Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau cemas merupakan istilah yang sering didengar dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan sering ditafsirkan berbeda-beda oleh sebagian orang. Berikut ini akan dijelaskan pendapat dari beberapa ahli mengenai pengertian kecemasan dari sudut pandang mereka masing-masing. Menurut Nevid, dkk., (2003) kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Tidak jauh berbeda dengan teori yang dikemukan oleh Nevid, Atkinson & Hilgard (1983) mengatakan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala kekhawatiran, keprihatinan dan perasaan takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Sensasi kecemasan hampir dirasakan dan dialami oleh semua orang. Perasaan tersebut ditandai oleh rasa ketakutan yang *difuse*, tidak menyenangkan dan seringkali disertai oleh gejala otonimik (diare, pusing, hipertensi, gelisah tremor, gangguan lambung, frekuensi urine meningkat, dll) (Fitri, Marettih, Elfida, Chairani, Raudatussalamah, 2014). Berbeda dengan pendapat ahli sebelumnya, Hall & Lindzey

(1993) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegangan, merupakan suatu dorongan seperti lapar dan seks, hanya saja ia tidak timbul dari kondisi-kondisi jaringan di dalam melainkan aslinya ditimbulkan oleh sebab-sebab dari luar. Kecemasan merupakan suatu perasaaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis. Dalam teori pembelajaran, hal ini dianggap sebagai suatu dorongan yang menjadi perantara antara suatu situasi yang mengancam dan perilaku menghindar (Davison, dkk., 2012)

Sementara itu, Freud (dalam Feist & Feist, 2012) mengatakan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa yang tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Ahli lain yang juga memberikan pendapat yang sama dengan Freud adalah Priest. Menurut Priest berpendapat kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi (dalam Safaria & Saputra, 2009).

Berbeda dengan pendapat yang telah dikemuka oleh Freud dan Priest di atas, Syarif (dalam Sari, 2016) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu situasi yang terasa sempit disertai dengan adanya kelainan pada anggota tubuh dalam melaksanakan sebagian besar fungsinya, seperti detak jantung yang cepat, jiwa yang terasa sempit, tidak stabilnya pekerjaan alat pernafasan, susunan syaraf otot, kacaunya aktivitas pengeluaran dari berbagai kelenjar yang ada dalam tubuh dan sebagainya. Kebanyakan penyebab kecemasan tidak diketahui oleh yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

merasakannya, tersembunyi didasar jiwanya, perasaan atau kesadaran bathiniahnya. Sementara itu, Lubis (2009) mengatakan bahwa kecemasan adalah perasaan yang dialami individu ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan yang akan terjadi. Kecemasan memusatkan pikiran pada suatu ancaman yang akan datang.

Berdasarkan konsep teoritis mengenai pengertian kecemasan yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli di atas peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenteram disertai dengan berbagai keluhan fisik.

2. Aspek-Aspek Kecemasan

Berdasarkan dari penjelasan mengenai beberapa pengertian kecemasan yang telah dipaparkan dari beberapa ahli di atas, bahwa kecemasan merupakan respon emosional terhadap penilaian yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tentram disertai dengan berbagai keluhan fisik. Ketika individu mengalami kecemasan, maka aspek-aspek yang dialaminya akan sama dengan individu yang lainnya.

Menurut Nevid, dkk., (2003) kecemasan dapat terjadi pada tiga aspek yaitu :

a. Secara fisik. Kecemasan fisik ini ditandai dengan gejala-gejala seperti: tangan atau anggota tubuh yang bergetar, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat pening atau pingsan, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung yang berdebar keras

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

atau berdetak kencang, suara yang bergetar, pusing, atau merasa lemas atau mati rasa.

b. Secara *behavior.* Kecemasan ini ditandai dengan perilaku menghindar, perilaku melekat atau perilaku dependen, perilaku terguncang atau merasa sensitif/mudah marah

c. Secara kognitif. Kecemasan ini ditandai dengan gejala seperti : kegelisahan, khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu, ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan. Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, atau ketakutan akan kehilangan kontrol, atau ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, atau berfikir bahwa semuanya tidak dapat lagi dikendalikan, atau sulit berkonsentrasi atau memfokuskan fikiran.

Tidak terlalu jauh berbeda dengan pendapat yang telah dikemukakan oleh Nevid, dkk., Calhoun dan Acocella (dalam Safaria & Saputra, 2009) juga berpendapat ada tiga aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

a. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri dan orang lain.

b. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam pemecahan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Reaksi biologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Saat individu merasakan cemas, faktor-faktor yang memicu terjadinya kecemasan bisa jadi berbeda dengan individu lainya. Hal ini tergantung dari masalah yang sedang dihadapinya. Menurut Beck (dalam Sari, 2016) faktor-faktor penyebab kecemasan adalah sebagai berikut :

a. Faktor potensial penentu. Faktor potensial penentu ini yang terdiri dari :

1. Genetika. Penelitian genetika menunjukkan bukti solid bahwa setidaknya beberapa komponen genetik berkonstribusi terhadap kecemasan. Faktor keturunan telah diidentifikasi sebagai faktor predisposisi dalam perkembangan gangguan kecemasan. Hampir sebagian pasien yang memiliki gangguan panik setidaknya satu kerabat yang berpengaruh
2. Sebab-sebab fisik. Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan semasa remaja dan sewaktu pulih dari penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan lazim muncul, dan ini dapat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

menyebabkan timbulnya kecemasan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Listiyati (2013) tingkat kecemasan dapat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang, yang semula mempunyai aktivitas fisik yang baik menjadi buruk, sehingga dapat menurunkan kebugaran jasmani seseorang. Kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan.

3. Trauma mental atau konflik. Munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.
4. Pikiran-pikiran atau kognitif. Individu yang memiliki pengetahuan atau kemampuan kognitif yang baik dan benar, maka dapat meredam tingkat kecemasan yang sedang dialaminya. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Iskandar (2015) menemukan bahwa terdapat hubungan antara kemampuan kognitif dengan tingkat kecemasan. Semakin baik kemampuan kognitif individu, maka semakin baik pula dalam mengontrol kecemasannya.
5. Kurang efektifnya mekanisme penyesuaian diri (strategi koping). Mekanisme penyesuaian diri menurut Hall dan Lindzay (1993) merupakan cara-cara yang ditempuh untuk menghilangkan tekanan atau stres. Salah satu cara yang bisa dilakukan oleh individu dalam mengatasi tekanan atau stres yang sedang dihadapi adalah dengan melakukan strategi koping. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Astiti, dkk (2012) yang menemukan bahwa ada hubungan

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

antara strategi koping dengan kecemasan. Semakin baik strategi kopingnya maka semakin rendah tingkat kecemasan individu.

b. Faktor pencetus (*precipatating*)

Faktor pencetus terjadinya kecemasan dapat berasal dari sumber internal dan eksternal yang dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu :

1. Ancaman integritas diri meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar.
2. Ancaman sistem diri, ancaman terhadap identitas diri dan harga diri. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Rahmatika, 2015) yang menemukan bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan harga diri. Semakin tinggi harga dirinya maka akan membuat tingkat kecemasannya semakin rendah. Menurut Rohmah (Rahmatika, 2015) harga diri dapat diperbaiki atau ditingkatkan dengan apabila individu mampu mengelola emosinya. Emosi bisa terdiri dari emosi positif (misalnya gembira, senang, tertawa) dan emosi negatif (marah, takut, sedih, malu, cemas, khawatir). Tantangan dan hambatan sera berbagai masalah yang dihadapi oleh individu akan merangsang individu untuk mengeluarkan emosi negatif, sehingga hal ini berdampal menimbulkan kecemasan pada individu. Selain itu, faktor kehilangan, perubahan status serta hubungan interpersonal juga bisa menyebabkan kecemasan.

Pendapat yang berbeda dikemukakan oleh Darajat (1990) menurutnya faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan adalah sebagai berikut :

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Cemas ini lebih dekat kepada merasa takut, karena sumbernya jelas terlihat dalam pikiran.

b. Rasa cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Bentuk yang paling sederhana adalah cemas (takut) yang kurang jelas, dan tidak ada hubungannya dengan yang lain serta takut mempengaruhi seluruh pribadi.

c. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawan dengan keyakinan atau hati nurani. Cemas ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan jiwa, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk umum.

4. Cara Mengatasi Kecemasan

Kecemasan sebagai dampak dari stress yang dialami oleh individu merupakan emosi yang kompleks yang sering berhubungan dengan ekspresi perasaan yang lain seperti depresi, cinta dan cemburu. Oleh karena itu, perlu di pahami bagaimana cara mengelola emosi yang baik. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah dengan melakukan mekanisme pertahanan diri dan mekanisme koping. Mekanisme pertahanan diri adalah cara mengatasi kecemasan dengan memperdayakan diri, sedangkan mekanisme koping adalah cara yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan. Kecemasan ini merupakan pikiran-pikiran dan dan emosi yang tersembunyi yang sering timbul secara otomatis dan tidak disadari yang mempengaruhi perilaku seseorang (Saam & Wahyuni, 2012).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

Menurut Saam & Wahyuni (2012) terdapat beberapa jenis-jenis mekanisme pertahanan diri yaitu sebagai berikut :

a. Rasionalisasi adalah usaha untuk menghindari konflik psikologis dengan alasan rasional (masuk akal)
b. Kompensasi adalah seseorang yang kecewa pada bidang tertentu, tetapi memperoleh kepuasan dalam bidang lain.
c. Sublimasi adalah mekanisme untuk menyelesaikan konflik dengan kegiatan yang konstruktif yang lebih tinggi kualitasnya.
d. Kompensasi berlebihan adalah kegagalan mencapai tujuan pertama, lalu bereaksi secara berlebihan agar mencapai tujuan kedua.
e. Reaksi konversi adalah mengalihkan konflik secara singkat ke bagian tubuh atau mengembangkan gejala fisik.
f. Menarik diri adalah mekanisme pertahanan seseorang dalam menghadapi frustasi dengan menarik diri dari lingkungan.

Sementara itu, masih menurut Saam & Wahyuni (2012) strategi koping yang bisa dilakukan adalah pikiran dan perilaku yang diarahkan kepada :

a. Pencarian informasi.

Pencarian informasi ini terdapat pada aspek strategi koping yaitu *approach coping.* Individu yang menggunakan strategi koping jenis ini akan berusaha mencari informasi mengenai situasi, memperoleh bimbingan dan petunjuk dari ahlinya (Safaria & Saputra, 2009)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

b. Pemecahan masalah

Strategi pemecahan masalah ini mirip dengan aspek strategi koping jenis *approach coping*. Individu yang menggunakan strategi ini akan berusaha untuk memecahkan masalahnya dengan cara mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan atau pokok-pokok permasalahannya. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.

Individu akan berusaha menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapinya. Selain itu, individu juga akan membuat rencana alternatif, mengambil tindakan spesifik untuk berhadapan langsung dengan situasi, mempelajari skil baru yang ditujukan pada masalah sebagai usaha untuk menyelesaikan masalahnya. Individu akan akan menyelesaikan masalahnya secara konkret (Safaria & Saputra, 2009).

c. Mencari bantuan orang lain

Mencari bantuan orang lain ini bisa diperoleh individu dengan meminta dukungan emosional dan sosial dari orang terdekatnya, baik dari sahabat, orangtua atau dosen. Hal ini sama dengan aspek strategi koping *social support coping.* Selain itu, individu juga bisa meminta informasi dari ahlinya mengenai cara mengatasi masalah yang dihadapinya.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Mengelola emosi

Mengelola emosi sama dengan aspek *social support coping*. Individu yang menggunakan strategi ini akan mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain (Safaria & Saputra, 2009)

B. Strategi Koping

1. Pengertian Strategi Koping

Seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari memerlukan kemampuan pribadi maupun dari lingkungan agar dapat mengurangi stres. Cara yang digunakan oleh individu untuk mengurangi stres disebut dengan strategi koping. Menurut Lazarus & Folkman (1984) koping adalah usaha untuk mengubah kognitif dan tingkah laku spesifik baik internal maupun eksternal yang dinilai melebihi kapasitas individu. Strategi koping yang dimodifikasi Sullivan (2010) dalam konteks akademik masih merujuk kepada defenisi strategi koping dari Lazarus dan Folkman (1984) diatas.

Menurut Safaria dan Saputra (2009) koping adalah usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Sementara itu, menurut Rasmun (2004) koping adalah respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis. Strategi koping dimaknai sebagai cara yang dilakukan untuk merubah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

lingkungan atau situasi atau menyelesaikan masalah yang sedang dirasakan/dihadapi. Strategi koping juga dimaknai sebagai upaya kehendak sadar untuk mengatur emosi, kognisi, perilaku, fisiologi dan lingkungan dalam menanggapi keadaan atau peristiwa yang dapat menimbulkan stres (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen & Wadsworth, 2001).

Tidak jauh berbeda dengan apa yang telah disampai oleh Compas, dkk., menurut Aldwin dan Revenson (dalam Miranda, 2013) strategi koping merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta yang merupakan ancaman yang bersifat merugikan.

Berdasarkan konsep yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa strategi koping adalah usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengubah kognitif dan tingkah laku yang mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikologis.

2. Jenis-Jenis Strategi Koping

Mengatasi masalah yang sedang dihadapi, seseorang individu dapat menggunakan berbagai macam strategi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) terdapat dua jenis strategi koping yaitu :

a. Problem-focused coping adalah suatu usaha untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

mengubah situasi, keadaan atau pokok-pokok permasalahan. Adapun aspek-aspek dari *problem-focused coping* adalah sebagai berikut:

1) *Confrontive coping*

Individu memilih untuk tetap bertahan pada keinginannya dan berusaha untuk merubah situasi yang dihadapi serta melakukan penyelesaian masalah secara konkrit

2) *Planful problem-solving*

Strategi ini menyangkut pembuatan rencana alternatif, mengambil tindakan spesifik untuk berhadapan langsung dengan situasi, mempelajari skil baru yang ditunjukkan pada masalah sebagai usaha menyelesaikan masalah. Selain itu, individu juga menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi

3) *Seeking sosial support*

Individu yang menggunakan strategi ini akan berusaha mencari informasi mengenai situasi, memperoleh bimbingan dan petunjuk dari ahlinya.

b. Emotion- focused coping adalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekankan. *Emotion-focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Menurut Sarafino (dalam Safaria dan Saputra), *emotion-focused coping* merupakan pengaturan respons emosional dari situasi yang penuh stres. Adapun aspek-aspek dari *emotion-focused coping* adalah sebagai berikut:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1) *Seeking social emotional support*

Individu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain

2) *Distancing*

Individu berusaha untuk tidak terpengaruh pada masalah yang dihadapi dengan cara tidak terlalu larut atau terlalu memikirkan masalah yang terjadi atau dengan kata lain, individu berusaha untuk mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.

3) *Self-control*

Usaha yang dilakukan individu dalam strategi ini adalah menyimpan perasaan dan masalahnya dengan mengontrol perasaan sehingga tidak diketahui oleh orang lain. Individu akan mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.

4) *Positive reappraisal*

Menilai kembali masalah dari sisi positif dan berusaha menemukan makna atas situasi yang tidak menyenangkan, termasuk kedalamnya usaha untuk menemukana keyakinan baru yang dapat memmbantu pertumbuhan pribadi. Individu akan membuat sebuah arti positif dari sebuh situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat religius

5) *Accepting responbility*

Dalam strategi ini individu cenderung untuk menyalahkan atau mengkritik diri sendiri dan beranggapan bahwa dirinya bertanggung jawab atas semua masalah

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang terjadi. Individu menerima untuk menjalankan masalah yang sedang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya

6) *Escape-avoidance*

Strategi ini ditandai dengan adanya pemikiran mengenai masalah yang dihadapi dan cepat selesai. Individu mengkhayal mengenai situasi ata melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahnnya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebih.

Tidak terlalu jauh berbeda dengan Lazaruz dan Folkman (1964) Sullivan (2010) membagikan menjadikan jenis-jenis strategi koping menjadi tiga jenis, yang didasarkan atas teori yang telah ditemukan oleh Lazarus dan Folkman, yaitu:

a. *Approach Coping*

Approach coping ini mengacu pada usaha yang aktif untuk mengatur dan menentukan atau memperbaiki masalah. Menurut Sullivan (2010) *Approach coping* sama dengan *problem-focused coping* yang dikemukan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yaitu usaha untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan atau pokok-pokok permasalahan. Individu yang menggunakan strategi koping ini akan memiliki kecenderungan untuk membuat usaha yang berbeda dalam setiap permasalahan yang dialaminya. Selain itu, individu juga akan

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

cenderung untuk melakukan tindakan yang tegas untuk memgatasi tantangan-tantangan akademik yang dihadapinya

b. *Avoidance Coping*

Avoidance coping merupakan pikiran dan tindakan untuk menghindari masalah yang menggangu individu atau dengan kata lain melepaskan diri sementara dari situasi dan lingkungan yang menyebabkan stress. Strategi spesifik yang dilakukan antara lain menunda untuk mencari solusi dari masalahnya. Strategi ini lebih dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan internal. Individu yang menggunakan strategi ini memiliki kecenderungan untuk menghindar dari situasi yang mengancamnya, mengelak untuk melakukan tindakan serta menunda untuk mencari solusi dari permasalahan yang dialaminya.

c. *Social support Coping*

Social support coping merupakan dukungan sosial yang bersifat emosional yang bisa diperoleh dari keluarga dan teman-teman. Hal ini juga sesuai dengan aspek *emotional-focused coping* yaitu *seeking social emotional support* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan emosional dan sosial dari orang lain. Individu yang menggunakan strategi ini akan cenderung untuk meminta bantuan terhadap orang-orang yang ada didekatnya.

Sementara itu, menurut Rasmun (2004) terdapat beberapa macam jenis strategi koping, yaitu sebagai berikut:

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Koping Psikologis

Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stress psikologis tergantung pada 2 faktor, yaitu:

1) Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap stresor, artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap stressor
2) Keefektifan strategi koping yang digunakan oleh individu, artinya dalam menghadapi stressor, jika strategi yang digunakan efektif maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola yang baru dalam kehidupan, tetapi jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan fisik maupun psikologis.

b. Koping Psiko-Sosial

Koping psiko-sosial adalah reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stres yang diterima oleh individu. Stuart dan Sundeen (dalam Rasmun, 2004) mengemukakan bahwa terdapat dua kategori koping yang biasa dilakukan untuk mengatasi kecemasan, antara lain:

1) Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task oriented reation*) cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat tiga macam reaksi yang berorientasi pada tugas, yaitu:
   a) Perilaku menyerang (*Fight*)

      Perilaku yang ditampilkan dapat merupakan tindakan konstruktif maupun tindakan destruktif. Tindakan destruktif yaitu tindakan agresif (menyerang) terhadap sasaran/obyek yang dapat berupa benda, barang atau orang atau bahkan terhadap dirinya sendiri. Sedangkan tindakan konstruktif adalah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

upaya individu dalam menyelesaikan masalah secara asertif, yaitu dengan mengungkapkan dengan kata-kata terhadap rasa ketidaksenangan.

b) Perilaku menarik diri (*withdrawl*)

Menarik diri adalah perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain.

c) Kompromi

Kompromi merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan masalahnya. Secara umum kompromi dapat mengurangi ketegangan dan masalah dapat diselesaikan.

2) Reaksi yang berorientasi pada ego

Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi stress atau kecemasan, jika individu hanya melakukannnya sebentar maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam waktu yang lama akan dapat mengakibatkan gangguan orietasi realita. Koping ini bekerja tidak sadar sehingga penyelesaiannya sering sulit dan tidak realistis.

Berdasarkan penjelasan di atas, jenis-jenis strategi koping yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis strategi koping yang dikemukakan oleh Sullivan (2010) yaitu strategi *approach coping*, *avoidance coping* dan *social support coping.* Jenis-jenis stategi koping yang dikemukakan oleh Sullivan sesuai dengan konteks penelitia yang akan dilakukan.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Kerangka Berpikir

Menurut Nevid, dkk., (2003) kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologi dan perilaku yang secara tidak langsung melalui timbulnya gejala atau mekanisme koping sebagai upaya untuk melawan timbulnya kecemasan. Mahasiswa tahun pertama yang merasa tertekan karena dituntut harus menguasai semua materi perkuliahan, hal ini bisa mengakibatkan mahasiswa menjadi cemas.

Tingkat kecemasan yang terjadi pada mahasiswa tahun pertama bisa berbeda-beda, tergantung dengan kemampuan individu dalam menghadapi kecemasannya. Kondisi cemas ini perlu dicarikan solusi penanganan lebih dini agar tidak berkembang menjadi kecemasan yang hebat. Hal ini bisa dilakukan dengan pengenalan dan kewaspadaan tentang kecemasan secara tepat sehingga nantinya individu menganggap kecemasan adalah bagian dari tantangan dan bukanlah akhir dari segalanya yang tidak bisa dipecahkan (Sunaryo dalam Anelia, 2012). Tindakan inilah yang kemudian dikenal dengan strategi koping.

Strategi koping adalah usaha untuk mengubah kognitif dan tingkah laku spesifik baik eksternal maupun internal yang dinilai melebihi kapasitas individu (Lazarus dan Folkma & Folkman, 1984). Koping terjadi secara otomatis ketika individu merasa adanya situasi yang menekan atau mengancam, maka individu dituntut untuk secepat mungkin mengatasi kecemasan yang dialaminya. Individu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

akan melakukan evaluasi untuk seterusnya memutuskan strategi koping apa yang harusnya dilakukan (Safaria & Saputra, 2010).

Menurut Cohen dan Lazarus (dalam Sari, 2016) tujuan melakukan koping adalah untuk mengurangi hal-hal yang membahayakan dari situasi dan kondisi lingkungan, meningkatkan kemungkinan untuk pulih, menyesuaikan diri terhadap kejadian-kejadian negatif yang dijumpai dalam kehidupan nyata, mempertahankan keseimbangan emosional. Strategi koping digunakan oleh mahasiswa ketika mereka mengalami permasalahan yang berkaitan dengan interaksi sosial serta permasalahan akademik selama mereka menjalani perkuliahan (Sulivan dalam Kirikkanat & Soyer, 2016). Individu akan menggunakan strategi koping ketika merasa tertekan dengan tuntutan akademik serta merasa gagal dalam menjalani perkuliahan (Kirikkanat & Soyer, 2016).

Individu yang memiliki kemampuan strategi koping yang efektif, maka akan membuat kecemasannya semakin berkurang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Krisnaningrum (2015) yang menemukan bahwa semakin efektif penggunaan strategi koping individu maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki kemampuan strategi koping yang tinggi atau efektif berarti mampu mentoleransi dan meminimalkan dampak buruk dari situasi yang sedang dihadapi, dengan cara membuat strategi yang tepat untuk melalui sumber stresnya tersebut dengan upaya yang maksimal.

Sesuai dengan teori MacAtrhur (dalam Krisnaningrum, 2015) bahwa strategi koping adalah upaya khusus, baik secara perilaku ataupun psikologis uang digunakan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak. Strategi koping merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dihasilkan dari kecemasan. Semakin efektif strategi koping yang dilakukan oleh individu, maka kecemasan yang dialami akan semakin berkurang. Pendapat ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, Elita, Novayelinda (2011) yang menemukan bahwa semakin efektif strategi koping yang dilakukan seseorang, maka semakin rendah kecemasannya, sebaliknya jika strategi koping yang digunakan tidak efektif maka semakin tinggi tingkat kecemasannya. Individu yang menggunakan strategi koping dengan efektif dan baik, maka tingkat kecemasan individu akan menurun. Individu akan berusaha mengurangi kecemasan yang dialaminya dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi.

Strategi koping yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi kecemasan sangat beragam, dipengaruhi oleh bentuk permasalahannya. Sullivan (2010) mengembangkan teori Lazarus dan Folkman sesuai dengan konteks akademik, sehingga strategi koping menjadi tiga jenis yaitu *approach coping*, *avoidant coping* dan *social support coping*. *Approach coping* merupakan usaha yang aktif untuk mengatur dan menentukan masalah atau memperbaiki masalah (Sullivan, 2010). Individu yang menggunakan strategi ini akan berusaha untuk mengurangi stressor dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan atau pokok-pokok permasalahan, kondisi yang menekan atau kecemasan yang sedang dialaminya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

Individu yang menggunakan *approach coping* akan berusaha mencari solusi dari setiap permasalahannya, sehingga semua permasalahannya bisa terselesaikan. Permasalahan yang telah selesai, membuat individu menjadi lebih tenang. Pikiran yang tenang akan membuat kecemasannya semakin berkurang atau bahkan hilang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Kuncharin dan Mohamad (2014) yang menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi *approach coping* akan berusaha keras untuk mencari solusi dari permasalahan akademik yang mereka alami selama menjalani perkuliahan.

Selain itu, strategi lain yang biasa digunakan oleh individu untuk mengatasi kecemasannya adalah dengan menggunakan strategi *avoidance coping. Avoidance coping* merupakan strategi yang dilakukan individu dengan cara mengarahkan pikiran dan tindakan untuk menghindari masalah yang sedang mengganggunya atau menghindar dari situasi dan lingkungan yang menyebabkan cemas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kuncharin dan Mohamad (2014) juga menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi *avoidance coping* dalam memecah masalahnya cenderung untuk menghindari dari kesulitan-kesulitan yang mereka temui.

Penggunaan strategi *avoidance coping* ini sesuai dengan teori Behavioral yang berbunyi individu dapat mengurangi ketakutan atau kecemasan dengan cara melarikan diri atau menghindari dari sumber permasalahan (Davison, Neale & Kring, 2012). Mahasiswa tahun pertama yang sedang mengalami kecemasan dapat melakukan strategi ini ketika individu merasa bahwa dengan menghindar selama

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

beberapa waktu akan dapat menyelesaikan masalahnya. Individu yang sedang cemas cenderung tidak bisa berpikir dengan baik, sehingga memerlukan waktu supaya bisa berpikir dengan jernih bagaimana solusi permasalahannya. Menghindar untuk sementara waktu akan membuat individu lebih bisa berpikir untuk mencari solusi dari permasalahannya. Menemukan solusi dari permasalahan akan membuat kecemasan semakin berkurang, karena sumber-sumber keceamasan yang sedang dialaminya sudah hilang.

Strategi berikut yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah *social support coping*. *Social support coping* merupakan strategi yang diperoleh dengan cara mencari dukungan yang bersifat emosional dan sosial yang diperoleh orang-orang terdekat. Hal ini juga ditemukan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Kuncharin dan Mohamad (2014) yang menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi *social support coping* dalam penyelesaian masalahnya, ketika menghadapi kesulitan dalam menjalani perkuliahan akan menceritakan masalahnya atau meminta pendapat dengan orang-orang terdekat, seperti teman-teman, keluarga maupun dosen.

Individu yang sedang mengalami kecemasan dapat menggunakan strategi ini ketika membutuhkan bantuan orang terdekatnya dalam menyelesaikan masalahnya. Ketika orang-orang terdekat individu memberikan solusi permasalahannya, hal ini akan membuat kecemasan semakin berkurang, karena sumber-sumber dari kecemasannya telah hilang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

Individu yang bisa menggunakan strategi koping sesuai dengan permasalahan yang sedang dialaami akan membuat kecemsannya semakin berkurang. Karena setiap yang dialami individu membutuhkan penyelesaian yang berbeda. Semakin efektif penggunaan *approach coping* akan membuat kecemasan individu semakin rendah, begitu juga sebaliknya semakin tidak efektif penggunaan strategi *approach coping* maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan individu. Hal ini juga terdapat pada strategi *avoidance coping,* semakin efektif penggunaan *avoidance coping* maka semakin rendah tingkat kecemasannya, sebaliknya jika penggunaan *avoidance coping* tidak efektif maka tingkat kecemasannya akan semakin tinggi. Terakhir, semakin efektif penggunaan *social support coping* maka akan semakin rendah tingkat kecemasan individu, sebaliknya semakin tidak efektif penggunaan strategi *social support coping* maka semakin tinggi tingkat kecemasan individu.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun pertama yang mengalami kecemasan diharapkan mampu meminimalisir kecemasannya tersebut dengan menggunakan strategi koping yang efektif dan sesuai dengan permasalahan yang sedang dialaminya agar dapat mengurangi hal-hal yang membahayakan dirinya. Ketika mahasiswa memiliki strategi koping yang efektif maka kecemasan yang dialaminya semakin rendah atau berkurang dan sebaliknya ketika mahasiswa memiliki strategi koping yang tidak efektif maka kecemasannya akan semakin tinggi.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ini adalah :

a. Ada hubungan negatif antara strategi koping dengan kecemasan pada mahasiswa tahun pertama di UIN Suska Riau
b. Ada hubungan negatif antara *approach coping* dengan kecemasan pada mahasiswa tahun pertama di UIN Suska Riau. Semakin tinggi *approach coping* maka semakin rendah tingkat kecemasannya
c. Ada hubungan negatif antara *avoidance coping* dengan kecemasan pada mahasiswa tahun pertama di UIN Suska Riau . semakin tinggi *avoidance coping* semakin rendah tingkat kecemasannya
d. Ada hubungan negatif antara *social support coping* dengan kecemasan pada mahasiswa tahun pertama di UIN Suska Riau. Semakin tinggi *social support copisng* maka semakin rendah tingkat kecemasannya.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.