

STRATEGI COPING STRES MAHASISWI YANG TELAH MENIKAH DALAM MENULIS TUGAS AKHIR

Fajar Rositoh, Sarjuningsih, Tatik Imadatus Sa'adati

ABSTRAK

Menjalani peran ganda sebagai seorang istri sekaligus mahasiswa yang sedang menulis tugas akhir menjadi fenomena yang menarik untuk diteliti karena beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa menyusun skripsi merupakan stresor yang membuat mahasiswa menjadi stres, apalagi bagi mereka yang sudah berkeluarga. Karena itu peneliti ingin mengetahui gambaran strategi coping stres yang dilakukan oleh mahasiswa STAIN Kediri yang telah menikah dalam menulis tugas akhir.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa STAIN Kediri yang sudah berkeluarga dan sedang menulis tugas akhir. Jumlah subjek dalam penelitian ini ada 6 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan observasi.

Dari penelitian ini diperoleh macam-macam strategi coping stres mahasiswa yang telah menikah dalam menulis tugas akhir, yaitu berupa reaksi psikologis dan reaksi psikososial. Bentuk-bentuk tindakan coping stres yang digunakan subjek adalah 1). *problem focused coping* yaitu pengalihan stres dalam bentuk tindakan mengarah kepada penyelesaian, dalam hal ini mahasiswa melakukan strategi mengelola waktu, fokus pada salah satu tugas, dan meminta bantuan; 2). *emotion focused coping* yaitu dengan tindakan mengalihkan stres dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan, mencurahkan isi hati, dan mengontrol diri. Selain itu, strategi coping stres subjek dipengaruhi juga oleh adanya pengaruh kepribadian dalam hal ini *hardiness* dan optimis, adanya pengaruh konteks lingkungan, dan terakhir adanya pengaruh dukungan sosial yang diterima oleh subjek.

Kata kunci : Strategi coping stres, mahasiswa yang telah menikah, tugas akhir.

PENDAHULUAN

Fenomena menikah pada saat kuliah di kalangan mahasiswa merupakan hal menarik jika di lihat dari sisi motivasi baik dari aspek religi, psikologi, sosial maupun akademiknya. Hasil penelitian Galuhpritta (2011) diperoleh data bahwa pilihan menikah pada saat dibangku kuliah didorong oleh motivasi takut akan dosa, menjaga agama, ingin membahagiakan orangtua, sudah merasa yakin dengan pasangan maupun keputusan menikah, serta yakin bahwa dengan menikah adalah pilihan tepat bagi hidup. Menurutnya menikah pada saat studi juga menjadikan sebagai jalan untuk mengasah dan menambah potensi diri serta menikah akan memberikan semangat dalam menjalani studi.

Memang, bagi sebagian mahasiswa menikah muda mungkin bukan pilihan populer pada masa sekarang, namun bagi sebagian yang lain bisa dianggap sebagai solusi atas masalah yang dihadapinya. Dari temuan penelitian Muhsin Burhani (2008) terdapat berbagai motivasi dan alasan yang menyertai pernikahan mahasiswa untuk menikah diantaranya karena alasan agama, ekonomi, sosial, dan budaya.

Pernikahan di saat kuliah, menurut Blood dalam Rochimatul dan Fathul (2012) memiliki permasalahan yang berbeda dari permasalahan-permasalahan pada pernikahan yang umum. Permasalahan yang dapat menyulitkan pernikahan di masa kuliah adalah mengenai pembagian peran. Mahasiswa yang telah menikah akan menghadapi tugas-tugas kerumahtanggaan sesuai dengan perannya

sebagai suami atau istri, namun mahasiswa juga harus menjalankan perannya sebagai mahasiswa, yaitu menghadiri perkuliahan, mengerjakan tugas, mengikuti ujian, dan lain-lain. Pada saat semester akhir, para mahasiswa dan mahasiswi tersebut harus menyelesaikan skripsi yang menjadi sebuah karya ilmiah yang wajib ditulis sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Tugas ini menuntut mahasiswa dan mahasiswi untuk mengasah kemampuan analisisnya dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan, dan menyimpulkan masalah yang ditelitinya. Hal tersebut tentunya sangat membutuhkan waktu, perhatian, dan pikiran yang lebih, sehingga tidak jarang bagi sebagian mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami stres.

Hasil penelitian yang dilakukan Sulis Maryanti (2013) menunjukkan bahwa semakin berat beban yang dirasakan atau dialami mahasiswa saat menyelesaikan skripsi sebagai prasyarat kelulusan, maka akan semakin lama waktu penyelesaian studinya. Selain itu, dari hasil pengamatan peneliti pada mahasiswa semester akhir Prodi Psikologi Islam yang sedang mengambil skripsi, terlihat beberapa mahasiswa cenderung menunda menyerahkan topik skripsi, tidak datang bimbingan sesuai jadwal dan bahkan ada beberapa mahasiswa yang tidak datang bimbingan selama satu semester tanpa pemberitahuan. Berdasarkan dari data tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa skripsi dapat dimaknakan sebagai *stresor* (sumber *stres*) bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikannya.

Hasil pengamatan peneliti ini diperkuat juga oleh hasil penelitian Nisaul Lutfiana Mayang Sari (2012) pada mahasiswa STAIN Kediri mengenai tingkat stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Stain Kediri, diperoleh data adanya stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, terbukti pada 65 sampel penelitian mengalami tingkat stres sebanyak 6% mahasiswa mengalami stres sangat tinggi, 26% mahasiswa mengalami stres tinggi, 45% mengalami stres sedang, 15% mengalami stres rendah, dan 8% mahasiswa

mengalami stres sangat rendah.

Menurut hasil penelitian Amalina dkk. (2013), tugas menyusun skripsi bagi sebagian besar mahasiswa cukup berat, banyak tantangan dan masalah yang harus dihadapi. Banyak diantara mahasiswi tersebut yang merasa tertekan dan mengakibatkan munculnya stres pada saat menghadapi skripsi. Seperti hasil wawancara dengan salah seorang mahasiswi psikologi yang telah menikah di Stain Kediri mengungkapkan bahwa mengerjakan skripsi sangat memerlukan perhatian dan waktu yang cukup banyak, harus mampu membagi waktu antara urusan rumah tangga dan kuliah. Seperti sekarang ini saat penyusunan proposal skripsi pun juga belum terselesaikan karena banyaknya tugas rumah tangga, dan hal itu membuatnya merasa stres dan sedikit terbebani

Membagi peran dan waktu antara kuliah dan keluarga merupakan hal yang tidak mudah dan menimbulkan stres. Menurut Georgia Witkin dan Lanoil dalam Siswanto (2007), wanita memiliki stres tertentu yang disebabkan oleh faktor-faktor biologis yang berbeda dengan pria. Selain itu budaya juga membedakan peranan pria dan wanita sehingga faktor budaya membuat wanita mengalami stres yang tidak dialami oleh pria. Selain itu wanita juga lebih sering terkena akibat-akibat negatif dari stres.

Menurut Thomas dan Robert (2013), stres itu sendiri merupakan peristiwa menantang yang memerlukan adaptasi fisiologis, kognitif, atau perilaku yang menimbulkan reaksi individu terhadap suatu peristiwa tersebut. Peristiwa ini disebut dengan istilah stresor, terjadinya stres tergantung pada stresor dan tanggapan seseorang terhadap stres tersebut.

Menurut Farid Mashudi (2012), terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya sebuah stres yaitu faktor biologis, faktor psikologis dan faktor sosial. Faktor biologis seperti adanya penyakit-penyakit dalam diri yang sulit disembuhkan, dan beberapa penyakit fisik. Sedangkan faktor biologis penyebab stres seperti

adanya pikiran negatif, frustrasi, konflik dan kecemasan. Untuk faktor sosial yang berperan menyebabkan stres adalah iklim kehidupan berkeluarga, faktor pekerjaan, dan iklim lingkungan.

Mahasiswi berada pada masa dimana seseorang berada pada tahap perkembangan dewasa muda, Menurut Rasmun (2004), stresor yang sering timbul pada tahap dewasa awal ini muncul diakibatkan pada beberapa hal yaitu pernikahan, meninggalkan rumah, mengelola rumah tangga sendiri, mulai bekerja, melanjutkan pendidikan, dan membesarkan anak.

Menurut R. S. Lazarus dan Folkman dalam Farid Mashudi (2012), *coping* adalah sebuah proses mengelola tuntutan internal atau eksternal yang ditaksir sebagai beban karena diluar dari kemampuan individu. *Coping* terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi pada kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola konflik. Perilaku *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan).

Menurut Rasmun (2004), *coping* stres adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, *coping* stres adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stresful. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik. Dalam perilaku *coping* stres seseorang cenderung memakai sebuah perilaku langsung untuk menghadapi atau mencoba mengalihkan stres yang disebut dengan strategi untuk mengalihkan stres atau strategi *coping* stres. Sebuah strategi yang digunakan untuk mengelola dan cara dalam mengalihkan stres.

Lazarus dan Folkman dalam Bart Smet (1994), mendefinisikan bahwa strategi *coping* sebagai perubahan dari suatu kondisi ke lainnya sebagai cara untuk menghadapi situasi tak terduga dimana secara *empirical* disebut proses, dan membaginya ke dalam *problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (EFC).

1. *Problem focused coping*.

Problem focus coping merupakan respon yang berusaha memodifikasi sumber stres dengan menghadapi situasi sebenarnya. *Coping* ini digunakan untuk mengurangi stresor atau mengatasi stres dengan cara mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru. Mengatasi stres yang diarahkan pada masalah yang mendatangkan stres (*problem focused coping*) bertujuan untuk mengurangi tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan yang mendatangkan stres atau memperbesar sumber daya untuk menghadapinya. Metode ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa.

Strategi *coping* yang berorientasi pada *problem focused coping* ini terdiri atas.

a) *Problem Solving*

Memikirkan suatu rencana tindakan untuk mengubah dan memecahkan situasi. Individu membentuk suatu strategi dan perencanaan menghilangkan dan mengatasi stres, dengan melibatkan tindakan yang teliti, berhati-hati, bertahap dan analitis dalam menghadapi stresnya.

b) *Convrontatif coping*

Mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil risiko. Dalam hal ini individu menggunakan cara yang dapat menghilangkan dengan paksa hal yang menjadi sumber stresnya.

c) *Seeking sosial suport*

Usaha yang dilakukan seseorang untuk meminta bantuan pada orang

lain dengan komunikasi untuk mendapatkan sebuah informasi, nasihat, perlakuan dan dukungan agar dapat menyelesaikan masalah-masalah, baik masalah tentang psikologis maupun pelayanan kesehatan. Bantuan ini dapat diperoleh dan dicari berupa dukungan informasi atau dukungan sosial dari orang lain, seperti keluarga, teman dokter, psikolog, atau dosen.

2. *Emotion focused coping.*

Emotion focus coping adalah upaya untuk mencari dan memperoleh rasa nyaman dan memperkecil tekanan yang dirasakan akibat stres, *coping* ini digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang penuh dengan stres, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.

Strategi *coping* yang berorientasi pada *emotion focused coping*, yaitu:

a) *Distancing*

Mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat harapan positif. ini adalah suatu bentuk *coping* yang sering kita temui, yaitu usaha untuk menghindari dari permasalahan dan menutupinya dengan pandangan yang positif, dan seperti menganggap remeh/lelucon suatu masalah.

b) *Self control*

Mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. *Self Control* merupakan suatu bentuk dalam penyelesaian masalah stres dengan cara menahan diri, mengatur perasaan, maksudnya selalu teliti dan tidak tergesa dalam mengambil tindakan.

c) *Accepting responsibility*

Menerima untuk menjalani masalah yang dihadapi sementara mencoba untuk memikirkan jalan

keluarnya. Cara yang dilakukan individu dalam hal ini adalah dengan berserah diri, individu menerima apa yang terjadi padanya atau pasrah, karena dia sudah beranggapan tiada hal yang bisa dilakukannya lagi untuk memecahkan masalahnya.

Rasmun (2004) membagi *coping* stres dalam dua macam yaitu.

1. *Coping* psikologis

Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stres psikologis tergantung pada dua faktor, yaitu:

a) Terhadap stresor yang diterima, bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap stresor, artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap stresor yang diterimanya.

b) Keefektifan strategi *coping* yang digunakan oleh individu; artinya dalam menghadapi stresor, jika strategi yang digunakan efektif maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan, tetapi jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis.

2. *Coping* psikososial

Adalah reaksi psikososial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau dihadapi oleh klien.

Menurut Struat dan Sundeen (dalam Rasmun, 2004), terdapat 2 kategori *coping* yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan:

a. Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task-oriented reaction*).

Cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat 3 macam reaksi yang berorientasi pada tugas, yaitu: a) Perilaku menyerang (*fight*); b) Perilaku menarik diri (*with drawl*); dan c) Kompromi.

b. Reaksi yang berorientasi pada Ego

Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, atau ancaman, dan jika dilakukan dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam waktu yang lama akan dapat mengakibatkan gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal dan menurunkan produktivitas kerja. Bentuk dari reaksi *coping* jenis ini antara lain: a). Fantasi atau Memuaskan keinginan yang terhalang dengan prestasi dan khayalan, Penyangkalan atau Melindungi diri sendiri terhadap kenyataan yang tak menyenangkan, dengan menolak menghadapi hal itu, sering dengan melarikan diri seperti menjadi sakit atau kesibukan dengan hal-hal lain; b). Rasionalisasi atau Berusaha membuktikan bahwa perilakunya itu masuk akal dan dapat dibenarkan sehingga dapat di setujui oleh diri sendiri dan masyarakat; c). Proyeksi yaitu menyalahkan orang lain mengenai kesukarannya atau keinginannya yang tidak baik; d). Kompensasi atau Menutupi kelemahan, dengan menonjolkan sifat yang diinginkan atau pemuasan secara berlebihan dalam suatu bidang karena mengalami frustrasi dalam bidang lain.

Sedangkan menurut Farid Mashudi (2012), jenis *coping* stres dibagi menjadi dua yaitu *coping* positif dan *coping* negatif.

1. *Coping* Negatif

Menurut Weiten Lloyd (dalam Dwi Widya Ningrum, 2011), *coping* negatif meliputi *giving up* atau melarikan diri dari kenyataan atau situasi stres, agresif, memanjakan diri sendiri dengan berperilaku konsumerisme yang berlebihan, mencela diri sendiri, dan menolak kenyataan dengan melindungi diri dari suatu kenyataan yang tidak menyenangkan.

2. *Coping* Positif

Coping positif diartikan sebagai upaya untuk menghadapi situasi stres secara sehat dan menurut beberapa ahli psikologi

memperkirakan bahwa humor merupakan *coping* yang positif. *Coping* positif memiliki beberapa ciri yaitu, menghadapi masalah secara langsung, mempersepsi situasi stres dengan rasional, mengendalikan diri dalam mengatasi masalah. Tindakan *coping* positif meliputi. Pertama, meditasi, merelaksasi diri, dan mengamalkan ajaran agama sebagai wujud keimanan kepada Tuhan.

Dalam peran ganda yang dijalani ini mahasiswi menurut penelitian Dwi Nur Rachmah (2015) memiliki beberapa problem dalam kehidupannya menjadi seorang ibu rumah tangga dan pelajar, yaitu:

1. Membagi tugas dan peran

Sebagian besar mahasiswi yang memiliki peran ganda menjadi ibu rumah tangga yang sudah memiliki anak dan suami dimana selain memiliki tanggung jawab sebagai seorang pelajar disisi lain memiliki tanggung jawab terhadap keluarganya. Apabila tanggung jawab terhadap pendidikan dan keluarga tidak diimbangi maka pasti menimbulkan terjadinya konflik.

2. Membagi waktu

Mahasiswa yang telah berkeluarga mengalami kesulitan dalam mengatur diri dan waktu ketika belajar secara mandiri di luar perkuliahan tatap muka yang disebabkan oleh faktor internal seperti malas, kurang gigih, terlalu mengandalkan orang lain dan faktor eksternal yaitu tugas yang banyak di berbagai perannya, dan sulitnya membagi waktu antara tugas-tugas tersebut.

Mengalami secara langsung bagaimana menyusun skripsi menjadi salah satu penyebab stres dan adanya pandangan yang menyatakan bahwa pernikahan merupakan beban tersendiri bagi seorang individu, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana *strategi coping* stres pada mahasiswi yang sudah menikah dalam menulis tugas akhir.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus memusatkan diri secara intensif pada satu objek tertentu yang dijadikan sebagai suatu kasus. Objek dalam penelitian ini adalah mengenai strategi *coping* stres mahasiswa yang telah menikah dan sedang menulis tugas akhir. Subjek yang dipilih didasarkan pada karakteristik yang sudah ditentukan sebelumnya, yaitu mahasiswi STAIN Kediri yang sudah menikah dan sedang menyusun skripsi serta bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini. Berdasarkan daftar nama mahasiswa akhir yang sedang menulis skripsi dan wawancara awal untuk meminta kesediaan menjadi subjek penelitian, maka diperoleh 6 orang subjek.

| | Subjek 1 (EA) | Subjek 2 (LN) | Subjek 3 (AM) | Subjek 4 (SFN) | Subjek 5 (LI) | Subjek 6 (ATL) |
|-----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------------|-----------------|-----------------|
| Program Studi (Prodi) | Psikologi Islam | Psikologi Islam | Psikologi Islam | Pendidikan Agama Islam | Ekonomi Syariah | Ekonomi Syariah |
| Lama Berkeluarga | 1,5 tahun | 4 tahun | 1 tahun | 3 tahun | 1 tahun | 2 tahun |
| Jumlah anak | - | 1 | - | 1 | - | - |

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan observasi. Setelah data terkumpul maka dilakukan reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Guna memastikan keabsahan data maka dilakukan perpanjangan keikutsertaan peneliti, ketekunan pengamatan, dan triangulasi sumber data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari serangkaian proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa subjek penelitian dalam hal ini Mahasiswi STAIN Kediri yang telah menikah dan sedang menulis tugas akhir melakukan beberapa macam reaksi dalam melakukan strategi *coping*. Menurut Ricard Lazarus dan Folkman (dalam Farid Mashudi, 2012), macam-macam strategi *coping* stres terbagi menjadi dua jenis yaitu tindakan *coping* psikologis dan tindakan psikososial. *Coping* psikologis adalah reaksi

coping yang mengarah pada bagaimana individu mengalihkan stres dengan kemampuannya mengelola psikologis untuk mengatasi stres. Sedangkan *coping* psikososial adalah cara individu berperilaku untuk mereaksi stres.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa subyek mahasiswi yang menjadi subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswi yang telah menikah dan sedang menulis tugas akhir menunjukkan beberapa reaksi *coping*. Dalam hal ini mahasiswi akan berusaha melakukan upaya untuk mengatasi stres yang dialaminya, sebab dengan tidak disadari ketika dalam keadaan yang penuh tekanan atau stres seseorang akan melakukan upaya *coping* untuk mengatasi stresnya. Berikut akan dijelaskan macam-macam strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswi STAIN Kediri yang telah menikah dan menulis tugas akhir.

1. Adanya reaksi yang mengarah pada

pengalihan psikologis

Reaksi psikologis dalam strategi *coping* menurut Rasmun (2004) merupakan kemampuan individu menghadapi stresor dengan mengatur kemampuan emosional dan psikologis agar stres dapat diatasi. Jika strategi *coping* yang digunakan efektif maka akan menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan.

Dalam penelitian ini strategi *coping* yang mengarah kepada reaksi psikologis ditunjukkan oleh mahasiswi subjek SFN, AT, dan EA berupa sikap mengatur dan mengalihkan diri dari permasalahan yang menjadikan stres. Hal ini dilakukan agar beban dan tekanan dari tanggung jawab yang besar tidak terasa bertambah berat dan menjadikan stres.

Menurut Siswanto (2007) stresor bisa berasal dari individu sendiri. Konflik

yang berhubungan dengan peran dan tuntutan tanggung jawab yang dirasakan berat bisa membuat seseorang menjadi tegang. Ketegangan yang terus berlanjut bisa menyebabkan stres. Stres terjadi karena akibat dari interaksi timbal balik antara rangsangan lingkungan dan repon individu. Oleh sebab itu Mahasiswi yang telah menikah dan memiliki tanggung jawab serta tuntutan tugas yang lebih banyak memerlukan cara penyesuaian diri berupa sikap berfikiran positif, sabar, dan tenang untuk mengatasi stresnya. Seperti yang diungkapkan SFN :

“Karena ini sudah menjadi pilihan dan tanggung jawab yang harus aku tanggung, jadi ya berusaha menerima keadaan saja mbak, ikhlas dijalani kehidupannya. pas aku lagi mumet ngerjain skripsi terus anakku rewel alhamdulillah ada orang tua yang bisa menjaga anakku, kadang suamiku juga ngebantu ngurus rumah. Keluarga ku juga ngasih solusi kalau pas aku lagi minta pendapat pokonya mereka mendukung aku dan itu yang bisa membuatku ngejalani semua ini dengan sabar.”

Hal serupa yang disampaikan oleh mahasiswi AT :

“Lebih sabar aja mbak, sabar nyari-nyari waktu disela-sela tugas menjadi istri, sabar nrimo kalau tugasnya belum slesai sendiri karena temen-temen yang lain udah duluan slesai, sebisa mungkin tak bawa santai biar gak malah jadi beban, sambil mikirin nanti gimana cara nyelsainya, kadang minta ijin keluar buat kekampus nanti ngerjain bareng temen biar ada yang bisa ditanyain.. pokoknya berusaha dikerjakan disela-sela kesibukan.”

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa mahasiswi melakukan coping stres dengan menggunakan kemampuan mengatur psikologis dalam mengatasi tekanan stres yang ada dalam diri sendiri. Cara yang dilakukan yaitu dengan mengelola psikologis berupa bersikap sabar dan selalu berfikiran positif.

Dalam penelitian Aswendo dkk (2010),

menjelaskan manfaat berfikir positif bagi individu adalah dapat membuat individu mampu bertahan dalam situasi yang rawan distres, kondisi psikologis yang positif pada diri individu dapat meningkatkan kemampuan untuk menyelesaikan beragam masalah dan tugas. Berpikir positif juga membantu seseorang dalam memberikan sugesti positif pada diri saat menghadapi kegagalan, saat berperilaku tertentu, dan membangkitkan motivasi.

2. Adanya reaksi psikososial

Reaksi psikososial menurut Stuart dan Sundeen dalam Rasmun (2004) menjelaskan bahwa reaksi psikososial adalah suatu reaksi-reaksi yang timbul untuk mengatasi stres dan kecemasan. Reaksi ini meliputi reaksi yang mengarah pada tugas atau tindakan yang dilakukan individu dalam merespon stres. Reaksi ini meliputi tiga hal yaitu menyerang (*fight*), menarik diri atau menghindar, dan kompromi.

Pada penelitian ini mahasiswi subjek yaitu EA diketahui melakukan reaksi coping yang mengarah kepada psikososial dengan menyerang ketika mengalami stres. Menyerang disini diartikan sebagai tindakan perlawanan atau ungkapan rasa ketidaksenangan terhadap keadaan yang dialami. Perilaku yang muncul pada subjek adalah marah dan menangis sebab menurut EA hal tersebut akan membuatnya lega dan stresnya berkurang. Seperti yang diungkapkan berikut ini.

“Kalau stresnya karena urusan rumah tangga ditambah skripsi gak ke urus saya malah meluapkannya dengan marah secara tidak sadar sama suami, hehehe.. kalau gak gitu malah nyandak sapu, nyandak pel-pelan, wes aku bersih-bersih rumah sampek cuapek nanti kalau udah capek ke kamar terus tidur tapi pasti nagis-nangis sek hahaha.”

Menurut Rasmun (2004) tindakan perlawanan terhadap stres sebagai reaksi coping psikososial seseorang dilakukan dengan menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan mempertahankan

integritas pribadinya. Perilaku yang ditampilkan dapat merupakan tindakan konstruktif maupun destruktif.

Selain perilaku menyerang (*fight*), dalam penelitian ini subjek LN memperlihatkan reaksi psikososial yang mengarah kepada pengalihan Ego. Strategi *coping* ini digunakan oleh individu dalam menghadapi stres dengan mengalihkan hal negatif yang dirasakannya. Namun reaksi *coping* ini hanya bersifat sesaat dan terjadi tanpa disadari oleh diri individu. Reaksi yang ditunjukkan LN adalah menunjukkan adanya tindakan menyalahkan orang lain yang dianggap sebagai sumber penyebab tekanan yang dialami olehnya, dalam hal ini adalah subyek suami. Rasmun menjelaskan mekanisme pertahanan diri yang bersumber dari ego meliputi tindakan proyeksi yaitu keinginan yang tidak dapat ditoleransi dengan mencurahkan emosi kepada orang lain karena kesalahan atau perilaku yang dilakukan sendiri.

“Dulu pas awal-awal menikah dan punya anak aku selalu mikir gini mbak kok aku gini banget ya.. temen-temen ku sek bebas dolan-dolan gak mumet mikirne omah, mikir anak, suami. Sampek pernah ki mbak aku berfikir iki kabeh salah.e suamiku napo kok bien gak gelem ngenteni aku sampek lulus disek. Ngeneki aku maleh pusinh. Hahaha... tapi mbasan suwi-suwi ya wes nrimo mbak wes santai ngejalanin.”

Berikut dipaparkan sebuah tabel mengenai macam-macam reaksi *coping* stres mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir.

| No. | Faktor stres | Reaksi <i>coping</i> | Jenis tindakan <i>coping</i> | Mahasiswi subjek |
|-----|--|----------------------|------------------------------|------------------|
| 1. | Tekanan emosional akibat tugas dan tanggung jawab | Psikologis | Bersikap sabar | EA, AT |
| 2. | Konflik dari dalam diri dan kesulitan tugas akhir. | Psikologis | Berfikiran positif | AM,EA, SFN,LI |
| 3. | Konflik dalam peran ganda | Psikososial | Marah | EA |
| 4. | Konflik dalam rumah tangga | Psikososial | Menangis | EA, AT |
| | | Psikososial | Menyalahkan orang lain | LN, AT |

Tabel 1. Pemetaan macam-macam reaksi *coping* stres mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir.

Dalam teori *coping* stres Lazarus dan Folkman (dalam Bart Smert, 1994) menyebutkan ada dua jenis bentuk tindakan yang dilakukan seseorang dalam mengalihkan dan mengatasi stresnya. Adapun bentuk-bentuk strategi *coping* stres tersebut adalah *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Berikut akan dijelaskan bentuk dan tindakan strategi *coping* stres mahasiswi STAIN Kediri yang telah menikah dan sedang menulis tugas akhir :

1. *Problem Focused Coping*

Dari hasil penelitian diketahui dari keseluruhan mahasiswi subjek melakukan bentuk strategi *coping* yang mengarah kepada penyelesaian masalah secara langsung. Menurut sebagian besar subjek dalam penelitian. Fokus menyelesaikan masalah agar stres dapat teratasi merupakan salah satu strategi *coping* yang efektif dalam mengatasi stres menulis tugas akhir.

Problem focus coping merupakan *coping* stres yang utamanya adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan baru dalam rangka mengurangi stresor yang dihadapi dan dirasakan. *Coping* ini bertujuan untuk mengurangi tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan yang menantang.

Terdapat tiga perilaku *coping* yang berorientasi pada *problem focused coping* yang dilakukan oleh mahasiswi subjek yang telah menikah dalam menulis tugas akhir.

a. Mengelola waktu

Dalam penelitian Dwi Nur Rachmah (2015) menjelaskan salah satu problem mahasiswi yang telah menikah atau berperan ganda sebagai ibu rumah tangga adalah bagaimana membagi waktu antara tugas dan peran. Sebagian besar mahasiswi yang memiliki peran ganda menjadi Ibu rumah tangga yang sudah memiliki anak dan suami, dimana selain memiliki tanggung jawab sebagai seorang pelajar disisi lain memiliki tanggung jawab terhadap keluarganya. Ketika wanita yang berperan ganda memiliki komitmen terhadap pendidikannya pastinya ia selalu di tuntutan untuk melakukan kewajibannya sebagai seorang pelajar akan tetapi disisi lain ia memiliki tanggung jawab terhadap keluarganya. Apabila tanggung jawab terhadap pendidikan dan keluarga tidak diimbangi maka pasti menimbulkan terjadinya konflik yang akan menimbulkan stres.

Sehingga strategi *coping* dengan mengelola waktu (*time management*) dirasa efektif untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh mahasiswi yang memiliki peran ganda. Menurut Leman dalam Mustika Dwi Mulyani (2013), mengatur waktu atau manajemen waktu merupakan perencanaan dan pengaturan waktu yang digunakan dalam melaksanakan aktivitas setiap hari sehingga individu dapat menggunakan waktu secara efektif dan efisien. Manajemen waktu adalah menggunakan dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya, seoptimal mungkin melalui perencanaan kegiatan yang terorganisir dan matang. Dengan manajemen waktu seseorang dapat merencanakan dan menggunakan waktu secara efisien

dan efektif sehingga tidak menyia-nyiaakan waktu dalam kehidupannya. Perencanaan ini bisa berupa jangka panjang, menengah atau pendek.

Melakukan strategi dengan memikirkan suatu rencana tindakan untuk mengubah dan memecahkan situasi. Dalam hal ini mahasiswi subjek membentuk suatu strategi dan perencanaan menghilangkan dan mengatasi stres dengan pengelolaan waktu sebaik mungkin dengan maksimal agar tugas-tugasnya dapat terselesaikan dan terhindar dari stres.

Dalam hal ini empat mahasiswi subjek yaitu EA, LN, AM, SFN melakukan *time management* atau mengelola waktu dan membuat jadwal dalam mengerjakan tugasnya. Membuat jadwal akan mempermudah membagi waktu untuk tugas-tugas yang akan dibuat antara kuliah dan rumah tangga. Seperti yang diketahui bahwa konflik yang dialami oleh mahasiswi yang memiliki peran ganda adalah permasalahan membagi waktu. Konflik yang terjadi karena tuntutan waktu dari peran yang satu akan mempengaruhi partisipasi dalam peran lain. Jika waktu hanya digunakan untuk mengerjakan tugas rumah tangga maka tugas kuliah akan terbengkalai. Begitupun sebaliknya, oleh sebab itu mahasiswi subjek berusaha membuat jadwal agar setiap tugas dapat diselesaikan.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Dwi Mulyani yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki motivasi untuk lulus menggunakan strategi berupa pengelolaan waktu atau *time management* dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswi STAIN Kediri yang telah menikah dan sedang menulis tugas akhir memiliki motivasi yang

besar untuk lulus dan melakukan strategi untuk menyelesaikan tugas akhir.

Menurut Rasmun (2004) mengelola waktu merupakan upaya yang efektif dalam mengatasi stres. Sebab hal ini sangat berguna bagi individu yang tidak dapat mengerjakan berbagai hal dalam satu waktu atau memiliki tugas dan tanggung jawab yang lebih banyak. Individu dapat membuat daftar waktu untuk mengerjakan tugas yang menjadi prioritas.

Menurut Macan dalam Sofyani (2012), ada tiga aspek manajemen waktu yang dipakai dalam pengembangan pengukuran tugas atas manajemen waktu yaitu menetapkan tujuan dan prioritas, teknik atau mekanika manajemen waktu, dan kontrol terhadap waktu. Dalam hal ini mahasiwi subjek menggunakan sebuah cara yang digunakan dalam mengelola waktu seperti membuat daftar, jadwal dan rencana mengerjakan tugas akhir.

b. Fokus pada salah satu tugas

Sebagai seorang mahasiwi sekaligus ibu rumah tangga, tentunya memiliki tanggung jawab yang bertambah dan tidak hanya pada satu bidang saja. Oleh sebab itu memilah salah satu tugas untuk dikerjakan pada satu waktu dan fokus menjadi salah strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswi subjek dalam hal ini adalah EA, LN, AM, SFN, LI, AT.

Fokus pada satu tugas merupakan bentuk dari *convorontatif coping* yaitu sebuah cara mengubah situasi yang menjadikan stres dengan keberanian mengambil resiko. Hal ini ditunjukkan dengan meninggalkan salah satu tugas dan terfokus pada satu tugas yang akan dikerjakan. Hal ini tentu terdapat

resiko dan konsekuensinya seperti saat ingin mengerjakan tugas akhir mahasiswi subjek harus mampu mengesampingkan urusan rumah, suami, dan untuk fokus mengerjakan tugas akhirnya.

Seperti yang dijelaskan oleh LN berikut ini :

“kalau aku mau ngerjain skripsi ya itu aku harus ngerjain di kampus kalau gak dikosnya arek-arek utowo ndek pondok. Nah engko lak wes ndek omah aku gak nyandak tugas blass fokus ke anak ke tugas rumah ya bersih-bersih nyapu. Nanti kalau mau nyandak tugas lagi kalau anakku udah tidur. Jadi banyak ninggalin ada mbak buat ngerjain skripsi. tego-tegonan tak titipin ke kakeknya.”

Sedangkan subjek AM mengaku untuk sementara waktu akan tinggal dikos agar ia dapat fokus menyelesaikan skripsinya. Seperti yang diungkapkannya berikut ini :

“Ini InsyaAllah aku mau ngekos dulu selama skripsi. soalnya biar bisa fokus. Kalau dirumah nyawang omah kok jek berantakan ngko kudu resik-resik terus ae. Gung lak ada suami kudu diurusi jadi sementara suamiku tak tinggal dulu ben skripsiku mari hehehe...”

Berusaha untuk fokus pada salah satu tugas dalam waktu tertentu agar tugas yang dikerjakan tidak menumpuk. Sebagai seorang mahasiswi yang sudah menikah tentunya memiliki tugas dan tanggung jawab yang bertambah. Oleh sebab itu untuk mengatasi permasalahan ini mahasiswi subjek memilih untuk fokus pada salah satu tugas. Seperti apabila memiliki waktu untuk mengerjakan maka pada saat itu akan digunakan sebaik mungkin untuk menulis tugas akhir tanpa mengerjakan tugas yang lain. Sebaliknya jika waktu untuk mengerjakan tugas-tugas rumah tangga maka tugas akhir akan disampingkan.

c. Meminta bantuan orang lain.

Sebagai seorang mahasiswi yang mengerjakan tugas akhir dan menjadi ibu rumah tangga yang memiliki banyak tugas. Mencari bantuan kepada orang lain merupakan salah satu strategi dalam mengatasi permasalahan tugas yang menjadikan stres. hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Lusi Yenjeli bahwa individu akan melakukan *Seeking Social Support* dengan cara menceritakan masalahnya kepada orang yang dipercaya walaupun orang tersebut hanya diajak bertukar pikiran dan tidak dapat membantu banyak pada masalah yang hadapi, tapi individu tersebut akan merasa lega bisa berbagi dan punya seseorang untuk dia menceritakan segala masalah yang ia hadapi.

Dalam istilah psikologi perilaku mencari bantuan ini disebut dengan *help seeking*. Menurut David Mechanic (2012), perilaku mencari pertolongan sebagai perilaku aktif dalam mencari bantuan dari orang lain, dapat diartikan sebagai komunikasi dengan orang lain yang dilakukan untuk mendapatkan bantuan dalam bentuk pemahaman, nasihat, informasi, perlakuan dan dukungan untuk mengatasi kesulitan atau masalah.

Seperti halnya yang dilakukan oleh subjek EA, ia mengungkapkan bahawa ia selalu berusaha meminta pertolongan kepada orang terdekat untuk menyelesaikan tugas akhir. Hal ini dikatakan oleh EA sebagai berikut: *"Alhamdulillahnya kalau minta tolong ke suami mau, kadang nganterin ke warnet buat cari-cari referensi, nganterin kerumah temen buat tanya tentang skripsi. dibantuin ngerjain tugas rumah. kalau minta bantuan ketemen-temen ya diewangi aku pas lagi bingung sama skripsi, malah pas lagi penelitian awal dulu dianterin ke lokasi penelitian."*

Selain itu pada mahasiswi subjek LN ia juga meminta bantuan kepada sang ayah untuk menjaga anaknya ketika ia pergi ke rumah teman atau pergi kekampus untuk mengerjakan skripsi. hal ini membuktikan bahwa meminta bantuan kepada orang lain adalah cara yang cukup efektif untuk mengatasi stres dalam menulis tugas akhir bagi mahasiswi yang telah menikah.

Asley dan Vangie (dalam Frita Aulia, 2014), mencari bantuan kepada orang lain akan menguntungkan bagi orang lain yang membutuhkan, misalnya kemungkinan untuk mempercepat penemuan solusi dari masalah yang dialami seseorang. Sehingga dalam hal ini mahasiswi subjek mencoba untuk meminta bantuan dari orang lain untuk menyelesaikan permasalahan berupa tugas akhir atau tugas rumah tangga yang bersangkutan.

2. *Emotion Focused Coping*

Dalam menghadapi stres seseorang akan memiliki tindakan yang berbeda-beda selain menyelesaikan stres secara langsung cara lain yang digunakan adalah dengan mengelola emosi diri. Tindakan *coping* yang mengarah pada *emotion focused coping* adalah *coping* yang bertujuan untuk meredakan atau mengatur tekanan emosional atau mengurangi emosi negatif yang ditimbulkan oleh situasi.

Sebagai seorang wanita akan memiliki stres yang berbeda dengan pria hal ini disebabkan oleh peran dan tanggung jawab yang berbeda, selain itu wanita memiliki respon yang lebih sensitif. Oleh sebab itu bentuk *coping* yang dilakukan cenderung pada pengaturan emosional. *Emotion focused coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stresor, tanpa berusaha untuk mengubah

suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Dalam hal ini Lazarus dan Folkman (dalam Bert Smert, 1994) menjelaskan bahwa *Emotion focused coping* digunakan seseorang untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang stresful maka individu akan cenderung mengatur emosinya.

Subjek penelitian menggunakan strategi *coping* yang mengarah pada pengaturan emosional dengan menggunakan beberapa tindakan untuk mengatasi stresnya. Strategi mengalihkan stres yang pertama adalah dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan, mencurahkan isi hati dan mencoba mengontrol diri sendiri (*self control*).

a. Melakukan hal-hal yang menyenangkan

Melakukan sebuah kegiatan yang dirasa menyenangkan adalah hal yang dapat membuat seseorang merasa senang dan sejenak melupakan permasalahan yang dihadapi. Menjadi seorang istri menurut pengakuan mahasiswi subjek menjadi kebahagiaan tersendiri mereka mendapat kenyamanan dan ketentraman ketika telah ada seseorang yang menjaga dan bertanggung jawab dalam kehidupannya yaitu suami. Ketika mengalami stres yang diakibatkan oleh peran ganda yang dijalani subjek, mereka mengaku selalu dapat mengatasinya hal ini tidak lain karena adanya suami yang selalu mendukung dan menemani. Melakukan hal-hal yang dianggap menyenangkan dan bersama dengan suami merupakan salah satu *coping* yang dilakukan oleh subjek.

Dalam hal ini seluruh mahasiswi subjek mengaku melakukan beberapa hal yang menyenangkan tersebut untuk mengalihkan perhatiannya beberapa waktu agar tidak stres. Seperti menonton televisi sendiri

atau bersama suami, bersama keluarga, dan bermain dengan anak.

Seperti pernyataan yang diungkapkan oleh LI :

“Obatnya kalau pas lagi mumet banyak fikiran apalagi gak ada uang ya nonton tv mbak liat sinetron kesukaanku kalau gak gitu ya tidur aja wes dari pada tak fikiran terus malah tambah pusing.”

Hal serupa juga disampaikan oleh EA :

“Kalau stres pas lagi ngerjakan skripsi gak ada inspirasi, belum lagi kalau tugas rumah numpuk, wes pasti fikiran judeg nanti kalau udah mentok mumete tak tinggal aja nonton film, tiduran dikamar, kalau suami lagi gak sibuk ya tak ajak keluar. Sementara menghindar dulu cari kegiatan lain biar gak stres.”

Dengan menonton televisi melihat acara favorit menjadikan perhatian teralihkan sehingga stres yang dialami mahasiswi berkurang. Mazdalifah (2004) dalam penelitiannya mengatakan bahwa televisi merupakan salah satu media massa yang berfungsi sebagai penghibur. Dalam diri manusia terdapat ID, ego dan super ego yang mendorong manusia untuk memenuhi kebutuhannya termasuk kebutuhan akan hiburan. Kehadiran program-program televisi yang menghibur sangat diperlukan untuk melepas stres. Setidaknya hiburan berupa acara tersebut dapat me-refresh otak dari permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam sehari. Menonton televisi adalah salah satu hal yang menyenangkan yang dapat mengalihkan bahkan mengatasi stres yang dialami. Hal menyenangkan selain menonton televisi ada kegiatan lain yang dilakukan mahasiswi dalam mengalihkan stresnya yaitu dengan berjalan-jalan dan bermain dengan suami, teman, atau anak. Hal ini merupakan salah satu strategi mengurangi stres yang dilakukan mahasiswi yang telah menikah.

Selain kegiatan tersebut memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin, menggunakan waktu untuk kumpul dengan teman kuliah saat ada waktu senggang supaya tidak terlalu jenuh dengan aktifitas rumah tangga dan kuliah. Menjadi salah satu strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswi subjek dalam mengatasi stres.

b. Mencerahkan isi hati

Strategi *coping* dengan mengelola emosi yang dilakukan mahasiswi yang telah menikah dengan bentuk menceritakan isi hati kepada orang terdekat dan dipercaya. Seluruh mahasiswi subjek melakukan strategi *coping* bentuk ini. Mencerahkan isi hati merupakan salah satu metode *coping* yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah psikologis dan dapat mengurangi beban stres yang dirasakan. Penyebab dari stres yang dialami subjek adalah berupa adanya konflik dari dalam diri yang diakibatkan oleh tekanan tugas peran ganda.

Seperti halnya yang diungkapkan oleh EA :

"kalau udah gak mampu mendam stres pasti nanti nangis-nangis sendiri dikamar. terus curhat ke suami, kalau gak bapak sama ibuk, kadang juga temen. Rasanya bisa plong setidaknya ada yang mengerti sama apa yang lagi kita rasakan."

Mencerahkan isi hati kepada suami dan keluarga juga dapat mengurangi beban permasalahan yang dialami oleh mahasiswi subjek walaupun sekedar menceritakan permasalahan yang dialami. Sebagaimana pernyataan AT:

"Kalau untuk mengatasi stres pas ada masalah atau lagi stres sama skripsi biasanya sholat mbak doa, kadang curhat ke orang tuaku sendiri, ke suami, temen. Terus berusaha lagi ke perpustakaan nyari referensi tanya-tanya temen. Ya berusaha ngerjain tapi kalau lagi males ya tak tinggal jalan-jalan mbak malahan refreshing"

Sholat dan berdoa merupakan bentuk strategi *coping* berikutnya yang dilakukan oleh mahasiswi subjek dalam mengatasi stres menulis tugas akhir. Hal ini merupakan upaya individu menyelesaikan masalah dengan cara berserah diri dan mencurahkan isi hati kepada Allah. Bertasbih dan berdoa kepada Allah membantu kelangsungan kondisi relaksasi ketenangan jiwa, dalam berdoa seseorang bermunajat seraya memanjatkan keluhan dan menyampaikan permasalahan dalam hidup berupa kesulitan dan kegelisahan yang mengganggu dengan memohon kepadaNya agar memberikan pertolongan. Mengingat dan mengungkapkan masalah-masalah yang mengganggu jiwa dapat menyebabkan intensitas kegelisahan menjadi menurun (Yunita, 2015).

c. *Self control*

Mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. Dalam hal ini terdapat adanya sikap *Self Control* yang merupakan suatu bentuk dalam penyelesaian masalah stres dengan cara menahan diri dari melakukan sesuatu hal yang negatif ketika berada dalam stres. Mengatur perasaan, selalu teliti dan tidak tergesa dalam mengambil tindakan. Tindakan yang dilakukan oleh individu adalah dengan membiasakan diri dan menerima keadaan. Mengontrol perilaku melibatkan kemampuan untuk mengambil tindakan yang kongkrit untuk mengurangi dampak stresor. Tindakan tersebut kemungkinan dapat mengurangi intensitas peristiwa yang penuh dengan tekanan.

Dalam hal ini mahasiswi subjek yaitu EA, dan AT terlihat melakukan upaya mengontrol diri agar tidak terpengaruh

terhadap permasalahan yang dialami dengan melakukan penyesuaian diri dan bersahabat terhadap keadaan yang dijalani. Sehingga menyesuaikan diri dan menerima keadaan merupakan sebuah strategi *coping* stres dilakukan agar sebuah permasalahan yang dihadapi tidak menjadi semakin sulit. Terlebih pada mahasiswi yang mengalami keterlambatan menyelesaikan tugas akhir, mencoba bersabar dan mengatur emosi agar mampu menerima keadaan adalah *coping* yang dirasa tepat untuk dilakukan.

Dibawah ini dipaparkan sebuah tabel bentuk-bentuk tindakan dalam strategi *coping* stres mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Mengacu pada pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, yaitu strategi coping stress mahasiswi STAIN Kediri yang telah menikah dalam menulis tugas akhir, maka dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari 6 (enam) mahasiswi yang menjadi subjek mereka memberikan deskripsi yang jelas mengenai macam-macam strategi *coping* yaitu berupa jenis reaksi yang dilakukan dalam merespon stress. Beberapa macam reaksi tersebut meliputi coping psikologis dan *coping* psikososial. Seluruh mahasiswi informan melakukan kedua reaksi tersebut. Dalam

| No. | Bentuk stres | Bentuk strategi <i>coping</i> | Bentuk strategi tindakan <i>coping</i> | Mahasiswi subjek |
|-----|--|-------------------------------------|---|-------------------------|
| 1. | Kurangnya waktu untuk mengerjakan tugas akhir. | <i>Problem focused coping</i> (PFC) | Mengelola waktu (time management). Dengan membuat jadwal, dan merencanakan waktu untuk mengerjakan tugas akhir. | AM, EA, LI |
| 2. | Tugas yang banyak dan tanggung jawab yang besar | <i>Problem focused coping</i> (PFC) | Fokus pada salah satu tugas. Tindakan yang dilakukan yaitu, meninggalkan rumah dan anak untuk mengerjakan tugas akhir. Memilih untuk mengekos sementara. | AT, LN, EA, LI, SFN |
| 3. | Kesulitan menghadapi tuntutan peran ganda dan tugas akhir. | <i>Problem focused coping</i> (PFC) | Meminta bantuan orang lain. Yaitu dengan meminta bantuan dari keluarga, suami, dan teman. | EA, LN, AM, SFN, LI, AT |
| 4. | Stres akibat tekanan tugas kuliah dan tugas rumah tangga | <i>Emotion focused coping</i> (PFC) | Melakukan hal-hal yang menyenangkan. Yaitu dengan menonton film atau televisi, jalan-jalan bersama suami, atau teman. | EA, LN, AM, SFN, LI, AT |
| 5. | Tuntutan peran dan tanggung jawab. | <i>Emotion focused coping</i> (EFC) | Mencurahkan isi hati. Dalam hal ini dilakukan dengan mencurahkan isi hati kepada orang tua, suami dan teman. Selain itu curahan hati dan keluh kesah disampaikan kepada Allah dengan sholat dan berdoa. | EA, LN, AM, SFN, LI, AT |
| 6. | Stres akibat kurang mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diterima. | <i>Emotion focused coping</i> (EFC) | Self control. Yaitu adanya kontrol diri dengan upaya mahasiswi subjek mengatur emosi dan mengontrol perilaku. | EA, AT |

Tabel 2. Pemetaan bentuk-bentuk tindakan strategi *coping* stres yang dilakukan oleh mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir.

reaksi coping yang mengarah pada jenis psikologis, mahasiswi melakukan reaksi coping dengan respon mengelola psikologis untuk mengatasi stress yaitu dengan mencoba tenang dan sabar serta selalu berfikiran positif. Sedangkan dalam *coping* psikososial mahasiswi melakukan strategi coping dengan tindakan untuk melawan dan mengelola ego untuk mengatasi stress. Reaksi yang ditunjukkan dengan marah, menangis dan menyalahkan subyek lain yang dianggap menjadi sumber munculnya stress.

2. Bentuk-bentuk strategi coping stress mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir yang didapat oleh peneliti terdapat dua bentuk sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman (dalam Farid Mashudi, 2012) yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Perilaku yang dilakukan oleh mahasiswi informan yang mengarah pada *problem focused coping* hal ini ada tiga bentuk. Yaitu: (1) komitmen dalam membuat jadwal dan mengelola waktu untuk mengerjakan tugas akhir. (2) Fokus kepada salah satu tugas dan memprioritaskan salah satu tugas agar tugas yang dikerjakan dapat diselesaikan satu-persatu. (3) Mencari bantuan orang lain dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.
3. Bentuk strategi *coping* yang selanjutnya adalah *emotion focused coping*. Dalam hal ini ada tiga bentuk tindakan yang dilakukan oleh mahasiswi informan yaitu. (1) Melakukan hal-hal yang menyenangkan perilaku yang ditunjukkan adalah dengan menonton televisi atau film, jalan-jalan dengan suami atau teman. (2) mencurahkan isi hati. Tindakan yang dilakukan dengan curhat kepada teman, suami, dan orang tua. Selain itu juga mencurahkan hati kepada Tuhan. (3) mengontrol diri agar tetap bersikap tenang saat menghadapi stress.

Saran

Saran bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, namun dalam pembahasan aspek yang berbeda. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan subyek dan metode penelitian yang berbeda agar didapatkan hasil dan pembahasan yang lebih luas mengenai strategi coping stress. Saran ini ditulis untuk menambahkan wawasan, perbandingan dan penyempurnaan bagi peneliti sebelumnya dan penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalina et. al. (2013). Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Ejurnal Psikologi*, 1 (3), 254-267.
- Dian Noviana Putra. (2013). Strategi Coping Stress Mahasiswi Tunanetra di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga*.
- Dwi Nur Rachmah. (2015). Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42 (1)..
- Dwi Widya Ningrum. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres pada Mahasiswa UEU yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9 (1).
- Farid, Mashudi. (2012). *Psikologi Konseling*. Jokjakarta: IRCiSoD.
- Frita Aulia. (2014). Studi Deskriptif *Help-Seeking Behaviour* pada Remaja yang Pernah Mengalami *Parental Abuse*

- Ditinjau dari Tahap Perkembangan (Masa Awal Anak-Anak sampai Masa Remaja) dan Identitas Gender. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3 (1).
- Galuhpritta Anisaningtyas dan Yulianti Dwi Astuti. (2011). Pernikahan Di Kalangan Mahasiswa S-1. *Jurnal Proyeksi*, 6 (2).
- Mazdalifah. (2004). Pengaruh Televisi Terhadap Perilaku Anak. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas*, 3 (1).
- Moleong, Lexy J. (1988). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung:Remaja Rosda Karya.
- Muhsin Burhani. (2008). Motivasi Mahasiswa Untuk Menikah Pada Masa Studi. *Skripsi: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Sebelas Maret Surakarta*.
- Nisaul Lutfiana Mayang Sari. (2012). Tingkat Stress Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di STAIN Kediri. *Skripsi: jurusan Psikologi STAIN Kediri*.
- Oltmanns, Thomas dan Robert Emery. (2013). *Psikologi Abnormal Edisi Ke Tujuh*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Rasmun. (2004). *Stres Koping Dan Adaptasi, Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Rochimatul Mukarromah dan Fathul Lubabin Nuqul. (2012). Pengambilan Keputusan Mahasiswa Menikah Saat Kuliah Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental Konsep, Cangkupan dan Perkembangan*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Raja Grafindo.
- Sofyani Hasan Rusyadi. (2012). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa. *Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Sulis Maryanti. (2013). Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 11 (2), 66.
- Thomas, Robert. (2013). *Psikologi Abnormal Edisi Ke Tujuh*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Tri Puji Astuti, Sri Hartati. (2013). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip). *Jurnal Psikologi Undip*, 12 (1).
- Yuanita Ma'ruf. (2015). Manfaat Sholat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an. *Skripsi : Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta*.