

# SUMBER STRES DAN SUMBER *COPING* MAHASISWI PASCASARJANA

Dwi Nur Rachmah

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi  
Universitas Lambung Mangkurat  
Jl. A. Yani Km 36,00 Banjarbaru Kalimantan Selatan 70714  
Telp. (0511) 4772747 fax. (0511) 4772747

*dwi\_nurrachmah@yahoo.co.id*

**Abstrak:** Kesadaran kaum wanita dalam menempuh pendidikan semakin meningkat dari tahun ke tahun. Permasalahan dapat terjadi dan akan menjadi sumber stres bagi mahasiswa Pascasarjana ketika mereka juga memiliki peran sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga. Sumber stres yang muncul membuat terjadinya proses penilaian terhadap sumber *coping* apa yang dapat mendukung untuk mengurangi stres atau tekanan yang dirasakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai sumber stres dan sumber *coping* mahasiswa pascasarjana. Manfaat dari penelitian ini yaitu mendapatkan informasi mengenai sumber stres dan sumber *coping* mahasiswa Pascasarjana yang memiliki peran lain. Selain itu, mendapatkan model hubungan antara sumber stres, sumber *coping*, dan *coping* yang dilakukan. Pendekatan penelitian adalah kualitatif fenomenologi dan melibatkan empat orang informan penelitian. Proses pengambilan data dilakukan dengan wawancara mendalam/*indepth interview* dan observasi. Hasil penelitian menemukan sumber stres yang dialami bersumber dari faktor internal yaitu kesulitan membagi waktu dengan ketiga peran, kondisi fisik atau psikis yang terkadang tidak stabil dan faktor eksternal yaitu tuntutan di berbagai peran yang datang bersamaan, batas waktu pemenuhan tuntutan peran, dan permasalahan di satu peran yang mempengaruhi peran lainnya. Sumber *coping* berasal dari faktor internal yaitu kesehatan dan energi, kemampuan berkonsentrasi, keterampilan sosial, kepercayaan pada Tuhan, dan keyakinan bahwa sesuatu akan lebih baik. Sementara faktor eksternal berasal dari dukungan sosial. Bentuk *coping* yang dilakukan adalah *problem focused coping*, *emotional focused coping* dan *coping religius*. Hubungan sumber stres, sumber *coping*, dan *coping* yang dilakukan diperantarai oleh karakteristik personal dan penilaian yang dilakukan.

**Kata Kunci :** *Sumber stres; sumber coping; mahasiswa pascasarjana*

## PENDAHULUAN

Peningkatan kesadaran para kaum wanita dalam menempuh pendidikan menjadikan mereka mulai banyak berperan aktif dalam pendidikan sampai ke jenjang Pascasarjana. Jenjang pendidikan yang ditamatkan oleh kaum wanita dari tahun ke tahun sebagaimana data yang ditunjukkan oleh Badan Pusat Statistik Republik Indonesia terlihat semakin menunjukkan pertambahan jumlah yaitu untuk jenjang pendidikan Perguruan Tinggi saja ditahun 2009 hanya berkisar 6,13%, ditahun, dan mengalami kenaikan ditahun 2010 mencapai 6,62%, ditahun 2011 sebesar 6,67%, dan ditahun 2012 sebesar 6,96% (<http://www.bps.go.id>).

Menjalankan peran sebagai mahasiswa menjadi tidak mudah ketika dihadapkan dengan peran yang lain. Menyeimbangkan antar peran dan adanya tuntutan waktu menjadi tantangan besar bagi mahasiswa yang telah menikah ataupun bekerja (Thomas, 2001). Seorang mahasiswi ketika memasuki perkuliahan di program pascasarjana akan menghadapi berbagai tuntutan sebagaimana para mahasiswa pria. Kemampuan mahasiswi pascasarjana dalam menunjukkan prestasinya seringkali juga tidak kalah dibandingkan dengan para mahasiswa pria. Namun, tuntutan yang datang bersamaan ketika mahasiswi tersebut berperan tidak saja sebagai mahasiswi pascasarjana tetapi juga menjadi seorang wanita karir dan telah menikah dapat membuat munculnya konflik dan stres pada mahasiswi tersebut. Greenhaus dan Beutell (1985) menjabarkan terjadinya konflik dalam menjalankan peran dikarenakan berbagai hal seperti keterbatasan waktu yang dimiliki oleh seseorang, tekanan pada satu peran yang mempengaruhi peran yang lain, dan konflik yang disebabkan karena adanya kesulitan melakukan perubahan perilaku dari satu peran ke peran yang lain.

Stres yang dialami oleh para mahasiswi dapat berasal dari berbagai sumber baik dari lingkungan kampus, lingkungan keluarga maupun lingkungan pekerjaannya. Seseorang ketika menghadapi berbagai kondisi tekanan akan melakukan berbagai macam bentuk *coping*, dan *coping* ini sendiri juga dapat berasal dari berbagai faktor seperti yang diuraikan oleh Lazarus & Folkman (1984) sumber *coping* terdiri dari dukungan sosial, kesehatan dan energi, keyakinan terhadap hal positif, keterampilan sosial, kemampuan memecahkan masalah dan sumber materi.

Stres menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah suatu kondisi mental atau fisik yang dibentuk melalui penilaian kognitif seseorang terhadap stimulus yang merupakan hasil interaksi dengan lingkungannya. Sementara itu stres dijabarkan pula oleh Ji dan Zhang (2011) sebagai proses pengalaman rekognitif dan tingkahlaku yang dibentuk oleh sumber stres mental maupun reaksi mental secara bersama-sama. Sumber stres diartikan pula sebagai faktor penyebab munculnya reaksi stres termasuk sumber biologis, sumber stres spiritual, dan stres sosial maupun lingkungan.

Kai-wen (2009) merangkum sumber-sumber stres menjadi 5 macam yaitu sumber stres yang berasal dari faktor fisik/mental, faktor keluarga, faktor institusi pendidikan, faktor hubungan dengan lawan jenis, dan faktor sosial. Smet (1996) menyebutkan sumber stres terdiri dari sumber stres didalam diri seseorang yang dapat terjadi melalui kesakitan dan juga melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan bila seseorang mengalami konflik. Sumber stres didalam keluarga yang dapat bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga, seperti; perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan-tujuan yang saling berbeda. Serta sumber stres didalam komunitas dan lingkungan. Interaksi subjek diluar lingkungan keluarga juga dapat menjadi penyebab seseorang mengalami stres. Beberapa pengalaman stres orang dewasa bersumber dari pekerjaannya dan lingkungan yang penuh tekanan.

Agolla dan Ongori (2009) menyebutkan sumber stres utama pada mahasiswa adalah tekanan akademik seperti banyaknya tugas, persiapan ujian semester atau test, kinerja akademik, ketakutan untuk gagal, kurangnya fasilitas buku dan komputer, masalah keuangan, ruang kuliah yang sesak, hubungan dengan lawan jenis, keluarga dan kehidupan di lingkungan akademik, serta ketakutan akan masa depan terkait dengan pekerjaan.

Stres seringkali diawali adanya konflik. Konflik yang terjadi dalam menjalankan peran dapat dilihat dari teori peran ganda yang diuraikan oleh Greenhaus dan Beutell (1985), yaitu:

1. *Time-based conflict* (konflik karena masalah waktu)

Terjadinya konflik peran dikarenakan keterbatasan waktu yang dimiliki oleh seseorang.

Waktu yang digunakan untuk menjalankan satu peran seringkali berakibat terbatasnya

waktu di peran yang lain. Contoh dalam konflik ini, waktu yang digunakan untuk pekerjaan seringkali berakibat terbatasnya waktu untuk keluarga atau untuk memenuhi tuntutan belajar atau sebaliknya.

2. *Strain-based conflict* (konflik karena adanya tekanan)

Konflik terjadi disebabkan oleh tekanan dalam satu peran yang akhirnya mempengaruhi kinerja di peran yang lain. Misalnya tekanan akibat pekerjaan di kantor menyebabkan berkurangnya perhatian sebagai orangtua atau perhatian dalam belajar sebagai mahasiswa. Demikian pula sebaliknya, tekanan sebagai mahasiswa atau tekanan di keluarga dapat membuat berkurangnya semangat menjalankan tugas di pekerjaan.

3. *Behavior-based conflict* (konflik karena kesulitan melakukan perubahan perilaku)

Konflik disebabkan karena adanya kesulitan melakukan perubahan perilaku dari satu peran ke peran yang lain. Contoh konflik peran ini seperti misalnya sebagai seorang manajer dituntut bersikap agresif dan objektif dalam bisnis, namun sebagai ibu di rumah harus mengubah perilaku menjadi seorang yang ramah dan perhatian.

Ketika seseorang mengalami stres, ia akan melakukan suatu bentuk *coping*. *Coping* telah lama dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984) sebagai perubahan yang terjadi secara terus menerus sebagai upaya kognitif dan tingkahlaku untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang melebihi kemampuan seseorang. Definisi *coping* diuraikan pula oleh Baron dan Byrne (2005) sebagai respon-respon terhadap stres dalam cara yang akan mengurangi ancaman dan efeknya, termasuk hal yang dilakukan, dirasakan, atau dipikirkan seseorang dalam rangka menguasai, menghadapi, ataupun mengurangi efek-efek negatif dari situasi-situasi penuh tekanan. Sementara Santrock (2006) menyebutkan *coping* sebagai suatu proses untuk mengelola beban keadaan, usaha untuk memecahkan masalah hidup dan mencari asal stres atau mengurangi stres. Dari beberapa definisi ini dapat ditarik suatu kesamaan bahwa *coping* merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk mengatasi atau mengurangi tekanan stres yang ia rasakan.

*Coping* di golongkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) menjadi dua yaitu *problem focus coping* dan *emotional focus coping*. Lazarus (1993) menyebutkan bahwa terdapat dua fungsi dari *coping* yang dibagi menjadi *problem focus coping* dan *emotional focus coping*. *Problem focus coping* berfungsi untuk merubah permasalahan antara individu dan lingkungan melalui tindakan terhadap lingkungan atau pada diri sendiri. *Emotional focus coping* berfungsi untuk merubah salah satu dari hubungan stres dengan lingkungan seperti dalam kewaspadaan atau penghindaran atau merubah makna permasalahan dari apa yang terjadi yang dapat meringankan stres meskipun dalam kenyataannya tidak terjadi perubahan. Sementara itu, Folkman (1997) menyebutkan bahwa *problem focus coping* juga dapat berupa strategi untuk mengumpulkan informasi, membuat keputusan, merencanakan sesuatu dan keputusan menyelesaikan konflik untuk memecahkan permasalahan atau mengelola masalah yang menghambat dan menimbulkan tekanan.

Faktor yang menjadi sumber *coping* seseorang menurut Lazarus dan Folkman (1984) sangat banyak dan mustahil jika membahasnya satu persatu, namun mereka menggolongkan faktor tersebut menjadi enam yaitu;

1. Kesehatan dan energi (*health and energy/a physical resources*). Kesehatan dan energi yang dimiliki merupakan faktor penting karena usaha untuk melakukan *coping* terhadap suatu kondisi stres memerlukan suatu tenaga atau sumber daya yang besar sehingga individu yang lemah, sakit, lelah tidak akan dapat melakukan *coping* lebih baik dibandingkan dengan individu yang sehat dan kuat.
2. Kepercayaan pada Hal Positif (*positive beliefs/a psychological resources*). Melihat diri sendiri secara positif merupakan sumber psikologis yang penting untuk dapat melakukan *coping*. Keyakinan akan hal positif termasuk didalamnya adalah keyakinan

dan harapan yang dimiliki oleh seseorang terutama ketika menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan. Harapan dapat di dorong dengan adanya keyakinan misalnya keyakinan terhadap Dokter, keadilan, kebebasan dan Tuhan. Akan tetapi, keyakinan akan nasib (*external locus of control*) dapat memunculkan perasaan ketidakberdayaan yang dapat menurunkan kemampuan *problem focus coping*.

3. Kemampuan Memecahkan Masalah (*problem solving*). Kemampuan dalam memecahkan masalah seperti kemampuan mencari informasi, menganalisis situasi dengan tujuan mengidentifikasi masalah agar dapat menghasilkan alternatif tindakan, menimbang alternatif tindakan dengan melihat tujuan dan hasil yang akan dicapai.
4. Keterampilan Sosial (*social skill*). Keterampilan sosial merupakan sesuatu yang penting karena berhubungan dengan peran sosial dalam tingkahlaku adaptasi manusia. Keterampilan sosial merujuk pada kemampuan berkomunikasi dan berperilaku dengan orang lain melalui cara-cara sosial yang sesuai dan efektif. Keterampilan sosial merupakan perantara pemecahan masalah hubungannya dengan orang lain, sarana untuk meningkatkan kemampuan untuk berkerjasama dan mendapatkan dukungan orang lain. Keterampilan sosial secara umum dapat dikatakan pula sebagai kontrol bagi individu dalam berinteraksi sosial.
5. Dukungan Sosial (*social support*). Dukungan sosial meliputi dukungan dalam memenuhi kebutuhan, pemberian informasi dan dukungan secara emosional yang diberikan oleh orang lain seperti orangtua, anggota keluarga, teman, dan masyarakat.
6. Sumber Materi (*material resources*). Sumber materi merupakan faktor pendukung terjadinya *coping*, seperti misalnya uang, barang, atau layanan yang dapat dibeli.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam dan melihat secara lebih spesifik faktor-faktor apa yang menjadi sumber stres dan sumber *coping* pada mahasiswi pascasarjana. Melalui penelitian ini diharapkan akan mendapatkan manfaat antara lain; mendapatkan gambaran yang jelas mengenai faktor-faktor yang menjadi penyebab stres dikalangan mahasiswi pascasarjana (sumber stres) dan sumber pengatasan masalah yang mereka lakukan (sumber *coping*), selain itu manfaat lain juga dapat menjadi landasan kebijakan bagi pihak Perguruan Tinggi dalam mengembangkan program bagi mahasiswa agar dapat mengoptimalkan potensi yang mereka miliki sehingga terhindar dari stres dan kualitas kehidupan dalam menjalankan peran sebagai akademisi berjalan dengan lebih baik lagi.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode observasi dan wawancara yang mendalam (*indepthinterview*) yang bersifat semi struktur. Proses pengumpulan data di lapangan terhadap empat orang mahasiswi Pascasarjana Program Magister Sains Psikologi digunakan dengan alat perekam berupa MP4 untuk merekam hasil wawancara dengan informan penelitian. Hasil wawancara kemudian di salin menjadi verbatim, di analisis kemudian dilakukan pengecekan ulang, dan kembali kelapangan untuk mendapatkan data lebih banyak lagi, begitu seterusnya sampai data semua terkumpul dan mendapatkan suatu kesimpulan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode analisis dan interpretasi data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan modifikasi metode *Stevick-Colaizzi-Keen* dari Moustakas (1994).

## ANALISIS & HASIL

### Sumber stres

Sumber stres yang ditemukan dalam penelitian ini adalah sumber stres internal dan sumber stres eksternal. Sumber stres internal terdiri dari kesulitan membagi waktu dengan tiga peran (sebagai mahasiswi, ibu rumah tangga, dan wanita karir), dan kondisi fisik dan psikis yang tidak stabil. Sementara sumber stres eksternal yaitu tuntutan diberbagai peran yang datang pada saat bersamaan, dateline dalam pemenuhan tuntutan peran, dan permasalahan di salah satu peran yang mempengaruhi peran yang lain.

Faktor internal yang terjadi pada diri individu seperti kesulitan yang dialami dalam membagi waktu diantara ketiga peran yang harus dijalankan membuat informan merasakan stres. Hal ini dikarenakan mereka merasa tidak memiliki waktu dan energi yang banyak untuk memenuhi berbagai tuntutan peran yang datang.

“ketika pas numpuk-numpuk barang-barang juga agak stres he..he.. saat-saat stres terkadang mau terbawa maunya marah. Ketika sudah tugas numpuk sudah dekat deadlinenya, pas ada jam ngajar juga belum lagi anak-anak rewel wah..itu sudah ..mumet” (W1SEN 42-44)

Kondisi fisik dan psikis yang tidak stabil merupakan sumber stres internal lainnya yang dialami oleh informan penelitian. Para informan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa adakalanya kondisi fisik mereka mengalami penurunan yaitu mengalami sakit sehingga membuat aktifitas mereka menjadi terhambat. Kondisi fisik yang tidak memungkinkan untuk melaksanakan aktifitas membuat mereka mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan mereka di berbagai peran terutama dalam memenuhi tuntutan sebagai mahasiswi Pascasarjana. Kondisi psikis yang tidak stabil juga dapat memicu munculnya tekanan yang mereka rasakan atau memicu munculnya stres.

“perasaan lelah atau apa itu ada mbak kadang bahasa saya penat gitu gih cape ketika ee..saat itu saya asumsi saya berpikinya seperti ini ya Allah semuanya menuntut saya padahal sayakan juga pengen punya kebebasan terkadang seperti itu..” (W2SEN 439-442)

“misalkan waktu itu yang saya ingat misalnya senin dan senin itu kuliah jam satu jadi pagi saya ke solo dulu ngajar sampai jam sepuluh dan baru setelah itu kesini sih. Pertama sih gak papa mbak tapi lama-lam cape, capenya bukan masalah fisik ya insya Allah kalau fisik kan bisa tidur ya tapi pikiran gitu lho mbak terutama kalau ada tugas apa gitu segala macam. Itukan kadang jadi aduh...ini kok gini gitu ya udah kayak gitu..” (W1SNE 82-88)

Tuntutan di berbagai peran yang datang pada waktu yang sama membuat mereka merasa kesulitan pula dalam memenuhi tuntutan sebagai mahasiswi Pasacasarjana terutama dalam memenuhi kewajiban dalam menghadiri perkuliahan dan mengerjakan tugas.

“jadi waktu itu ada satu mata kuliah di semester dua nah waktu itu pemberitahuan tugas pengganti tugas akhir ujian akhir itu agak mepet mata kuliah pak X, terus habis itu aku ngerjain mbak tau-tau waktu ngerjain aduh hari ini kan saatnya kita harus ke ibu mertua..” (W1SNE 413-417)

Ketika batas waktu dalam memenuhi tuntutan peran seperti batas waktu pengumpulan tugas kuliah, batas waktu pengerjaan tugas di tempat kerja mendekati batas akhir, menjadi tekanan yang dirasakan oleh para informan penelitian. Tekanan ini akan semakin kuat dirasakan oleh mereka jika pada saat muncul keinginan untuk memenuhi tugas tepat waktunya justru dihadapkan dengan tuntutan di peran yang lain.

“bentrokannya sih pas saat-saat seperti itu, deadlinenya sama kemudian waktunya juga sama gitu memang merasakan stresfull kalau seperti itu dan ujung-ujungnya lembur gak tidur biasanya tidurnya baru jam 3 pagi, bangun lagi jam 5 sudah beraktivitas seperti biasanya...” (W1SS 205-208)

Selain itu, permasalahan yang muncul di salah satu peran menjadi menghambat mereka dalam memenuhi tuntutan di peran yang lain. Keadaan seperti ini menjadi tekanan tersendiri bagi mereka yang membuat mereka menjadi kurang berkonsentrasi untuk memenuhi tuntutan belajar sebagai mahasiswa Pascasarjana.

“lagi ngetik kayak gitu tau-tau di telpon terus bapak ibuku juga denger kan otomatis aku kan jadi berhenti ya jadi gak maksimal” (WISNE 457-458)

Akan tetapi, kondisi yang mengharuskan tugas kuliah harus diselesaikan pada waktu itu pula membuat salah seorang informan (informan S) tetap berusaha untuk mengerjakan tugas kuliah meskipun ia masih merasakan sedih atas permasalahan yang ia alami.

“kalau misalnya pas malam hari gitu ya terus sebelum anu ada konflik kadang-kadang juga anu terpikir tapi terpikarnya nggak lama-lama gitu lho mbak ah daripada mikir-mikir kayak gini tugasku gak selesai terus apa hasilnya sama-sama kan ya sudah biarpun sambil nangis-nangis sedih-sedih tugas tetap jalan gitu..”( W2SS 165-170)

Pada saat terjadinya berbagai konflik dalam memenuhi tuntutan belajar dan munculnya berbagai sumber stres bagi mereka, akhirnya membuat mereka harus bersikap kreatif dan melakukan *coping* untuk mengurangi tekanan yang dirasakan. Bentuk *coping* yang dilakukan oleh para informan sebagaimana terangkum dalam tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Strategi coping yang dilakukan

<i>Problem focused coping</i>			
<b>Informan EN</b>	<b>Informan NE</b>	<b>Informan S</b>	<b>Informan X</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pengaturan</li> <li>Membuat jadwal</li> <li>Menentukan prioritas tugas</li> <li>Menedelegasikan tugas</li> <li>Menjalankan dua peran sekaligus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menentukan prioritas tugas</li> <li>Menjalankan dua peran sekaligus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan negosiasi</li> <li>Fokus pada satu tugas</li> <li>Tidak melakukan apapun</li> <li>Berhenti memikirkan permasalahan</li> <li>Menjalankan dua peran sekaligus</li> <li>Menentukan prioritas tugas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat jadwal</li> <li>Mengisi waktu luang</li> <li>Menentukan prioritas tugas</li> </ul>
<i>Emotional focused coping</i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengorbankan sesuatu</li> <li>Berpikiran positif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengontrol emosi</li> <li>Mengorbankan sesuatu</li> <li>Memaksakan diri</li> <li>Mengecilkan permasalahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengontrol emosi</li> <li>Membiarkan muncul perasaan sedih dan tidak kuat saat tidak mampu menghadapi masalah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memaksakan diri</li> <li>Mengontrol emosi</li> </ul>
<i>Religious coping</i>		<i>Religious coping</i>	

Sumber coping

Sumber-sumber *coping* yang dilakukan oleh para informan bersumber dari dukungan sosial, kesehatan dan energi, kepercayaan pada Tuhan, keyakinan sesuatu akan lebih baik, kemampuan berkonsentrasi dan keterampilan sosial.

Dukungan yang besar dari anggota keluarga terutama dari suami ketika menghadapi permasalahan dalam tuntutan belajar membuat individu yang bersangkutan akan lebih dapat mengatasi permasalahannya secara langsung atau menggunakan *coping* berfokus masalah. Hal ini nampak terlihat pada informan EN yang merasakan besarnya dukungan suami dalam mengambil alih tugas pekerjaan rumah tangga maupun tugas mengasuh anak. Dukungan sosial juga dirasakan oleh informan NE, S dan X yaitu suami memberikan dukungan berupa membantu pekerjaan rumah tangga (NE), membantu mencari bahan untuk tugas-tugas kuliah (S). Sementara dukungan sosial yang dirasakan oleh X adalah dukungan dari anggota keluarganya yang tinggal serumah seperti ibu dan adiknya juga dari pembantunya untuk menjaga anaknya ketika ia memiliki aktifitas di luar.

Kesehatan dan energi memberikan pengaruh dalam menentukan *coping* yang dilakukan mahasiswi Pascasarjana. Kesehatan dan energi yang dimiliki merupakan hal yang penting, karena tanpa kedua hal ini maka suatu aktivitas tidak dapat dilakukan oleh seseorang. Keterbatasan dalam energi yang dimiliki atau kesehatan yang menurun akan membuat seseorang melakukan *coping* mengorbankan sesuatu, mendelegasikan tugas, menentukan prioritas, memaksakan diri, tidak melakukan apapun, dan berhenti memikirkan permasalahan. Namun, ada kalanya ketika kesehatan dan energi yang dimiliki cukup maka seseorang dapat menggunakan *coping* mengisi waktu luang agar tugas-tugas sebagai mahasiswa dapat segera diselesaikan.

Sumber *coping* kepercayaan pada Tuhan dan keyakinan sesuatu akan lebih baik melandasi terhadap bentuk *problem focused coping* dan *emotional focused coping* yang dilakukan mahasiswi Pascasarjana dengan peran yang lainnya pula. Ketika mahasiswi menilai bahwa ada sesuatu yang akan menjadi lebih baik dan juga adanya keyakinan terhadap kuasa Tuhan menjadi pemicu munculnya strategi *coping* religius, berpikiran positif, menjalankan dua peran sekaligus, membuat jadwal, menentukan prioritas (*Problem focused coping*) dan mengecilkan permasalahan, memaksakan diri, membiarkan muncul perasaan sedih dan tidak kuat, mengontrol emosi (*emotional focus coping*).

“yang namanya strategi manusia itu pasti punya kelemahan dibalik itu semua ya kan gak selalu berhasil sesuai dengan harapan kita tapi kalau pun itu tidak berhasil yang pentingkan prosesnya yang dinilai oleh Tuhan dan itu maknanya saya menilainya seperti itu jadi kalau lihat ip bukan nilainya yang dilihat tapi apa kamu sungguh sungguh gak ketika menjalani waktumu untuk kesempatan S2” (W2SS 729-734)

Faktor lain yang menjadi landasan bagi penilaian mahasiswi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut (informan S) untuk memecahkan masalah dan memiliki keterampilan sosial. Kedua kemampuan yang dimiliki oleh informan S ini membuat ia melakukan strategi *coping* fokus pada satu tugas dan melakukan negosiasi.

## DISKUSI

Adeoye, Durosaro dan Olugbemileke (2009) menyebutkan bahwa stres merupakan pola respon organisme yang membuat seseorang bereaksi terhadap stimulus yang mengganggu keseimbangan dan melebihi kemampuan agar dapat diatasi. Stimulus yang mengganggu terdiri dari stimulus eksternal dan internal yang disebut dengan *stressor*. *Stressor* adalah peristiwa stimulus yang menimbulkan tuntutan dan membuat organisme melakukan respon adaptif. Ketika kemampuan adaptif organisme menurun maka stres akan terjadi. Sehingga dapat dikatakan stres adalah kondisi yang terjadi ketika tuntutan melebihi kapasitas adaptasi individu.

*Stressor* atau sumber stres yang terjadi pada mahasiswi Pascasarjana dalam penelitian ini yaitu terdiri dari sumber stres internal dan eksternal. Sumber stres internal seperti kesulitan membagi waktu dengan tiga peran yang dijalankan sejalan dengan hasil penelitian

Hecht dan McCarty (2010) yang melakukan penelitian pada mahasiswa yang bekerja sekaligus menjadi anggota keluarga. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa para mahasiswa akan mengalami konflik dan ketika mereka tidak mampu menyesuaikan diri dengan ketiga perannya maka akan memunculkan perasaan ketidakseimbangan.

Perasaan ketidakseimbangan dalam penelitian ini ditunjukkan dengan kesulitan yang dialami mahasiswi Pascasarjana dalam membagi waktu. Aktivitas yang padat disalah satu peran ditambah dengan aktivitas yang lainnya membuat mereka merasakan tekanan dan stres sehingga muncul perasaan kelelahan dalam menjalani peran mereka terutama dialami oleh individu yang memiliki anak banyak serta tugas pekerjaan yang banyak.

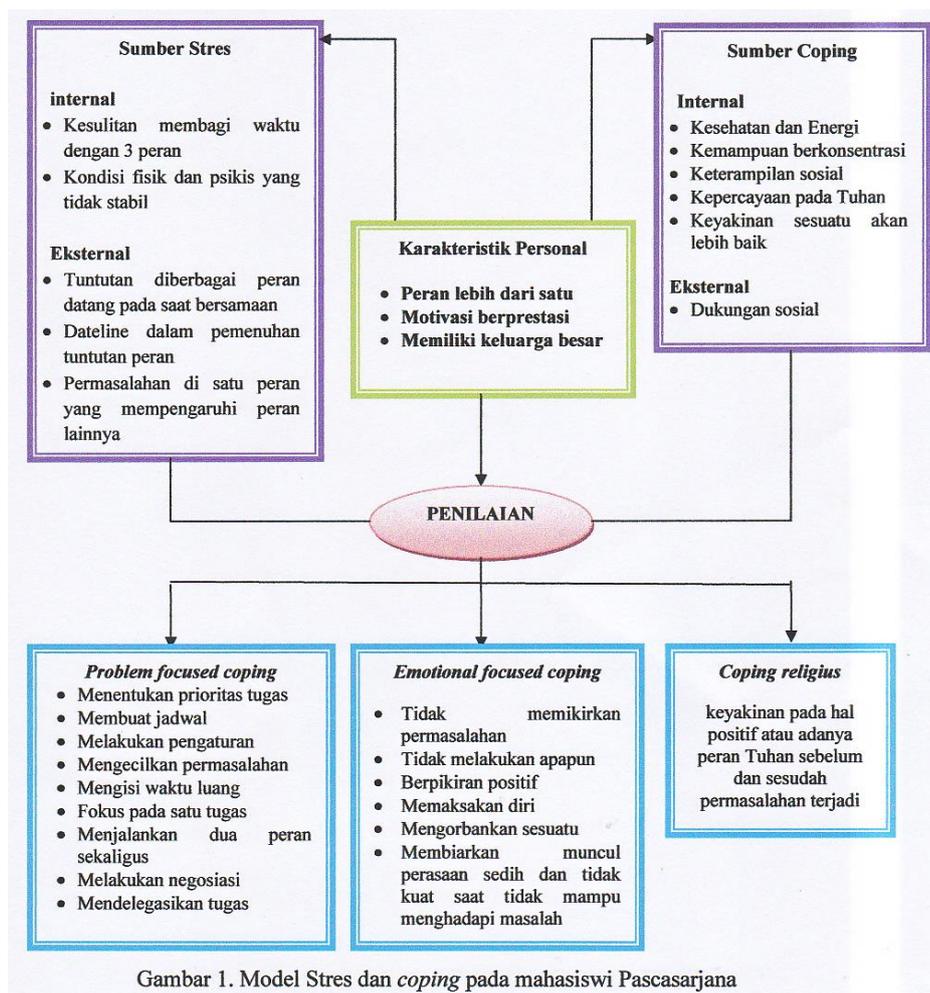
Sumber stres internal yang lain yaitu kondisi fisik dan psikis yang tidak stabil seperti kondisi kesehatan yang menurun disaat membutuhkan tenaga yang lebih untuk menyelesaikan berbagai tugas dari ketiga peran membuat mahasiswi Pascasarjana merasa tidak dapat menjalankan aktivitas yang telah direncanakan sehingga akhirnya mereka lebih memilih untuk beristirahat agar kondisi fisik mereka segera pulih. Kondisi psikis yang tidak stabil ditunjukkan dengan munculnya perasaan tidak nyaman, tidak tenang dan terbawa emosi (marah, sedih) sehingga hal ini membuat mereka tidak dapat menjalankan perannya dengan maksimal seperti ketika berkonflik dengan anggota keluarga.

Agolla dan Ongori (2009) telah meneliti terlebih dahulu bahwa beberapa faktor yang menjadi sumber stres pada mahasiswa adalah tekanan akademik seperti banyaknya tugas, persiapan ujian semester atau test, kinerja akademik, ketakutan untuk gagal, kurangnya fasilitas buku dan komputer, masalah keuangan, ruang kuliah yang sesak, hubungan dengan lawan jenis, keluarga dan kehidupan di lingkungan akademik serta ketakutan akan masa depan terkait dengan pekerjaan.

Faktor eksternal akan menjadi sumber stres bagi seseorang. Dalam penelitian ini tidak semua sumber stres seperti yang dinyatakan oleh Agolla dan Ongori (2009) menjadi sumber stres eksternal bagi mahasiswi Pascasarjana. Sumber stres eksternal yang ditemukan yaitu tuntutan diberbagai peran yang datang pada saat bersamaan, dateline dalam pemenuhan tuntutan peran, dan permasalahan di salah satu peran yang mempengaruhi peran yang lain menjadi sumber stres yang seringkali muncul dalam kehidupan mahasiswi Pascasarjana. Hal ini dikarenakan status mahasiswi Pascasarjana yang telah berkeluarga dan memiliki pekerjaan sehingga membuat permasalahan utama yang menjadi pemicu stressor atau sumber stres eksternal adalah hal-hal yang mengarah kepada hubungan dengan keluarga dan tuntutan dalam memenuhi tugas kuliah.

Sumber stres yang dialami oleh mahasiswi Pascasarjana menyebabkan mereka berusaha mengatasinya atau mengurangi tekanan-tekanan yang dirasakan dengan melakukan strategi untuk mengatasinya atau *coping*. Strategi *coping* yang dilakukan oleh para informan tidak terlepas dari faktor yang menyebabkan munculnya strategi *coping* tersebut. Peranan sumber *coping* dalam menentukan *coping* dapat dilihat dari proses penilaian yang dilakukan oleh individu ketika situasi permasalahan dalam menjalankan tuntutan belajar itu muncul, seperti yang diuraikan oleh Folkman dan Lazarus (1980) *coping* dapat terjadi ketika adanya penilaian dari seseorang akan situasi hubungan antara ia dengan lingkungan. Penilaian adalah proses kognitif dimana suatu peristiwa dievaluasi dengan melihat apa yang dipertaruhkan, sumber *coping* apa yang mendukung dan pilihan-pilihan apa yang tersedia. Terdapat tiga jenis penilaian terhadap tekanan yaitu bahaya-rugi yang mengacu pada kerusakan yang telah terjadi, ancaman yang mengacu pada kerusakan atau kerugian yang belum terjadi tetapi dapat diantisipasi, dan tantangan, mengacu pada kesempatan yang diantisipasi untuk mendapatkan sesuatu.

Hubungan antara sumber stres, sumber coping dan bentuk coping yang dilakukan oleh mahasiswa pascasarjana yang terlibat dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagaimana berikut :



Gambar 1. Model Stres dan coping pada mahasiswa Pascasarjana

Seseorang ketika dihadapkan pada suatu permasalahan maka orang tersebut akan membuat penilaian dengan mengacu pada sumber *coping* apa yang dapat ia manfaatkan untuk bisa mengatasi permasalahan tersebut. Jika seseorang menilai bahwa sumber *coping* yang ada dapat membantunya mengatasi permasalahan secara langsung maka *problem focused coping* yang akan dilakukan oleh individu tersebut, dan ketika seseorang menilai bahwa sumber *coping* yang ada tidak dapat membantunya mengatasi permasalahan secara langsung maka *emotional focused coping* yang akan dilakukan oleh seseorang.

*Coping* religius juga dilakukan ketika seseorang menilai situasi permasalahan mengacu pada sumber *coping* keyakinan pada hal positif atau adanya peran Tuhan dalam menentukan hal-hal yang berkaitan dengan tuntutan belajar. Disaat mengalami kegagalan atau sesuatu yang tidak sesuai dengan kehendak maka mahasiswa Pascasarjana akan berusaha memaknai peristiwa tersebut sebagai kehendak Tuhan yang terbaik untuk mereka sehingga tidak memunculkan respon-respon negatif atau agresi.

Perubahan dalam memaknai suatu peristiwa selain dilakukan saat kenyataan tidak sesuai dengan keinginan, juga dilakukan saat keinginan tersebut terwujud seperti ketika mendapatkan prestasi akademik yang tinggi. Pemaknaan ketika kenyataan sesuai dengan harapan ini dilakukan dengan meyakinkan diri bahwa semua yang terjadi atas kehendak Tuhan dan tidak terlepas dari perilaku atau usaha yang dilakukan.

Keyakinan bahwa ada kuasa Tuhan juga dilakukan pada saat melakukan usaha-usaha untuk memenuhi tuntutan belajar, seperti ketika melakukan strategi membuat jadwal. Dalam hal ini ada sikap antisipasi bahwa sesuatu yang dilakukan atau direncanakan dapat terwujud ataupun tidak. Keyakinan bahwa kegagalan dan keberhasilan atas kuasa Tuhan ini diimbangi dengan usaha yang dilakukan oleh individu yang menjalaninya. Usaha-usaha tersebut yaitu dalam bentuk doa, sholat dan berusaha mengerjakan semua tugas di ketiga peran dengan sebaik-baiknya. Keyakinan terhadap kuasa Tuhan ini membuat tidak mudah kecewa, sedih, ataupun terlalu bahagia dan sombong baik ketika peristiwa yang dialami sesuai dengan harapan ataupun tidak.

*Coping* yang dilakukan adakalanya merupakan hasil dari strategi *coping* mengontrol emosi yang dilakukan oleh informan. Strategi *coping* mengontrol emosi merupakan strategi yang dapat membuat seseorang merasa tekanan dari tuntutan belajar menjadi tidak besar dan dapat ia atasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Shah dan Thingujam (2008) yang menyebut pengaturan emosi sebagai kemampuan yang penting yang merupakan kontrol diri sebagai salah satu strategi *coping*. Strategi *coping* mengontrol emosi dari hasil penelitian ini seperti menjaga emosi tetap stabil membuat dapat menentukan prioritas, membuat jadwal dan mengisi waktu luang (informan X), menjaga perasaan tetap senang membuat dapat menentukan prioritas dan menjalankan dua peran sekaligus (informan NE), mengontrol emosi dengan bersikap sabar dan tidak mengeluh membuat dapat bersikap fokus dan menjalankan dua peran sekaligus.

Strategi *coping* mengontrol emosi dapat dikatakan sebagai usaha regulasi emosi yang dilakukan oleh seseorang ketika berada dalam situasi menekan. Reivich dan Shatté (2002) menyebutkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk dapat bersikap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Lebih lanjut disebutkan oleh Reivich dan Shatté, (2002) bahwa adanya regulasi emosi yang dimiliki oleh seseorang membuat individu tersebut mampu untuk mengelola ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*) yang dapat membantu meredakan emosi, memfokuskan pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres. Hal ini terlihat pula pada temuan penelitian dimana informan NE, S dan X cenderung melakukan regulasi emosi agar dapat melakukan aktivitas dengan lancar.

Faktor situasi atau lingkungan selain dari faktor internal individu dalam menilai sumber *coping* yang ada juga merupakan faktor yang tidak dapat ditinggalkan begitu saja. Situasi dimana dukungan sosial tergolong tinggi dapat membantu seseorang dalam melakukan strategi *problem focused coping* seperti pada informan EN yang lebih melakukan strategi *problem focused coping* dibandingkan strategi *emotional focused coping*. Sejalan dengan temuan ini, Frydenberg (2004) lebih dahulu menyimpulkan bahwa *coping* dilakukan berdasarkan pada penilaian seseorang terhadap suatu peristiwa dan interaksi antara orang dengan faktor-faktor situasionalnya.

Dari temuan penelitian ini dapat dinyatakan bahwa masing-masing bentuk *coping* mempunyai perbedaan dalam cara kerjanya yang tidak terlepas dari penilaian seseorang terhadap sumber *coping* yang ia miliki.

*Problem focused coping* adalah upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi tuntutan belajar di Perguruan Tinggi berupa reaksi kognitif maupun perilaku yang didahului oleh adanya penilaian terhadap faktor-faktor (sumber *coping*) yang dimiliki oleh seseorang, penilaian bahwa masalah dapat diatasi secara langsung dan penilaian bahwa jika tidak dilakukan akan membuat perasaan menjadi tidak nyaman serta menimbulkan masalah.

Seseorang jika menilai sumber *coping* yang ia miliki dapat membuat ia mengatasi masalah secara langsung maka akan terjadi *problem focused coping*. Penilaian seseorang terhadap dukungan sosial yang ada memunculkan strategi *problem focused coping* yaitu menentukan prioritas, melakukan pengaturan, mendelegasikan tugas dan membuat jadwal. Penilaian seseorang terhadap kesehatan dan energi yang ia miliki akan membuat munculnya strategi *problem focused coping* menentukan prioritas, mengisi waktu luang dan mendelegasikan tugas. Penilaian bahwa sesuatu akan menjadi lebih baik menyebabkan terjadinya *coping* menentukan prioritas, mengecilkan permasalahan, menjalankan dua peran sekaligus dan membuat jadwal. Penilaian seseorang bahwa ia bisa berkonsentrasi mengerjakan tugas meskipun kondisi lingkungan tidak mendukung membuat dilakukannya strategi *coping* fokus pada satu tugas dan penilaian bahwa ia bisa mengkomunikasikan permasalahannya dengan orang lain membuat ia melakukan strategi *coping* negosiasi.

*Emotional focused coping* adalah upaya yang dilakukan untuk mengatasi tuntutan belajar dalam bentuk respon-respon emosi baik positif maupun negatif yang didahului oleh adanya penilaian terhadap sumber *coping* yang dimiliki, penilaian bahwa keadaan akan menjadi lebih baik, dan penilaian bahwa kondisi dirinya tidak memungkinkan untuk mengatasi permasalahan secara langsung.

Seseorang jika menilai bahwa sumber *coping* yang ia miliki tidak dapat membantunya mengatasi permasalahan secara langsung maka strategi *emotional focused coping* yang akan dilakukan oleh seseorang. Penilaian terhadap sumber *coping* yang menyebabkan munculnya strategi *emotional focused coping* yaitu penilaian terhadap kesehatan dan energi membuat munculnya strategi *coping* mengorbankan sesuatu, memaksakan diri, tidak melakukan apapun dan berhenti memikirkan permasalahan. Penilaian terhadap hal positif yang dapat terjadi menyebabkan munculnya strategi *coping* memaksakan diri, berpikiran positif, mengontrol emosi dan membiarkan muncul perasaan sedih dan tidak kuat saat merasa tidak mampu menghadapi permasalahan.

*Coping religius* adalah keyakinan bahwa adanya kuasa Tuhan dalam menentukan keberhasilan dan kegagalan ketika memenuhi tuntutan belajar. *Coping religius* ini tidak terlepas dari penilaian seseorang bahwa apa yang ditentukan oleh Tuhan merupakan hal terbaik bagi dirinya. *Coping religius* dengan mempercayai kuasa Tuhan dilakukan pada saat terjadinya peristiwa yang tidak sesuai dengan kehendak ataupun ketika peristiwa yang dialami sesuai dengan kehendak seseorang. *Coping religius* yang menunjukkan bahwa ada kuasa Tuhan juga menjadi pijakan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya termasuk dalam melakukan strategi *coping* untuk mengatasi tuntutan belajar, seperti membuat jadwal, menentukan prioritas dan mengontrol emosi dengan meyakini sebelumnya bahwa rencana yang dibuat dapat berjalan atau tidak dan kenyataan dapat berhasil atau gagal sesuai ketentuan Tuhan.

*Problem focused coping, emotional focused coping dan coping religius* dilakukan secara bergantian satu sama lain mengikuti situasi yang dihadapi oleh seseorang dan penilaian seseorang terhadap sumber *coping* yang dimiliki. Folkman, et al (1986) menyebutkan selain terdapat penilaian mengenai hal-hal yang dimiliki, situasi permasalahan (penilaian primer) juga terdapat penilaian terhadap variasi *coping* yang memungkinkan untuk dilakukan (penilaian sekunder). Hal ini mengindikasikan bahwa perlu kiranya melakukan penelitian untuk melihat situasi-situasi permasalahan yang dapat di ubah dan tidak dapat di ubah serta variasi-variasi *coping* yang muncul sampai diambil suatu keputusan dalam menentukan bentuk *coping* yang dilakukan. Penelitian yang akan datang ini diharapkan dapat melihat hubungan antara sumber stres, sumber *coping* dan *coping* yang dilakukan serta melihat sumber stres dan sumber *coping* mana dari variabel yang ditemukan

dalam penelitian ini yang memiliki kontribusi paling besar pada pelaksanaan coping yang digunakan.

## SIMPULAN & SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini yaitu sumber stres dan sumber *coping* turut menentukan bentuk *coping* yang dilakukan oleh seseorang terutama dalam mengurangi tekanan-tekanan yang dirasakan terkait banyaknya tuntutan peran. Sumber stres mahasiswa Pascasarjana yaitu berasal dari internal seperti kesulitan membagi waktu dengan tiga peran, kondisi fisik dan psikis yang tidak stabil serta dari eksternal yaitu tuntutan diberbagai peran yang datang pada saat bersamaan, deadline dalam pemenuhan tuntutan peran, dan permasalahan di salah satu peran yang mempengaruhi peran yang lain. Sumber *coping* yang dimiliki mahasiswa Pascasarjana bersumber dari dukungan sosial, kesehatan dan energi, kepercayaan pada Tuhan, keyakinan sesuatu akan lebih baik, kemampuan berkonsentrasi dan keterampilan sosial. Hubungan antara sumber stres, sumber *coping* dan strategi *coping* yang dilakukan diperantarai oleh faktor karakteristik personal seperti banyaknya peran yang dimiliki, motivasi berprestasi dan banyaknya anggota keluarga yang dimiliki (memiliki keluarga besar) serta proses penilaian kognitif yang dilakukan oleh seseorang terhadap sumber stresnya maupun sumber *coping* yang dimilikinya.

Faktor-faktor yang dilihat sebagai penilaian individu dalam penelitian ini adalah sumber stres dan sumber *coping* untuk menghasilkan strategi *coping* yang dilakukan. Bagi para wanita yang mengalami kondisi yang hampir sama dengan subjek dalam penelitian ini dapat mempertimbangkan menggunakan strategi *coping* yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan dan menjadi lebih baik dalam menjalankan peran mereka. Sementara bagi peneliti selanjutnya perlu untuk melihat hubungan antara sumber stres, sumber *coping* dan *coping* yang dilakukan serta melihat sumber stres dan sumber *coping* mana dari variabel yang ditemukan dalam penelitian ini yang memiliki kontribusi paling besar pada pelaksanaan *coping* yang digunakan. Faktor budaya dan agama yang mewarnai jenis *coping* yang dilakukan juga menjadi pertimbangan untuk memperdalam *coping* mahasiswa di masa yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adeoye, E., Durosaro, I.A., & Olugbimeleke, A. (2009). Source of stress and coping strategies among career married woman as expressed by married female civil servants in iliorin metropolis. *Journal of education and applied psychology*, 2, 93-107. ISSN 2006 7461
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63-70.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial* (edisi ke -10). Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Folkman, S. (1997). Positive Psychology and Coping Stress. *Social Science Medicine*, 45(8), 1207-1201.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.

- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Frydenberg, E. (2004). Coping Competencies: What to Teach and When. *Theory into Practice*, 43(1), 14-22.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict between Work and Family. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.
- Hecht, T.D., & McCarty, J.M. (2010). Coping With Employee, Family, and Student Roles: Evidence of Dispositional Conflict and Facilitation Tendencies. *Journal of Applied Psychology*, 95(4), 631–647. doi:10.1037/a0019065.
- Ji, H., & Zhang, L. (2011). Research on college students' stresses and coping strategies. *Asian Social Science* 7 (10),30-34. doi:10.5539/ass.v7n10p30.
- Kai-Wen, C. (2009). A study of stress sources among college students in taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*, 2, 1-8.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine* 55, 234-247.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal and Coping*. New York : Springer Publishing Company, Inc.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. London : Sage Publication, Inc.
- Persentase penduduk berumur 15 tahun ke atas menurut daerah tempat tinggal, jenis kelamin, dan jenjang pendidikan tertinggi yang ditamatkan, 2009-2012. [http://www.bps.go.id/tab\\_sub/view.php?kat=1&tabel=1&daftar=1&id\\_subyek=40&otab=10](http://www.bps.go.id/tab_sub/view.php?kat=1&tabel=1&daftar=1&id_subyek=40&otab=10) diakses tanggal 18 Juni 2013 pukul 19,25
- Reivick, K & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life Inevitable Obstacles*. New york: Broadway Books.
- Santrock, J. W. (2006). *Human Adjustment*. New York : McGraw Hill Company.
- Shah, M., & Thingujam, N. S. (2008). Perceived Emotional Intelligence and Ways of Coping among Students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(1). 83-91.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Grassindo.
- Thomas, V. G. (2001). Educational experiences and transitions of reentry college women: Special considerations for African American female students. *The Journal of Negro education* 70(A3). 139-155.