

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 1. Strategi Coping Stress

##### a. Pengertian Coping Stress

Menurut Siswanto dalam buku kesehatan mental psikologi istilah *coping* sering disamakan dengan *adjustment* (penyesuaian diri) dan *problem solving* (cara memecahkan masalah). Namun sebenarnya *coping* adalah pengatasan, penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). *Coping* berarti apa yang dilakukan oleh individu untuk menguasai sebuah situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan, ancaman. *coping* lebih mengarah kepada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi.<sup>17</sup>

Konsep *coping* digunakan sebagai istilah yang digunakan dalam menjelaskan relasi antara stres dan tingkah laku individu dalam menghadapi tekanan. Dengan begitu, *coping* dipandang sebagai faktor penyeimbang dan usaha mempertahankan penyesuaian selama menghadapi stres. Dengan kata lain *coping* adalah bagaimana reaksi seseorang ketika menghadapi stress atau tekanan.<sup>18</sup>

Sedangkan menurut Thomas Robert, stress itu sendiri merupakan peristiwa menantang yang memerlukan adaptasi fisiologis, kognitif, atau

---

<sup>17</sup> Siswanto, *kesehatan mental konsep..*, 60.

<sup>18</sup> *Ibid.*, 61.

perilaku yang menimbulkan reaksi individu terhadap suatu peristiwa tersebut.<sup>19</sup> Peristiwa ini disebut dengan istilah stressor, terjadinya stress tergantung pada stressor dan tanggapan seseorang terhadap stress tersebut.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan memicu munculnya sebuah stress menurut Mashudi 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 stress seperti adanya pikiran negatif, frustrasi, konflik dan kecemasan. Untuk faktor sosial yang berperan menyebabkan stress adalah iklim kehidupan berkeluarga, faktor pekerjaan, dan iklim lingkungan.<sup>20</sup>

Hasil penelitian Hans Selye dalam Smet tentang stress, yaitu ketika organisme berhadapan dengan stressor, dia akan mendorong dirinya sendiri untuk melakukan tindakan. Usaha ini diatur oleh kelenjar adrenal yang menaikkan aktivitas sistem syaraf simpatetik.<sup>21</sup>

Dalam menanggapi stress ini individu akan memberikan reaksi dan respon yang berbeda-beda untuk mengatasi stress. Dalam merespon sebuah stress manusia memiliki beberapa respon yaitu:

- 1) Respon emosional meliputi perasaan kesal, marah, takut, murung, sedih, dan duka cita.
- 2) Respon fisiologis meliputi reaksi fisik yang terlihat seperti keluar keringat dingin, jantung berdebar-debar, dan sakit kepala.

<sup>19</sup> Thomas, Robert. *Psikologi Abnormal Edisi Ke Tujuh* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2013), 273.

<sup>20</sup> Mashudi, *Psikologi Konseling...*, 193.

<sup>21</sup> Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta : Raja Grafindo. 1994), 107.

- 3) Dan yang terakhir adalah respon behavior, yaitu respon berupa tingkah laku atau aktifitas. Respon inilah yang merupakan respon stress yang menggunakan coping sebagai tindakannya.<sup>22</sup>

Lalu bagaimana individu dapat mengelola dan mengatasi stressnya? pada saat stress individu akan memberikan reaksi yang berbeda-beda. Dewasa ini proses *coping* terhadap stress menjadi pedoman untuk mengerti reaksi stress. Menurut R. S. Lazarus dan Folkman dalam Mashudi menjelaskan *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.<sup>23</sup>

Sedangkan Rasmun mengatakan bahwa *coping* stress adalah dimana seseorang yang mengalami stress 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* stress adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik.<sup>24</sup>

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa perilaku *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu

---

<sup>22</sup> Mashudi, *Psikologi Konseling...*, 195.

<sup>23</sup> Ibid., 221.

<sup>24</sup> Rasmun, *Stress Koping...*, 29.

maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stres.

Dalam perilaku *coping* stress seseorang cenderung memakai sebuah perilaku langsung untuk menghadapi atau mencoba mengalihkan stress yang disebut dengan strategi untuk mengalihkan stres atau strategi *coping* stress. Sebuah strategi yang digunakan untuk mengelola dan cara dalam mengalihkan stress.

Neil R. Carlson mengatakan bahwa strategi *coping* adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat kita ikuti, semua rencana itu dapat digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi yang menimbulkan stres atau sebagai respon terhadap stres yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stres yang kita alami.

Strategi *coping* juga merupakan segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian atau kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut.<sup>25</sup>

Lazarus dan Folkman dalam Retnowati dkk. juga mendefinisikan bahwa strategi koping 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). *Problem focused coping* terdiri atas *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking social support*, sedangkan *emotion focused coping* terdiri atas *distancing*,

---

<sup>25</sup> Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi...*, 30.

*escape/avoidance, self control, accepting responsibility, dan positive reappraisal.* Dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* memiliki peranan penting dalam interaksi antara situasi yang menekan dan adaptasi.<sup>26</sup>

*Coping* berhubungan dengan kemampuan untuk menyusun suatu rencana yang digunakan untuk mengurangi dan mengatasi stres yang dapat mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikologis dengan menggunakan sumber-sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut. Penyesuaian diri yang tepat terhadap stressor akan membantu individu untuk meringankan bahkan menyelesaikan sebuah permasalahan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan strategi *coping* stress adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian atau kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan berupa stress.

#### **b. Jenis-jenis Reaksi Coping Stress**

Dalam hal ini Rasmun membagi Coping stress dalam dua macam yaitu.

##### 1. *Coping* psikologis

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

- a) Terhadap stressor yang diterima Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap stressor, artinya seberapa berat

---

<sup>26</sup> Reni Retnowati. et. al, "Strategi Koping Keluarga Dalam Merawat Anggota Keluarga Penderita Skizofrenia Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat", *Jurnal Keperawatan*, Vol. 25, No. 2 (Desember, 2011)

ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap stressor yang diterimanya.

- b) Keefektifan strategi *coping* yang digunakan oleh individu; artinya dalam menghadapi stressor, 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.<sup>27</sup>

## 2. *Coping* psikososial

Adalah reaksi psikososial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau dihadapi oleh klien. Menurut Struat dan Sundeen mengemukakan bahwa terdapat 2 kategori *coping* yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan:

### 1. 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*)

Individu menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya. Perilaku yang ditampilkan dapat merupakan tindakan destruktif yaitu tindakan agresif (menyerang)

---

<sup>27</sup> Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi...*, 31.

terhadap sasaran atau obyek, dan tindakan konstruktif yaitu upaya individu dalam menyelesaikan masalah secara asertif atau mengungkapkan dengan kata-kata.

b) Perilaku menarik diri (*with drawl*)

Merupakan perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain. Secara sadar individu meninggalkan lingkungan yang menjadi sumber stressor.

c) Kompromi

Merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah melalui musyawarah atau negosiasi untuk mengurangi ketegangan pada suatu permasalahan.

Contoh dari perilaku *coping* yang berorientasi pada tugas ini seperti bila seseorang gagal dalam suatu usaha, maka mungkin ia akan bekerja lebih keras (serangan) atau menghadapinya secara terang terangan ataupun menarik diri dan tidak mau berusaha lagi (penarikan diri) atau mengurangi keinginannya lalu memilih jalan tengah (kompromi).

2. 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 produktifitas kerja.<sup>28</sup> Bentuk dari reaksi *coping* jenis ini adalah :

- 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 frustasi dalam bidang lain.

Sedangkan menurut Farid Mashudi macam-macam jenis *coping* stress dibagi menjadi dua yaitu coping positif dan coping negatif. Berikut penjelasan macam-macam coping:<sup>29</sup>

#### 1. Coping Negatif

Menurut Weiten Lloyd coping negatif meliputi beberapa hal *pertama*, *giving up* atau melarikan diri dari kenyataan atau

---

<sup>28</sup> *ibid.*, 33-34.

<sup>29</sup> Mashudi, psikologi konseling... 228

situasi stress. Seperti sikap apatis, kehilangan semangat atau perasaan tak berdaya, dan minum-minuman keras atau mengonsumsi obat-obatan terlarang. *Kedua*, agresif, yaitu perilaku yang ditujukan untuk menyakiti orang lain, baik secara verbal maupun non verbal. *Ketiga*, memanjakan diri sendiri dengan berperilaku konsumerisme yang berlebihan, seperti makan yang enak-enak, merokok, menghamburkan uang, dll. *Keempat*, mencela diri sendiri yaitu mencela atau menilai negatif diri sendiri sebagai repon terhadap frustrasi, dan *kelima* adalah menolak kenyataan dengan melindungi diri dari suatu kenyataan yang tidak menyenangkan.

## 2. Coping Positif

*Coping* positif diartikan sebagai upaya untuk menghadapi situasi stress 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 stress dengan rasional, mengendalikan diri dalam mengatasi masalah. Tindakan *coping* positif meliputi. Pertama, meditasi, merelaksasi diri, dan mengamalkan ajaran agama sebagai wujud keimanan kepada Tuhan.

### c. Bentuk-Bentuk Strategi Coping stress

Lazarus dan Folkman dalam Smet menjelaskan terdapat 2 strategi dalam melakukan *coping*, yaitu:

#### 1. *Problem focused coping*.

*Problem focus coping* merupakan respon yang berusaha memodifikasi sumber stres dengan menghadapi situasi sebenarnya. *Coping* ini digunakan untuk mengurangi stressor atau mengatasi stres dengan cara mempelajari cara-cara atau ketrampilan- ketrampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin dapat merubah situasi yang mendatangkan stres. 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.<sup>30</sup>

Perilaku 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 stress, dengan

---

<sup>30</sup> Smet, *Psikologi Kesehatan...*,145

melibatkan tindakan yang teliti, berhati-hati, bertahap dan analitis dalam menghadapi stressnya.

b) *Confrontatif 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 stressnya.

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.<sup>31</sup>

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 stress, coping ini digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak

---

<sup>31</sup> Willistik Norma Sijangga, "Hubungan Antara Strategi *Coping* Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Hipertensi" (Skripsi : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2010), 17

menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang penuh dengan stres, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.<sup>32</sup>

Perilaku coping yang berorientasi pada *emotion focused coping* ini terdiri atas.

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 stress 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.<sup>33</sup> Cara

---

<sup>32</sup> Smet, *Psikologi Kesehatan...*,145

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.

#### **d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Coping**

Menurut pendapat McCrae dalam Norma Sijangga menyatakan bahwa perilaku menghadapi tekanan adalah suatu proses yang dinamis ketika individu bebas menentukan bentuk perilaku yang sesuai dengan keadaan diri dan pemahaman terhadap masalah yang dihadapi. Hal ini memberikan pengertian bahwa ada faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga individu menentukan bentuk perilaku tertentu. Faktor-faktor tersebut adalah :

##### **1. Kepribadian**

Menurut Farid Mashudi tipe atau karakteristik kepribadian seseorang mempunyai pengaruh yang cukup berarti terhadap coping atau usaha mengatasi stress yang dihadapi. Tipe kepribadian tersebut meliputi *hardiness* (ketabahan) dapat diartikan sebagai tipe kepribadian yang ditandai dengan sikap komitmen, *internal locus of control*, dan kesadaran terhadap tantangan. Kepribadian optimis yaitu kepribadian yang cenderung untuk mengharapkan hasil-hasil yang baik. Sikap optimis memungkinkan seseorang dapat mengatasi stress secara lebih

---

<sup>33</sup> Norma Sijangga, "Hubungan Antara Strategi Coping..", 17.

efektif. Dan yang terakhir adalah tipe kepribadian humoris, orang yang senang terhadap humor cenderung lebih toleran dalam menghadapi situasi stress. Dengan humor dan tertawa berfungsi sebagai upaya untuk menilai kembali situasi stress dengan cara yang kurang mengancam, dan dapat melepaskan emosi-emosi negatif yang terpendam.<sup>34</sup>

## 2. Jenis Kelamin

Menurut penelitian yang dilakukan Folkman dan Lazarus ditemukan bahwa laki-laki dan perempuan sama-sama menggunakan kedua bentuk *coping* yaitu EFC dan PFC. Namun menurut pendapat Billings dan Moos, wanita lebih cenderung berorientasi pada emosi sedangkan pria lebih berorientasi pada tugas dalam mengatasi masalah, sehingga wanita diprediksi akan lebih sering menggunakan EFC.

## 3. Tingkat pendidikan

Menurut Folkman dan Lazarus dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa subjek dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung menggunakan PFC dalam mengatasi masalah mereka. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang semakin tinggi akan semakin tinggi pula kompleksitas kognitifnya, demikian pula sebaliknya. Hal ini memiliki efek besar terhadap sikap, konsepsi

---

<sup>34</sup> Mashudi, Psikologi Konseling., 224.

cara berpikir dan tingkah laku individu yang selanjutnya berpengaruh terhadap strategi *coping*nya.

#### 4. Konteks lingkungan dan sumber individual

Menurut Folkman dan Lazarus sumber-sumber individu seseorang adalah berasal dari pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian, pendidikan dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai tekanan atau ancaman.

#### 5. Status sosial ekonomi

Menurut Westbrook seseorang dengan status sosial ekonomi rendah akan menampilkan *coping* yang kurang aktif, kurang realistis, dan lebih fatal atau menampilkan respon menolak, dibandingkan dengan seseorang yang status ekonominya lebih tinggi.

#### 6. Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stress dari orang lain yang memiliki hubungan dekat. Rietschlin menjelaskan, dukungan sosial berarti pemberian informasi dari orang lain yang memiliki kepedulian, serta memiliki jaringan komunikasi atau kedekatan hubungan seperti orang tua, suami atau istri, dan teman.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Mashudi, Psikologi Konseling...,223.

## 2. Mahasiswi

### a. Tugas Perkembangan Mahasiswi

Mahasiswa strata 1 (S1) adalah kondisi dimana sudah atau sedang melalui fase pertama yaitu belajar menjadi orang dewasa yang mandiri. Dalam penelitian Galuhpritta dan Yulianti tahap ini terbagi oleh beberapa fase. Fase pertama melibatkan pelepasan (*launching*) yaitu proses dimana orang muda menjadi orang dewasa dan keluar dari keluarga asalnya. Periode pelepasan adalah waktu bagi kaum muda dan orang dewasa muda untuk merumuskan tujuan hidupnya, untuk membangun identitas dan menjadi lebih mandiri sebelum bergabung dengan orang lain untuk membentuk sebuah keluarga baru.<sup>36</sup>

Dilihat dari segi usia, menurut Syamsu Yusuf dalam jurnal Aningtyas disebutkan bahwa masa usia mahasiswa sebenarnya dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai pada masa dewasa awal atau dewasa madya. Dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini adalah pematangan pendirian hidup.

Hal tersebut memiliki keterkaitan yang dikemukakan oleh Papalia dan Olds mengemukakan usia terbaik untuk menikah bagi perempuan adalah 19-25 tahun, sedangkan laki-

---

<sup>36</sup> Galuhpritta Anisaningtyas, Yulianti Dwi Astuti. "Pernikahan di Kalangan Mahasiswa S-1" *jurnal Proyeksi*, Vol. 6 no.2 (2011), 21-33.

laki usia 20-25 tahun. Rentang usia 18 sampai 22 tahun merupakan usia seseorang yang memasuki atau berada pada jenjang pendidikan di perguruan tinggi yaitu strata 1 (S1).<sup>37</sup>

Dalam penelitiannya Diah Krisna Tuti dan Vivi Oktaviani memperlihatkan hasil perbedaan antara mahasiswa Partisipan yang berjenis kelamin perempuan memiliki pengetahuan pernikahan yang lebih baik dibandingkan dengan partisipan berjenis kelamin laki-laki. Blood juga mengemukakan bahwa perempuan lebih tertarik untuk mengurus rumah tangga. Sesuai dengan sifat feminisme, perempuan memiliki peran sebagai pengurus rumah tangga, sehingga secara tidak langsung dituntut untuk mempunyai pengetahuan yang lebih terkait pernikahan dan keluarga.<sup>38</sup>

#### **b. Problematika Mahasiswi**

Masa usia mahasiswa adalah berumur sekita 18 sampai 25 tahun. Mereka dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai pada masa dewasa awal atau dewasa madya. Pada masa ini dewasa awal menurut Hurlock membagi tugas perkembangan pada individu dewasa awal antara lain, mulai bekerja, memilih pasangan, mulai membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab

---

<sup>37</sup> Anisaningtyas, Yulianti Dwi Astuti. Pernikahan di Kalangan Mahasiswa S-1.,21-33.

<sup>38</sup> Diah Krisna Tuti dan Vivi Oktaviani , "Persepsi Dan Kesiapan Menikah Pada Mahasiswa" *jurnal Ilm. Kel. & Kons*, Vol. 4, No. 1 (Januari 2010), 30-36.

sebagai warga negara, mencari kelompok sosial yang menyenangkan.

Pada masa kedewasaan ini mahasiswi memiliki beberapa problem masa dewasa awal dalam kehidupannya, masalah tersebut meliputi :

#### 1. Penentuan Karier

Usai menyelesaikan pendidikan formal setingkat SMA, akademi atau universitas, umumnya dewasa muda memasuki dunia kerja, guna menerapkan ilmu dan keahliannya. Mereka berupaya menekuni karier sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki, serta memberi jaminan masa depan keuangan yang baik. Sebab dengan penghasilan yang layak (memadai), mereka akan dapat membangun kehidupan ekonomi rumah tangga yang mantap dan mapan.

#### 2. Problem penentuan pasangan hidup

Setelah melewati masa remaja, golongan dewasa muda semakin memiliki kematangan fisiologis (seksual) sehingga mereka siap melakukan tugas reproduksi, yaitu mampu melakukan hubungan seksual dengan lawan jenisnya. Dia mencari pasangan untuk bisa menyalurkan kebutuhan biologis. Mereka akan berupaya mencari calon teman hidup yang cocok untuk dijadikan pasangan dalam

perkawinan ataupun untuk membentuk kehidupan rumah tangga berikutnya.

### 3. Mencari kelompok sosial yang sesuai

Masa ini adalah masa dimana seseorang ingin mendapatkan legalitas dan pengakuan dari masyarakat/kelompok sekitarnya. Ia menerima tanggung jawab sebagai warga Negara dan akan bergabung dengan komunitas social yang cocok dengannya.

## **3. Problematika Mahasiswi Yang Berperan Ganda Menjadi Ibu Rumah Tangga.**

### **a. Problematika Mahasiswi Yang Memiliki Peran Ganda**

Menurut Eti Nurhayati dalam bukunya menemukan bahwa banyak anggapan dimasyarakat bahwa wanita dengan peran rumah tangga untuk mengasuh dan merawat anak, tidak perlu memperoleh pendidikan tinggi, melainkan hanya cukup mampu membaca dan menulis sekedar mampu mendidik anak diawal kehidupannya.<sup>39</sup>

Namun pada zaman yang sudah maju seperti sekarang ini pendidikan wanita sudah lebih baik, banyak kaum wanita yang memiliki pendidikan tinggi dan mampu bersaing dan setara dengan pria. Dalam dunia perkuliahan seorang wanita yang belajar

---

<sup>39</sup> Eti Nurhayati, *Psikologi Perempuan* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar.2012), 146.

diperguruan tinggi disebut dengan mahasiswi walaupun secara umum masih tetap disebut mahasiswa.

Dalam peran ganda yang dijalani ini mahasiswi tentunya memiliki beberapa problem dalam kehidupannya menjadi seorang ibu rumah tangga dan pelajar. Berikut beberapa problem mahasiswi yang memiliki peran ganda menurut jurnal penelitian Dwi Nur Rachmah.

#### 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. Ketika wanita yang berperan ganda memiliki komitmen terhadap pendidikanya pastinya ia selalu di tuntut 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.

#### 2. Membagi waktu

Sebuah penelitian Hasil penelitian Puwanto dalam Dwi Nur Rachmah Menemukan bahwa 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.<sup>40</sup>

#### **b. Problematika Ibu Rumah Tangga**

Hubungan jangka panjang seperti pernikahan menciptakan sejumlah stres khususnya bagi wanita. Menurut Geirgia witkin dalam bukunya wanita dan stress, banyak wanita muda yang harus menikah terlebih dulu untuk menjadi dewasa. Meskipun wanita itu masih anak-anak, mahasiswa, atau remaja muda, namun dia akan mempunyai kedudukan sebagai orang dewasa sejak menikah<sup>41</sup>

Dalam sebuah pernikahan tidak lepas dari permasalahan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menimbulkan stress bagi sebagian besar pasangan suami dan istri.

##### **1. Ekonomi Keluarga**

Diantara permasalahan dalam kehidupan pernikahan adalah sekitar kebutuhan ekonomi. Tak bisa dipungkiri, ekonomi merupakan faktor penting bagi tegaknya keluarga. Sekalipun ekonomi bukanlah segala-galanya, tetapi tanpa adanya faktor pendukung keuangan yang memadai akan memunculkan banyak masalah dalam kehidupan berumah

---

<sup>40</sup> Dwi Nur Rachmah, "Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak". *Jurnal Psikologi* Volume 42, No. 1, (April 2015), 61 – 77.

<sup>41</sup> Georgia witkin-lanoil, *Wanita dan Stress*, (Jakarta : Arcan, 1986), 68.

tangga. Dan disinilah seorang ibu rumah tangga dituntut untuk mampu mengatur ekonomi keluarga atau penghasilan yang diperoleh suami agar semua kebutuhan keluarga dapat terpenuhi dan tidak menimbulkan konflik ekonomi.<sup>42</sup>

## 2. Problem dengan suami

Dalam kehidupan berumah tangga tidak akan lepas dari masalah atau problem dengan pasangan, hal ini dikarenakan dalam hubungan suami istri tidak hanya menyatukan dua keluarga namun juga menyatukan dua manusia yang berbeda kepribadian dan sifat untuk bersama membangun keluarga baru.

Diantara problem suami istri tersebut dapat berupa perbedaan pendapat, kurangnya kepercayaan, dan munculnya orang ketiga atau perselingkuhan. Hal ini tentu menjadikan sebuah konflik dalam rumah tangga dan menjadikan istri atau ibu rumah tangga terbebani dan stress.

## 3. Problem dengan keluarga

Tekanan dari pihak ketiga seperti mertua atau anggota keluarga lain. Menjadikan stress pada kehidupan berumah tangga. Terkadang keluarga atau mertua mencoba memberikan pendapat dan ikut menentukan keputusan dalam kehidupan rumah tangga anaknya. Sehingga menimbulkan banyak

---

<sup>42</sup> Cahyadi Takariawan, *Pernak-Pernik Rumah Tangga Islami*, (Solo: Era Adicitra Intermedia., 2011), 304.

pendapat dan perselisihan yang menjadikan stress pada pasangan suami istri.

Beberapa bentuk problem ibu yang memiliki peran ganda menurut Greenhaus & Beutell dalam Andi Cahyadi sebagai berikut:<sup>43</sup>

a. *Time based conflict*

Yaitu konflik yang terjadi karena tuntutan waktu dari peran yang satu mempengaruhi partisipasi dalam peran lain. Konsep-konsep yang termasuk dalam konflik ini di antaranya waktu bekerja yang berlebihan, kurangnya waktu untuk pasangan atau anak, dan jadwal yang tidak fleksibel

b. *Strains based conflict*

Konflik yang disebabkan oleh gejala-gejala stress seperti kelelahan dan mudah marah, yang diakibatkan oleh satu peran mengganggu peran yang lain. Konflik ini melibatkan stress dalam keluarga dan pekerjaan, meluapnya emosi yang negatif dan dukungan dari pasangan

c. *Behavior based conflict*

Konflik yang terjadi jika tingkah laku tertentu yang dituntut oleh satu peran mempersulit individu dalam

---

<sup>43</sup> Andi Cahyadi, "Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah Yang Bekerja Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga Dan Penyesuaian Diri". *Widya Warta* No. 02 Tahun XXXV I/ Juli 2012, 259

memenuhi tuntutan peran yang lain, misalnya tuntutan peran keluarga dengan tuntutan pekerjaan.

#### **4. Strategi Coping Stress Mahasiswi Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir**

Seiring dengan perkembangan jaman yang semakin maju, status wanita mengalami perubahan dalam berbagai hal. Hal ini dapat terlihat dari banyaknya saat ini wanita yang berperan ganda, yaitu menjadi istri, menjadi ibu, menjadi pelajar, dan bekerja di berbagai bidang atau memiliki profesi lain. Dengan demikian, tugas mahasiswi menjadi lebih bertambah karena tidak hanya mengurus keperluan rumah tangga tetapi juga ada tugas kuliah yang harus dikerjakan.

Menurut sebuah jurnal psikologi oleh Pika Susana Putri ada berbagai masalah yang di sebabkan oleh peran ganda yang dijalani. Masalah akan timbul karena waktu bersama keluarga akan berkurang dan harus terbagi untuk pekerjaan lain sehingga perempuan berperan ganda memiliki keterbatasan waktu dan membuat mereka stress. Stress ini diakibatkan karena perempuan berperan ganda tidak bisa sepenuhnya mengurus anak, mereka harus menjalani dua peran yaitu sebagai ibu rumah tangga dan pelajar atau pekerjaan lain.<sup>44</sup>

Permasalahan tersebut tentu menjadikan tekanan yang menimbulkan stress pada mahasiswi yang memiliki peranan ganda, dalam penyelesaian stress ini seseorang akan melakukan sebuah cara

---

<sup>44</sup> Pika Susana Putri, et.al, "*Makna Hidup Pada Perempuan Dewasa Yang Berperan Ganda*". Jurnal Psikologi Vol 7 No 2, (Desember 2009), 43

atau coping untuk mengatasi stressnya. Cara *coping* menurut Rasmun dapat berupa berbicara dengan orang lain curhat dengan keluarga, teman atau orang-orang terdekat. Mencoba mencari informasi lebih banyak tentang cara mengatasi masalah yang dihadapi, menghubungkan suatu masalah dengan kekuatan supranatural, membuat berbagai alternatif untuk mengatasi masalahnya, dan lain sebagainya.<sup>45</sup>

Dari hasil wawancara sementara pada beberapa subyek penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar subyek mengalami stress dan beberapa masalah yang disebabkan oleh pembagian peran antara kuliah dan keluarga, hal tersebut lebih sulit ketika pada sekarang ini mereka dituntut untuk menulis tugas akhir sebagai syarat kelulusannya.

Untuk dapat mengatasi stress menulis tugas akhir ini, seorang mahasiswi yang memiliki peran ganda tentunya tidak mudah, dibutuhkan motivasi dan dukungan sosial yang besar dari orang-orang terdekat, oleh hal tersebut mereka akan melakukan beberapa strategi *coping* untuk mengatasi stressnya.

Berdasarkan pada hasil temuan awal yang dilakukan peneliti menemukan bahwa mahasiswi yang memiliki peran ganda menjadi ibu rumah tangga yang sedang menulis tugas akhir akan melakukan strategi *coping* stress untuk mengatasi stress menulis tugas akhir kuliahnya.

---

<sup>45</sup> Rasmun, *stres coping...*, 37.