

COPING STRESS PADA MAHASISWA BERKELUARGA



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan program studi Strata 1
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh :

RIZKI OKTAGUSANI

F 100 140 190

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

COPING STRESS PADA MAHASISWA BERKELUARGA

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

RIZKI OKTAGUSANI

F100140190

Telah diperiksa dan disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Usmi Karyani, S.Psi, M.Psi, Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

COPING STRESS PADA MAHASISWA BERKELUARGA

Diajukan oleh :

RIZKI OKTAGUSANI

F.100140190

Telah dipertahankan di depan Depan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada tanggal 10 November 2018

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

1. Usmi Karyani, S.Psi, M.Si, Psikolog
(Ketua Dewan Penguji)



2. Dr. Daliman, SU
(Anggota I Dewan Penguji)



3. Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si, Psikolog
(Anggota II Dewan Penguji)



Surakarta, 10 November 2018

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



(Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Psi.,Psi)

NIK. 8380624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan secara penuh.

Surakarta, 10 November 2018

Penulis



Rizki Oktagusani

F 100 140 190

COPING STRESS PADA MAHASISWA BERKELUARGA

Abstrak

Coping stress merupakan kemampuan individu dalam mengatasi stress yang timbul di kehidupan sehari-hari untuk mempertahankan keadaan dirinya agar tetap memiliki pikiran dan tubuh yang sehat walaupun sedang memiliki masalah. Coping stress yang dilakukan oleh individu berupa penyelesaian masalah secara langsung atau mekanisme pertahanan diri yang digunakan untuk melindungi dari stress. Coping stress dibagi menjadi dua yaitu mekanisme coping adaptif dan mekanisme coping maladaptif. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui faktor penyebab stress pada mahasiswa yang sudah berkeluarga dan coping stress yang digunakan dalam mengatasi masalah. Metode penelitian yang digunakan yaitu Kualitatif Naratif yang datanya dikumpulkan melalui wawancara dan pengisian kuesioner terbuka kepada 5 informan, informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa yang sudah menikah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab stress pada mahasiswa berkeluarga ialah tuntutan akademik, perbedaan pendapat, faktor lingkungan, faktor ekonomi, perilaku negatif pasangan perijodohan, sulit membagi waktu, hubungan jarak jauh dengan pasangan. Coping stress yang dilakukan ada dua bentuk yaitu Problem focused coping dan Emotion focused coping.

Kata kunci : coping stress, mahasiswa berkeluarga

Abstract

Coping stress is an individual's ability to deal with stress arising in daily life to maintain his condition so that he still has a healthy mind and body even though he has a problem. Coping stress is carried out by individuals in the form of direct problem solving or self defense mechanisms used to protect from stress . Stress coping is divided into two: adaptive coping mechanisms and maladaptive coping mechanisms .The purpose of this study is to find out the causes of stress for students who are already married and stress coping used in solving problems. The research method used was Qualitative Narrative whose data was collected through interviews and filling out open questionnaires to 5 informants, informants selected using purposive sampling technique with the criteria of students who were married. The results of the study show that the factors causing stress in students with families is academic direction, differences of opinion, environmental factors, economic factors, negative behavior matchmaking couples, difficult to divide time, long distance relationships with partners. Stress coping is done in two forms, namely Problem focused coping and Emotion focused coping .

Keywords: stress coping , family students

1. PENDAHULUAN

Di Indonesia menikah pada saat masih menempuh pendidikan di bangku sekolah masih menjadi perdebatan walaupun sekarang ini banyak anak-anak yang masih

duduk di bangku sekolah yang sudah melakukan pernikahan dan memilih untuk berhenti sekolah. Lain halnya bagi mereka yang menikah pada saat menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi mereka sudah diperbolehkan melakukan pernikahan walaupun mereka masih menyandang status mahasiswa. Mahasiswa yang memutuskan untuk menikah pada saat mereka masih menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi yaitu karena mereka merasa sudah siap dan sudah cukup matang untuk membina rumah tangga karena pada umumnya mereka sudah menacapai umur 18 tahun keatas (Habibahi, Aisyiyah, & Ningrum, 2012).

Seseorang yang memutuskan untuk berumah tangga pada saat masih menjadi mahasiswa karena memiliki motivasi yaitu keinginan mereka sendiri yang disebabkan oleh perasaan saling mencintai satu sama lain dan waktu pacaran yang sudah cukup lama. Selain itu motivasi yang menyebabkan mereka berkeluarga ialah tekanan dari pihak keluarga yang meminta mereka untuk segera menikah. Dan bagi mahasiswa yang memutuskan untuk berkeluarga harus siap dengan tanggung jawab ganda yang akan terjadi pada dirinya, dimana mereka harus membagi waktu antara kuliah dengan keluarga. Selain berkewajiban untuk menyelesaikan kuliahnya, mereka sudah berkeluarga dituntut untuk mencari nafkah dan mengurus keluarganya (Sari & Nurwidawati, 2013).

Mahasiswa yang sudah berkeluarga maupun yang belum berkeluarga memiliki kewajiban yang sama yaitu secepat mungkin menyelesaikan kuliah mereka, walaupun kadang mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya. Namun bagi mahasiswa yang sudah berkeluarga hambatan yang dialami lebih besar, karena harus membagi waktunya dengan mengurus rumah tangganya dengan jadwal kuliah dan waktu untuk mengerjakan tugas. Mahasiswa yang sudah berkeluarga dituntut untuk dapat membagi waktunya seefektif mungkin. Hal ini berbeda dengan mahasiswa yang belum berkeluarga, mereka lebih banyak memiliki waktu luang dibandingkan dengan mereka yang sudah berkeluarga, namun terkadang mereka tidak menggunakan waktunya seefektif mungkin untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah (Najah, 2012).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Nurwidawati (2013) menunjukkan bahwa permasalahan yang sering muncul dalam kehidupan

pernikahan mahasiswa ialah sulit untuk menyesuaikan diri dengan pasangannya karena selain menyesuaikan diri dengan pasangan mahasiswa juga harus membagi waktu untuk menyesuaikan diri dengan keluarga pasangannya, penyesuaian diri dengan peran sebagai orang tua, dan penyesuaian diri dengan waktu untuk kuliah, status sebagai orang yang sudah menikah menyebabkan motivasi untuk kuliah menurun karena status sebagai seorang istri ataupun suami menyebabkan tanggung jawab individu menjadi bertambah seperti mengurus rumah tangga, merawat anak dan mencari nafkah, sehingga mahasiswa yang sudah menikah lebih banyak meninggalkan kuliahnya untuk memenuhi tanggung jawabnya yang lainnya. Selain itu tekanan dari orang tua untuk segera menyelesaikan kuliah juga dapat menyebabkan permasalahan di dalam rumah tangga yang dijalani oleh mahasiswa yang sudah menikah.

Menurut Ekpenyong, Daniel, dan Aribio (2013) stres dan kehidupan merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan, setiap manusia memiliki potensi untuk mengalami stres. Stres dapat berasal dari dalam maupun dari luar tubuhnya yang artinya stres berasal dari faktor eksternal dan faktor internal. Bagi seorang mahasiswa, mereka memiliki tuntutan kehidupan, baik dari dalam maupun luar kampus. Mereka dituntut untuk bertanggung jawab atas hidupnya, mengatasi masalah-masalah yang muncul selama kehidupannya, tangguh dan kuat. Selain faktor dari luar kampus mereka juga dituntut dari dalam kampus seperti menyelesaikan tugas-tugasnya, menyelesaikan kuliahnya dengan tepat waktu, dan mempersiapkan dirinya untuk memasuki dunia kerja. Menurut Kholidah dan Alsa (2012) Kebanyakan mahasiswa mengalami stres karena adanya tuntutan akademik yang menuntut mahasiswa untuk memahami materi yang banyak dengan intensitas waktu yang relatif sedikit. Selain itu adanya ujian dengan banyaknya materi yang diujikan juga dapat menyebabkan stres tinggi bagi mahasiswa. Menurut Aswati (2017) bagi mahasiswi yang sudah berkeluarga kehidupannya pun otomatis berubah dan menjadi memiliki peran ganda. Beban berat yang diberikan oleh peran ganda tersebut dapat menyebabkan sumber stres bagi para mahasiswa yang sudah berkeuarga.

Menurut Etty (2004) *stress* terjadi karena adanya reaksi dari tubuh dan jiwa terhadap *stressor* yang dimiliki individu. *Stressor* merupakan tekanan yang dialami individu dalam hidupnya yang menimbulkan suatu reaksi fisik maupun reaksi emosional yang non-spesifik. Reaksi tersebut merupakan upaya penyesuaian yang dilakukan oleh tubuh terhadap *stressor* agar tubuh tetap sehat. Menurut Sharma dan Wavare (2013) *stress* merupakan tanggapan dari peristiwa tidak menyenangkan yang dialami oleh individu yang mengancam keadaan individu baik secara fisik maupun kognitif (pikiran).

Coping berasal dari kata “*to cope*” yang secara harfiah memiliki arti suatu cara untuk mengatasi. Dalam konteks ini *coping* merupakan cara untuk mengatasi ketidaksesuaian antara harapan yang dimiliki dengan kenyataan yang ada di kehidupan (Rubbyana, 2012). Dengan adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, hal tersebut akan menimbulkan *stress* dan setiap individu pernah mengalami *stress*. Cara setiap individu dalam mengatasi *stress* itu berbeda-beda. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Intani & Surjaningrum, 2010) *coping stress* merupakan usaha-usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi, meredakan dan mentolerir tuntutan-tuntutan dalam hidup baik secara eksternal maupun secara internal yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan peristiwa-peristiwa yang dinilai dapat menimbulkan *stress* bagi individu. *Coping stress* merupakan suatu mekanisme tubuh yang sangat penting dalam proses kehidupan. Dengan dimilikinya mekanisme *coping stress* di dalam diri individu dapat membuat individu beradaptasi dengan berbagai tekanan yang dimilikinya. Safira dan Saputra (2009) mengatakan bahwa *Coping stress* menghasilkan dua tujuan, tujuan yang pertama individu mencoba merubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya untuk menghasilkan dampak yang positif. Tujuan yang kedua yaitu untuk menghilangkan atau meredakan beban emosional yang dirasakan oleh individu.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif serta menggunakan pendekatan kualitatif. Metode yang dimaksud yaitu metode kualitatif naratif. Menurut Clandinin dan Connelly (dalam Creswell J. W., 2015) Metode kualitatif

naratif merupakan penelitian di mana peneliti menyelidiki kehidupan individu dan meminta seseorang atau sekelompok individu untuk menceritakan kehidupan mereka. Informasi yang didapat oleh peneliti kemudian diceritakan kembali dalam bentuk naratif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi *coping* stres yang dilakukan oleh mahasiswa yang sudah berkeluarga. Serta faktor penyebab terjadinya stres pada mahasiswa yang sudah berkeluarga.

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 5 orang yang terdiri dari 1 orang mahasiswa dan 4 orang mahasiswi, pemilihan partisipan menggunakan teknik pengambilan dengan sampel non probabilitas (*non probability sampling*) dengan jenis *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010). Berikut karakteristik partisipan dalam penelitian ini ialah Berstatus mahasiswa, yang dibuktikan dengan adanya KTM, berstatus menikah yang dibuktikan dengan adanya buku nikah, bersedia menjadi partisipan dengan mengisi *informed consent*.

Data penelitian di dapatkan melalui metode wawancara dan kuesioner terbuka. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara personal, yaitu wawancara yang dilakukan dengan bertemu langsung dan bertatap muka langsung dengan responden. Selain itu, jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini ialah wawancara semi terstruktur. Jenis wawancara semi terstruktur merupakan wawancara yang termasuk dalam kategori *in-depth interview*, dimana pelaksanaannya lebih leluasa dibandingkan dengan wawancara terstruktur (Sugiyono, 2010). . Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara personal, yaitu wawancara yang dilakukan dengan bertemu langsung dan bertatap muka langsung dengan responden. Selain itu, jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini ialah wawancara semi terstruktur. Jenis wawancara semi terstruktur merupakan wawancara yang termasuk dalam kategori *in-depth interview*, dimana pelaksanaannya lebih leluasa dibandingkan dengan wawancara terstruktur (Sugiyono, 2010). Sedangkan kuesioner terbuka merupakan metode pengumpulan data yang menyajikan pertanyaan-pertanyaan yang dapat dijawab dengan bebas oleh informan.

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner terbuka dan wawancara yang dimulai pada tanggal 22 Mei 2018 sampai dengan tanggal 12 Juli 2018. Peneliti menghubungi informan terlebih dahulu guna melakukan pendekatan dan menentukan jadwal pengisian kuesioner terbuka dan wawancara. Pelaksanaan pengumpulan data diawali dengan menyampaikan tujuan penelitian dan menjelaskan prosedur selama proses pengambilan data, kemudian peneliti memberikan lembar kesediaan (*informed consent*) kepada informan yang telah disetujui dan akan ditanda tangani oleh informan. Setelah informan menyetujui dan menandatangani *informed consent* yang diberikan, peneliti memberikan lembar kuesioner terbuka yang akan diisi oleh informan, setelah informan mengisi kuesioner terbuka peneliti dan informan membuat janji temu untuk dilakukan wawancara. Penelitian dilakukan dengan 5 informan penelitian. Waktu dan tempat pelaksanaan pengisian kuesioner dan wawancara ditentukan dan disepakati oleh informan dan peneliti. Sebelum proses wawancara dimulai peneliti meminta izin kepada informan terlebih dahulu untuk menggunakan *voice recorder* selama proses wawancara berlangsung guna merekam dan memudahkan peneliti dalam pembuatan transkrip verbatim.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui faktor penyebab *stress* pada mahasiswa berkeluarga dan *Coping stress*s yang dilakukan oleh mahasiswa yang sudah berkeluarga. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Intani & Surjaningrum, 2010) *coping strategy* merupakan usaha-usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi, meredakan dan mentolerir tuntutan-tuntutan dalam hidup baik secara eksternal maupun secara internal yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan peristiwa-peristiwa yang dinilai dapat menimbulkan *stress* bagi individu. *Coping* merupakan suatu mekanisme tubuh yang sangat penting dalam proses kehidupan. Dengan dimilikinya mekanisme *coping* di dalam diri individu dapat membuat individu beradaptasi dengan berbagai tekanan yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat dari kuesioner terbuka dan di dalam oleh hasil wawancara faktor penyebab *stress* pada mahasiswa berkeluarga yang dialami oleh informan Y dan V ialah merasa sulit untuk membagi waktu, hal

ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Khairunnisa, Hidayati, dan Setiawan (2016) bahwa banyaknya tuntutan pekerjaan rumah tangga yang menyita waktu hal tersebut dapat menimbulkan *stress*. Faktor penyebab *stress* yang lainnya yang dialami oleh informan Y ialah karena faktor ekonomi, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Khairunnisa, Hidayati, dan Setiawan (2016) bahwa kebutuhan ketika sudah berkeluarga tentunya lebih besar dan individu dituntut untuk memenuhinya. Sebagai seorang mahasiswa yang sudah berkeluarga informan juga mendapat tuntutan akademik yang dapat menyebabkan *stress* seperti yang dialami oleh informan T dan H, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Kholidah dan Alsa (2012) bahwa tingginya tuntutan akademik dapat menyebabkan *stress* pada mahasiswa karena seorang mahasiswa dianggap sudah dewasa dan sudah mampu untuk belajar sendiri, hal tersebut dapat membuat mahasiswa merasa kebingungan tentang materi-materi kuliah, selain itu tuntutan-tuntutan dari tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dan dengan waktu penyelesaian yang relatif singkat. Informan Y mengatakan faktor penyebab *stress* yang dialaminya ialah karena faktor lingkungan tempat tinggal informan, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Andreasen dan Black (dalam Musradinur, 2016) bahwa salah satu faktor penyebab *stress* ialah lingkungan, karena lingkungan dapat memiliki nilai positif dan negatif bagi setiap individu tergantung bagaimana seseorang memahami lingkungan tersebut. Tuntutan dan sikap keluarga dapat menyebabkan *stress* pada individu seperti yang dialami oleh informan P, karena tuntutan dan sikap keluarga yang bertolak belakang dengan keinginan seseorang dapat menjadi *stressor* bagi seseorang tersebut, contohnya seperti perjodohan.

Yang dirasakan informan ketika sedang *stress* ialah seluuh informan mengalami gangguan gejala emosi seperti informan P,T,H dan T merasa sulit mengendalikan emosi.informan V dan H merasa *mood* nya, informan P merasa ingin menangis terus-menerus dan informan Y merasa kesaal. Hal ini sesuai dengan aspek *stress* yang dikemukakan oleh Sarafino (dalam Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006) yaitu aspek *stress* terdiri dari Aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek psikologi terdiri dari gejala kognisi, emosi dan perilaku. Aspek

psikologi gejala emosi merupakan gejala *stress* yang dapat mengganggu kestabilan emosi individu, sehingga menyebabkan individu menjadi mudah marah, kecemasan yang berlebihan, mudah merasa sedih dan depresi. Informan P juga merasakan sulit untuk berkonsentrasi untuk menyelesaikan dan menjalankan kegiatan sehari-hari. Informan P dan P merasakan penyesalan atas keputusan yang telah di ambil hal ini sesuai dengan aspek *stress* yang dikemukakan oleh Sarafino (dalam Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006) yaitu aspek psikologis gejala kognisi yang menyebabkan gangguan proses berfikir pada individu. Individu yang sedang *stress* cenderung mengalami penurunan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Informan P merasakan menjadi sulit tidur dan informan Y mengalami penurunan berat badan, hal ini sesuai dengan aspek *stress* yang dikemukakan oleh Sarafino (dalam Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006) yaitu aspek biologis, aspek biologis berupa gejala fisik seperti sakit kepala,, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat berlebih.

Coping stress yang dilakukan oleh mahasiswa yang berkeluarga ialah seluruh informan melakukan tindakan yang dapat memecahkan masalah seperti membagi waktu dengan baik, dan mengikuti program yang dapat mengurangi *stress*, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Flokman dan Lazarus (dalam Safaria & Saputra, 2009) aspek-aspek dari strategi coping yang berfokus pada masalah yaitu, *Confrontive coping*, melakukan suatu tindakan konkret yang dapat menyelesaikan masalah. Informan Y dan V mengalah untuk mengurangi rasa *stress* yang dialami, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Flokman dan Lazarus (dalam Safaria & Saputra, 2009)) aspek-aspek dari strategi coping yang berfokus pada emosi yaitu *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau mengatur tindakannya untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Informan Y, P dan H bercerita kepada orang lain untuk mengurangi rasa *stress* yang dialami, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Flokman dan Lazarus (dalam Safaria & Saputra, 2009)) aspek-aspek dari strategi coping yang berfokus pada emosi yaitu *Seeking social emotional support*, yaitu berusaha untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain. Informan H mengurangi rasa *stress* yang dimiliki

dengan cara melakukan hobi dan informan Y mengurangi rasa *stress* yang dimiliki dengan pulang ke rumah orang tua, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Flokman dan Lazarus (dalam Safaria & Saputra, 2009)) aspek-aspek dari strategi coping yang berfokus pada emosi yaitu *Escape avoidance*, mengkhayal mengenai suatu situasi atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan, seperti seseorang yang mengkhayal andaikan permasalahan yang sedang dihadapinya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah yang sedang ia hadapi dengan tidur atau menggunakan alkohol berlebih.

Dalam penelitian ini peneliti juga menemukan faktor penyebab *stress* di luar dari pembahasan, yaitu perbedaan pendapat dengan pasangan, perilaku negatif pasangan dan hubungan jarak jauh dengan pasangan.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa faktor penyebab *stress* yang terjadi pada mahasiswa berkeluarga ialah karena tingginya tuntutan akademik seperti tugas yang menumpuk, kesulitan mencari data untuk penelitian skripsi dan desakan` untuk segera lulus. Banyaknya tugas kuliah dan pekerjaan rumah tangga yang menyita waktu sehingga informan menjadi sulit untuk membagi waktu juga dapat menjadi penyebab *stress*. Faktor penyebab *stress* lainnya ialah karena faktor lingkungan tempat tinggal yang tidak sesuai, faktor ekonomi, dan hubungan jarak jauh dengan pasangan. Perjudohan dan perilaku negatif pasangan juga dapat menjadi penyebab *stress* pada mahasiswa berkeluarga.

Seluruh informan menggunakan *coping stress* dalam bentuk *Problem Focused Coping* (PFC) dan *Emotional Focused Coping* (EFC). Bentuk PFC yang digunakan yaitu *Confrontive coping* yaitu melakukan suatu tindakan konkret yang dapat menyelesaikan masalah seperti membagi waktu, mulai mengerjakan skripsi dan membicarakan masalah baik-baik. Sedangkan bentuk EFC yang digunakan yaitu *Accepting responbility* yaitu menerima untuk tetap menjalankan permasalahan yang sedang dihadapi sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya seperti mengalah, *Seeking social emotion support* yaitu berusaha untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain seperti

bercerita kepada orang tua atau teman, dan *Self control* yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau mengatur tindakannya untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi seperti menenangkan diri dan meyakinkan diri sendiri bahwa ia mampu menyelesaikan masalahnya.

Bagi Mahasiswa berkeluarga diharapkan untuk dapat mempertahankan lagi cara-cara mengatasi masalah yang pernah dilakukan sebelumnya dengan dua bentuk *coping stress* yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. Bagi Peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama diharapkan dapat memilih informan yang lebih beragam yang dapat digunakan sebagai pembanding seperti jenis kelamin dan pengalaman yang pernah dilalui.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswati. (2017). Konflik peran ganda, rasa cinta dan kepuasan pernikahan pada mahasiswi yang sudah berumah tangga. *Psikoborneo* , Vol 5 No 1.
- Creswell, J. W. (2015). *Research design; pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ekpenyong, C. E., Daniel, N. E., & Aribio, E. O. (2013). Associations between academic stressors, reaction to stress, coping strategies and muskuloseletal disorders among college students. *Ethiop J Health Sci.* , 23 (2), 98-112.
- Etty, M. (2004). *Mengelola emosi*. Jakarta: PT GRamedia Widiasarana Indonesia.
- Habibahi, U., Aisyiyah, N., & Ningrum, L. I. (2012). Studi tentang status perkawinan mahasiswa reguler PGSD Tegal hubungannya dengan prestasi akademik. *Journal of Elementary Education* , 1 (1), 17-24.
- Intani, S. F., & Surjaningrum, R. E. (2010). Coping strategy pada mahasiswa salah jurusan. *INSAN* , 12 (2), 119-127.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologi. *Jurnal Psikologi* , 39 (1), 67-75.
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi* , 2 (2), 183-200.
- Najah, A. (2012). self regulated learning mahasiswi ditinjau dari status pernikahan. *Educational Psychology Journal* , 1 (1), 17-24.

- Rubbyana, U. (2012). Hubungan antara strategi koping dengan kualitas hidup pada penderita skizofrenia remisi simptom. *jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental* , 1 (3), 59-66.
- Sari, I. F., & Nurwidawati, D. (2013). Studi kasus kehidupan pernikahan mahasiswa yang menikah saat menempuh kuliah. 2 (2), 1-8.
- Sharma, B., & Wavare, R. (2013). Academic stress due to depression among medical and para-medical students in an Indian medical college: health initiatives cross sectional study. *Journal of Health Sciences* , 3 (5), 30.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kuantitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.