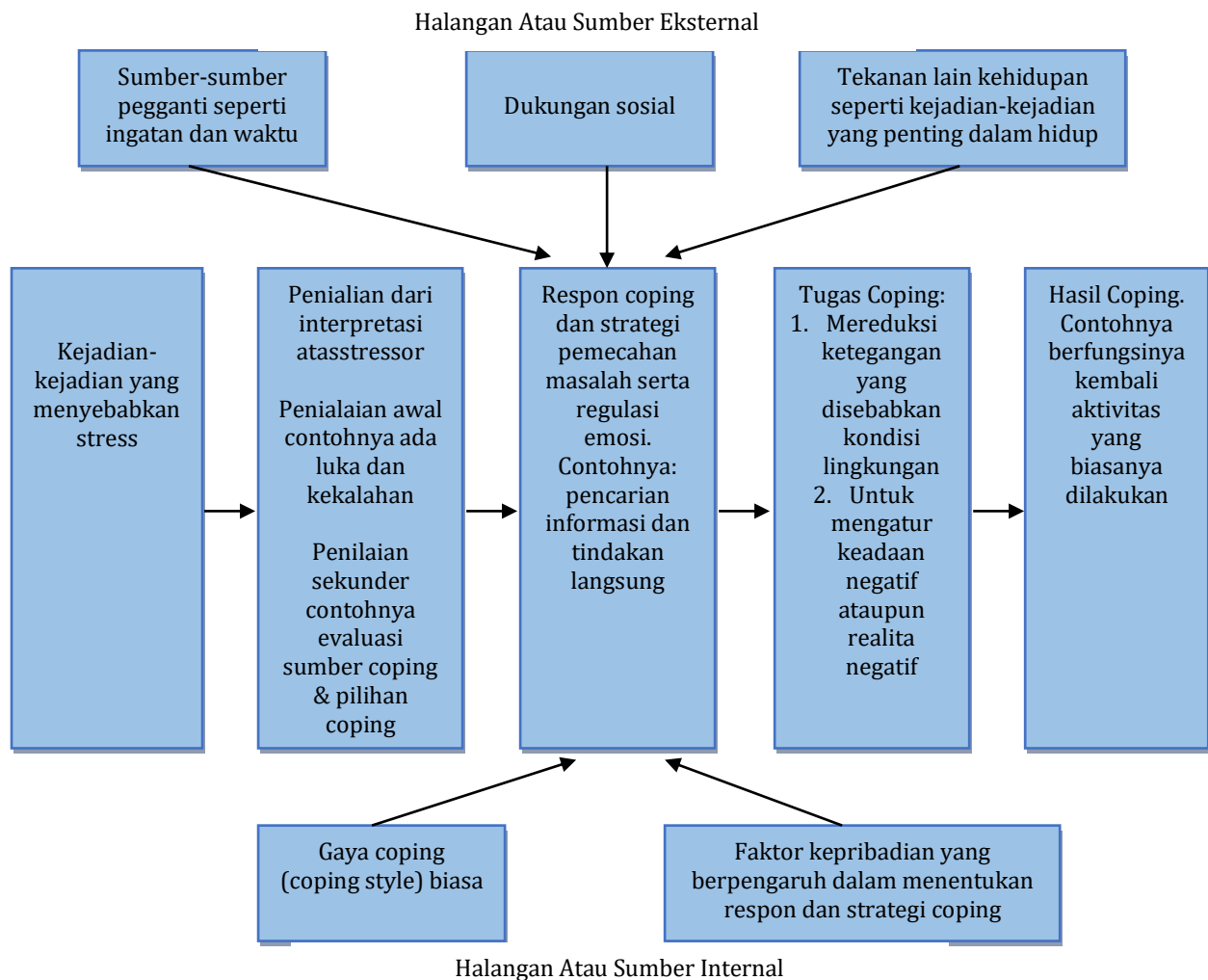
Stress dan strategi coping

Menurut Carver dan Scheiver (dalam Mayne & Bonano, 2003), proses *stress* dan *coping* memiliki tiga komponen: penilaian,

emosi, dan strategi *coping*. Ketiganya saling berkesinambungan terlihat dari penjelasan berikut ini: *appraisal* membangkitkan emosi dan segera memberikan berbagai bentuk respons emosional. Emosi juga terpengaruh, memberikan penilaian ulang. Karena proses ini berlangsung terus menerus, situasi yang dirasakan mempengaruhi keputusan yang kita buat dan lakukan (strategi *coping*). Proses *coping* (strategi *coping*) memberikan bukti bahwa *coping* dapat memprediksi emosi.

Safaria dan Saputra (2009) juga menjelaskan bahwa kualitas yang dihasilkan dari hubungan antara

penilaian, emosi, dan strategi *coping* ini bergantung pada beberapa faktor penting dalam respon *coping*. apakah faktor tersebut terjadi secara alami saat ditimbulkan dan bagaimana pengukuran tersebut dilakukan. Mengenai penilaian ini, Lazarus (dalam Mayne & Bonano, 2003) menjelaskan bahwa menilai situasi sebagai sesuatu yang berisiko/ mengalahkan dikaitkan dengan emosi negatif seperti kebosanan dan kemarahan, dan menilai situasi sebagai sesuatu yang penuh dengan ancaman dan kecemasan. Proses *coping* secara detail dapat dilihat pada gambar berikut.



Keputusan untuk memilih strategi *coping* dan respon yang digunakan individu untuk menghadapi situasi *stress*

dipengaruhi oleh dua faktor, yakni, (1) faktor internal meliputi gaya *coping* yang biasa digunakan individu dalam kehi-

dupan sehari-hari dan kepribadiannya, (2) faktor eksternal mencakup segala tekanan dari berbagai situasi penting dalam hidup, serta pengalaman memori dan dukungan sosial dalam berbagai konteks (Safaria & Saputra, 2009). Setelah menentukan strategi *coping* mana yang digunakan dengan mempertimbangkan faktor internal dan eksternal, individu memilih strategi *coping* yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk menyelesaikan masalahnya. Kedua strategi itu, bertujuan untuk mereduksi ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan maupun mengatur hal-hal negatif sehingga hasil dari proses *coping* dapat menciptakan berfungsinya kembali aktivitas yang biasa dilakukan oleh individu (Safaria & Saputra, 2009), yang pada akhirnya performansi diri seseorang akan meningkat.

Performansi diri

Menurut Kuswadi (2004), performansi diri adalah kemampuan individu untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan, yang berkaitan dengan prestasi kerja dan hasil yang dicapai dalam pekerjaan itu sendiri. Faktor motivasi, meliputi faktor yang mempengaruhi performansi individu dan motivasi yang dapat mempengaruhi performansi diri (Keith Davis & Suhar, dalam Pramularso, 2018), faktor disiplin kerja termasuk faktor yang mempengaruhi performansi pegawai yang mempengaruhi disiplin kerja dan disiplin kerja yang mempengaruhi performansi seseorang (Hermansyah & Indarti, 2015), lingkungan kerja meliputi lingkungan kerja yang dapat mempengaruhi motivasi kerja individu, dan lingkungan kerja yang dapat mempengaruhi performansi seseorang (David McClelland, dalam Mangkunagara,

2017), *self-efficacy*, yang meliputi *self-efficacy*/keyakinan diri yang dapat mempengaruhi performansi diri dan *self-efficacy* yang berpengaruh positif terhadap kinerja individu (Noviawati, 2019), kemampuan individu yang meliputi kemampuan individu yang mempengaruhi performansi diri dan kinerja yang dapat dipengaruhi oleh kemampuan individu (Kuswadi, 2004).

Mengenai kinerja dan performansi diri, Dessler (dalam Chasanah, 2008) menyatakan bahwa enam kategori yang digunakan untuk mengukur performansi individu antara lain: (1) Kualitas, artinya hasil suatu kegiatan yang dilakukan mendekati sempurna, sesuai dengan beberapa cara ideal dalam melakukan kegiatan atau mencapai tujuan yang diharapkan dari kegiatan tersebut. (2) Kuantitas atau produksi dinyatakan dalam jumlah unit dan jumlah tempat kegiatan yang diselesaikan. (3) Ketepatan waktu berkaitan dengan tingkat penyelesaian suatu kegiatan pada waktu awal yang diinginkan dalam kaitannya dengan hasil keluaran dan memaksimalkan waktu yang tersedia untuk kegiatan lainnya. (4) Efektivitas, yaitu dimaksimalkan dengan maksud untuk meningkatkan keuntungan atau mengurangi kerugian setiap unit dalam pemanfaatan sumber daya yang berkaitan dengan tingkat pemanfaatan sumber daya organisasi. (5) Independensi berkaitan dengan sejauh mana seseorang mampu melaksanakan fungsi pekerjaannya tanpa bantuan, bimbingan, atau permintaan intervensi atasan untuk menghindari akibat negatif. (6) Komitmen Kerja berkaitan dengan sejauh mana seseorang memiliki komitmen dan tanggung jawab kerja terhadap suatu perusahaan atau organisasi.

Strategi *coping* untuk meningkatkan performansi diri

Penjelasan sebelumnya menyebutkan bahwa seseorang dapat kembali normal apabila mampu mengurangi ketegangan akibat tekanan/masalah (*stress*) yang dialaminya dengan memilih dan menerapkan strategi *coping* yang tepat terhadap permasalahan tersebut dan dapat aktif seperti biasa sehingga akan meningkatkan performansinya. Hal ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kemampuan *coping* berkorelasi positif dengan performansi yang diharapkan. Sebuah studi yang dilakukan Haq dkk (2021) menemukan bahwa *coping stress* dan *college adjustmen* mempengaruhi performansi akademik mahasiswa. Hendra dkk (2022) juga melakukan penelitian serupa, hasil menunjukkan bahwa siswa yang mampu melakukan *coping stress* dengan baik maka memiliki kemampuan belajar yang lebih baik pula.

Seperti yang telah disebutkan di atas, strategi *coping stress* diperlukan untuk meningkatkan performansi diri. Di bawah ini kami menjelaskan dua strategi *coping stress* yang dapat membantu meningkatkan performansi diri. Pertama: *emosional-focused coping*, strategi ini melibatkan penggunaan strategi untuk menghadapi masalah yang berada di luar kendali. Strategi ini cenderung digunakan ketika individu tidak mampu mengubah kondisi *stress*nya, sehingga yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Biasanya, orang mencari dukungan emosional dan mengalihkan/ menyibukkan diri saat melakukan pekerjaan rumah atau kantor (Lazarus dan Folkman, dalam Safaria & Saputra, 2009). Dukungannya yang berasal dari teman,

keluarga, olah raga, hobi positif, berdoa kepada Tuhan dan hal-hal lain untuk meredam *stressor* (Andriyani, 2014). Kedua, *problem-focused coping* adalah upaya untuk mengurangi pemicu *stress* dengan mempelajari metode atau teknik baru yang digunakan untuk mengubah situasi, keadaan, atau subjek. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika mereka yakin dapat mengubah suatu situasi (Smet, dalam Safaria dan Saputra, 2009), metode ini dapat digunakan individu untuk mengurangi *stressor* dengan mempelajari hal-hal baru atau keterampilan baru (Pambudhi dkk, 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur di atas dapat disimpulkan bahwa *coping* terhadap *stress* dapat membantu meningkatkan performansi diri dengan cara mengurangi *stress* dengan memilih strategi *coping* yang efektif yang membantu mengurangi *stress* dan meningkatkan performansi diri. Untuk itu disarankan agar seluruh individu khususnya mahasiswa mempunyai strategi *coping* yang efektif untuk meningkatkan performansi diri dengan cara *coping stress* akibat tuntutan yang mereka rasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriyani, J. (2014). *Coping Stres Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga*, Jurnal Al-Bayan, 21(30), hal 14.
- Atkinson, R. C., dan Hilgard, E. R. (2003). *Introduction to Psychology (14th ed)*. USA: Thomson Wadsworth.
- Chasanah. (2008). Analisis Pengaruh *Empowerment, Self-Efficacy* dan Budaya Organisasi terhadap Kepuasan Kerja dalam Meningkatkan Kinerja Karyawan (Studi empiris pada karyawan PT Mayora Tbk Regional Jateng dan DIY). Tesis. Program Studi Magister Manajemen Universitas Diponegoro 2008.

- Clonninger, S.C. (1996). *Personality, Description, Dynamic and Development*. New York: Freeman and Company.
- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). *Childhood Stress and Coping*. Child Development Perspectives, 7(1), pp. 43-48.
- Fausiah, F & Widury, J. (2008). Psikologi Abnormal Klinis Dewasa. Jakarta: UI Press.
- Haq, W.M., Djunaidi, A., & Yuanita, R.A. (2021). Pengaruh *Coping Stress* dan *College Adjustment* terhadap *Academic Achievement* pada Mahasiswa UNPAD Tingkat Pertama. Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan. Vol. 14, No. 1, hal. 80-101.
- Helmi, A.F. (2000). Pengelolaan Stres Pra Purna Bakti. Jurnal Psikologika, No. 9, hal. 43.
- Hendra, R., Setiyadi, B., & Bahri, Z. (2022). *Coping Stres* dalam Aktivitas Belajar pada Sekolah Menengah Atas Negeri di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL). Vol. 04, No. 02, hal. 24-39.
- Hermansyah & Indarti, S. (2015). Pengaruh Motivasi dan Disiplin Kerja terhadap Kepuasan dan Kinerja Karyawan PT. Putra Supra Jaya Pekanbaru. Jurnal Tepak Manajemen Bisnis, Vol. 7, No. 2.
- Kemendikbud. (2020). Panduan Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi di Era Industri 4.0 untuk Mendukung Merdeka Belajar-Kampus Merdeka. Jakarta: Dirjen Dikti Kemendikbud.
- Kuswadi, (2004). Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta: PT. Grasindo.
- Lestari, P. E., Ramaita, R., & Ameliati, S. (2021). Studi Literatur: Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. Indonesia Jurnal Perawat, 6(1), hal. 15-21.
- Mangkunagara, A.P. (2017). Evaluasi Kinerja SDM. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Maryam, S. (2017). Strategi *Coping*: Teori dan Sumberdayanya. Jurnal Konseling Andi Matappa, 1(2), hal. 101-107.
- Mayne, T.J & Bonano, G.A. (2003). *Emotions Current Issues and Future Directions*. New York: The Guilford Press.
- Mirza, R. (2017). Memaksimalkan Dukungan Keluarga guna Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus. Jurnal JUMANTIK, Vol. 2, No. 2, 2017, hal. 12-30.
- Mirza, R., & Sulistyaningsih, W. (2013). *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak Korban konflik Aceh. Psikologia, 8(2), hal. 59-72.
- Mirza, R., Sitorus, T.Y., Sitorus, R.A., Retta, C.T., Tarigan, N.B., & Nurhayani. (2022). Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim. PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi, Vol. 11, No. 4, Desember 2022, hal. 647-657. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.viii4>.
- Niven, N. (2012). *Health Psychology: An Introduction for Nurses and Other Health Care Professionals* (trans: Waluyo, A). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Noviawati, D.R. (2019). Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap Kinerja Karyawan PT Bank Negara Indonesia (Persero) Tbk. Cabang Malang. Jurnal Ilmu Manajemen, Vol. 4, No. 3 Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Surabaya.
- Oktafiani, N. T., & Aliwar, A. (2021). Pengaruh Strategi *Coping Stress* terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Tadris MIPA FTIK IAIN Kendari. Kulidawa, 2(1), hal. 30-37.
- Pambudhi, Y.A., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. (2022). Strategi *Coping Stress* Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Amal Pendidikan. ISSN-p 2746-4725, ISSN-e 2597-3592. Vol. 3, No. 2, Agustus 2022, hal. 110-122, Doi: <http://doi.org/10.36709/japend.v3i2.5>.
- Pramularso, E. (2018). Analisis Pengaruh Motivasi, Lingkungan Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan PT. Bank Rakyat Indonesia (Persero) Tbk. Kantor Cabang Pembantu Klaten. Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis dan Terapan, 2(1), hal. 1-12.
- Rivaldo, Y., Sulaksono, D. H., Pratama, Y., & Supriadi. (2021). Pengaruh Stres Kerja, Komunikasi, Komitmen Organisasi dan Motivasi terhadap Kepuasan Kerja Pegawai Damkar Pemko Batam. Jurnal Jumka Vol. 1 No. 1, hal. 49-58.
- Rutter, M. (2013). *Annual Research Review: Resilience Clinical Implications*. Journal Of Child Psychology and Psychiatry, 54(4), pg. 474-487.
- Safaria, T., dan Saputra, N. E. (2009). Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda-edisi 1. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.