**NASKAH PUBLIKASI**

**“GAMBARAN STRATEGI KOPING PADA MAHASISWA KULIAH GANDA DI DUA UNIVERSITAS”**

****

*Oleh:*

*Lukman Kurniawan*

*14081029*

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**YOGYAKARTA**

**2019**

**GAMBARAN STRATEGI KOPING PADA MAHASISWA KULIAH GANDA DI DUA UNIVERSITAS**

**LUKMAN KURNIAWAN**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Lukman.fmb@gmail.com

**Abstrak**

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus, pengumpulan datanya dengan wawancara dan analisis datanya secara kualitatif. Dalam penelitian ini ada tiga subjek penelitian yaitu PR, FN & SY. Ketiga subjek tersebut merupakan mahasiswa yang kuliah ganda di dua universitas. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa stressor yang dialami oleh ketiga subjek yaitu faktor eksternal banyaknya tugas individu atau kelompok yang ada dikedua jurusan, sulitnya mengatur waktu antara kuliah di jurusan yang satu dengan yang lain. Sumber stress karena nilai IPK yang tidak sesuai dengan harapan dan sikap under estimate dari orang lain dialami dua dari tiga subjek. Sedangkan sumber stres faktor internal ditunjukan seperti sifat moody pada subjek SY, dan juga sifat perfeksionis pada subjek FN. Reaksi atau gejala-gejala stress yang dialami oleh ketiga subjek muncul dalam empat bentuk yaitu gejala fisik, kognitif, emosional dan sosial.

Strategi koping stress yang dilakukan oleh partispan dalam penelitan ini adalah dengan *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Pada *problem focused coping* partisipan lebih cenderung menggunakan *planful problem-solving* dan *seeking emotional social support*. Kemudian pada strategi *emotional focused coping* partisipan menggunakan *distancing, positive reappraisal, self-control*, dan *religious*. Dengan melakukan strategi koping tersebut, ketiga subjek dapat bertahan menghadapi stress dampak aktivitas kuliah di dua jurusan bersamaan, serta dapat berhasil lulus setidaknya salah satu dari pilihan jurusan kuliah yang diambil.

Kata kunci: *Problem focused coping*, *Emotional focused coping,* kuliah, ganda, mahasiswa kuliah ganda

**DESCRIPTION OF STRATEGY COPING ON MULTIPLE COLLEGE STUDENTS AT TWO UNIVERSITIES**

**LUKMAN KURNIAWAN**

Faculty of Psychology at Mercu Buana Universities Yogyakarta

Lukman.fmb@gmail.com

**Abstract**

This researches belongs to descriptive qualitative with a case study method, data collection with interviews and qualitative data analysis. In this study there were three research subjects namely PR, FN & SY. The three subjects are college students who studying at two universities with different majors. The results of this study indicate that the stressors experienced by the three subjects are external factors, the number of individual / group assignments that exist in both majors, the difficulty of arranging the time between lectures in one department and another. The source of stress is because the IPK value that is not in line with expectations and attitudes under estimate from others is experienced by two of the three subjects. Whereas the source of stress on internal factors is shown as the moody nature of the SY subject, and also the perfectionist nature of the FN subject. The reactions or symptoms of stress experienced by the three subjects appear in four forms, physical, cognitive, emotional and social symptoms.

Stress coping strategies carried out by participants in this research are with problem focused coping and emotional focused coping. On problem focused coping participants are more likely to use functional problem solving and seeking emotional social support. Then in the emotional focused coping strategy participants use distancing, positive reappraisal, self-control, and religious. The three subjects used a combination of problem focused coping and emotional focused coping methods.

Keywords: Problem focused coping, Emotional focused coping, multiple college students

**PENDAHULUAN**

Fenomena kuliah ganda di dua universitas sudah tidak asing lagi di kalangan mahasiswa. Banyak pertimbangan yang dijadikan dasar mahasiswa memilih kuliah di dua universitas dengan jurusan yang berbeda dalam waktu yang sama. Galuh Setya Winahyu, M. Psi., trainer ECC UGM mengungkapkan bahwa keputusan seseorang menjalani studi ganda bisa dipengaruhi oleh berbagai hal. Pertama, bisa jadi orang tersebut belum memiliki gambaran karir yang jelas. Kedua, ada kemungkinan orang tersebut tidak cocok dengan studi yang diambil sehingga memutuskan pindah jurusan. Lalu karena sayang meninggalkan studi sebelumnya, orang tersebut menjalani dua perkuliahan sekaligus, tidak menutup kemungkinan orang tersebut belum menemukan minatnya (Puspita, 2016).

Mahasiswa, sebagai insan akademik, dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Heiman dan Kariv, 2005).

Menurut Taylor (2009) ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres maka individu itu terdorong untuk melakukan perilaku coping. Taylor (2009) mendefinisikan koping sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang menekan. Koping merupakan usaha-usaha baik kognitif maupun perilaku yang bertujuan untuk mengelola tuntutan lingkungan dan internal, serta mengelola konflik-konflik yang mempengaruhi individu melampaui kapasitas individu.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apa saja sumber stres dan bagaimana gambaran strategi koping pada mahasiswa kuliah ganda di dua universitas. Secara praktis, strategi koping 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.

**METODE PENELITIAN**

1. **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang digunakan untuk mendeskripsikan gambaran strategi koping pada mahasiswa yang kuliah di dua jurusan dalam waktu sama. Penelitian kualitatif dijelaskan juga sebagai penelitian yang secara khusus berorientasi pada eksplorasi, penemuan, dan logika induktif, dimana peneliti tidak memaksa diri untuk membatasi penelitian hanya pada upaya menerima atau menolak dugaannya, melainkan mencoba memahami situasi sesuai dengan bagaimana situasi tersebut menampilkan diri (Patton, 2002). Metode penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti pada kondisi subjek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci (Sugiyono, 2007).

Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan studi kasus. Secara umum pendekatan studi kasus merupakan pendekatan dalam penelitian kualitatif yang meneliti secara cermat suatu program, peristiwa, aktivitas, proses maupun sekelompok individu (Moleong, 2004). Digunakannya pendekatan studi kasus dalam penelitian ini adalah karena pendekatan studi kasus membuat peneliti dapat memperoleh pemahaman yang menyeluruh dan terintregasi mengenai fakta dan dimensi dari kasus yang diteliti. Dalam penelitian kualitatif studi kasus ini focus penelitian yang akan dibahas oleh peneliti adalah mengenai gambaran strategi koping pada mahasiswa yang kuliah di dua jurusan dalam waktu sama.

1. **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini terdiri dari tiga mahasiswa yang kuliah di dua universitas dengan jurusan berbeda dalam waktu sama. Subjek berada di Yogyakarta.

1. **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian pada penelitian ini adalah dengan menggunakan pedoman wawancara. Panduan wawancara ini diturunkan dari rumas masalah, yaitu :

Apa saja sumber stres pada mahasiswa yang kuliah di dua universitas dengan jurusan berbeda dalam waktu yang sama ?, bagaimana gejaka-gejala stres pada mahasiswa yang kuliah di dua universitas dengan jurusan berbeda dalam waktu yang sama?, bagaimana gambaran strategi koping dan dampaknya pada mahasiswa yang kuliah di dua universitas dengan jurusan berbeda dalam waktu yang sama ?

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. menurut Sugiyono (2013) bila dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Namun dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti menggunakan teknik wawancara untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan dalam penelitian ini. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara yang telah disusun sesuai dengan pedoman wawancara. Wawancara pada penelitian ini dilakukan pada 3 mahasiswa yang bersedia menjadi partisipan, dimana setiap wawancara peneliti melakukan tatap muka secara langsung. Langkah-langkah pengambilan data dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi berupa jawaban-jawaban yang diberikan oleh partisipan

1. **Uji Validitas Instrumen**

Uji validitas dilakukan untukl mengetahui apakah skala psikologi mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya. Alat ukur dikatakan valid tidak hanya karena mampu menghasilkan data yang tepat tetapi juga harus memberikan gambaran yang cermat mengenai data. Uji validitas instrument pada penelitian ini dilakukan melalui *Review* *Professional Judgement,* yaitu dengan meminta bantuan dan bimbingan orang yang lebih paham/ahli dalam hal ini adalah dosen.

1. **Triangulasi (Validitas Data)**

Triangulasi adalah suatu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap suatu data (Moleong, 2004).

Pada penelitian ini, triangulasi sumber dilakukan melalui wawancara dengan orang-orang terdekat subjek. Triangulasi analisis dilakukan dengan membandingkan apa yang dikatakan oleh orang terdekat partisipan dengan apa yang dikatakan oleh partisipan itu sendiri.

1. **Metode Analisis Data**

Bogdan (dalam Sugiyono, 2007) menyatakan bahwa analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Proses analisis dimulai dengan menelaah seluruh data kasar yang tersedia dengan berbagai sumber wawancara dan observasi. Pada penelitian ini, metode analisis data dilakukan sebagai berikut: Mencatat data yang diperoleh melalui ketiga partisipan dengan cara mengubah rekaman suara menjadi bentuk tertulis, membaca hasil transkrip berulang-ulang untuk memperoleh ide yang dimaksud oleh partisipan, memilih dari kutipan kata dan pernyataan yang berhubungan dengan fenomena yang diteliti yaitu strategi koping, mencoba memformulasikan makna untuk masing-masing pernyataan yang signifikan, mengulang proses ini untuk semua hasil transkrip dari partisipan untuk menentukan kategori data, melakukan koding dan pengelompokkan data kedalam berbagai kategori, menginterpretasikan hasil secara keseluruhan kedalam bentuk deskriptif naratif.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**

Data yang diperoleh dari hasil wawancara subjek, diuraikan dalam bentuk narasi. Hasil analisis data dijabarkan dengan menggunakan aspek-aspek yang terdapat dalam pedoman wawancara. Pada peneitian ini terdapat 3 subjek.

1.Subjek PR

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi PR dalam menjalani kuliah dua jurusan sekaligus juga datang dari lingkungan luar subjek. Beberapa respon negatif dari orang-orang terdekat bahkan keluarga PR tentang statusnya yang kuliah di dua jurusan sekaligus juga menamabah beban pikiran tersendiri bagi PR. Seperti respon orang orang sekitar PR yang berkomentar bahwa kuliah di dua tempat itu hal yang tidak perlu, terlihat sok, menghamburkan uang.PR juga merasa kesulitan berdaptasi pada kedua tempat, baik dalam mengatur waktu, jadwal mata kuliah antara kedua jurusan. Akibatnya PR mengalamai insomnia dan juga stress dampak dari permasalah yang dihadapinya tersebut. Karena aktifitas yang padat di kedua jurusan membuat PR menjadi sulit tidur, bahkan pernah empat hari tidak tidur. Kelelahan fisik juga menjadi efek dari kuliah ganda yang dijalani nya. Rasa cemas tentang nilai, nilai IPK yang tidak sesuai target atau harapan juga menjadi beban tersendiri bagi PR.

Sewaktu ditanya apa yang dilakukan agar kuliah di dua jurusan tetap berjalan lancar, PR mengaku kembali lagi kepada tujuan awal mengapa dia memilih kuliah dua sekaligus yaitu untuk belajar sehingga konsekuensi dari hal itu juga menjadi tugas yang harus diselesaaikan demi mneyelesaikan kedua kuliah nya, mengingat juga banyak biaya yang dikeluarkan orang tuanya untuk kuliah sehingga PR akan tetap menyelesaikan kedua kuliahnya. Hal lain yang dilakukan subjek bila sedang mengahdapi tekanan adalah refreshing, berlibur sejenak kepantai, jalan-jalan atau kuliner. Hal itu dianggap subjek sebagai sesuatu bentuk pelarian dimana subjek merasa pikiran tenang terbebas dari beban beban kuliah ganda yang dijalaninya. Subjek PR juga merasa bahwa berdoa kepada Tuhan dan rutin beribadah di gereja adalah cara yang baik dilakukan bila sedang ada masalah dengan harapan mendapat pertolongan dari Tuhan YME.

2.Subjek FN

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi FN dalam menjalani kuliah dua jurusan sekaligus adalah beban tugas baik tugas individu maupun kelompok di kedua jurusan yang cukup banyak menambah tekanan kepada subjek FN, jam perkuliahan dari pagi sampai malam hari juga mengganggu jadwal istirahat subjek, hal itu berdampak pada kesehatan FN, FN mengaku menjadi mudah capek dan akibat dari kuliah di malam hari yang subjek jalani FN menjadi terkena penyakit bronchitis paru. Masalah-masalah internal dari subjek juga menjadi beban yang mengganggu kuliah yaitu salah satunya kandasnya hubungan pacaran yang sudah dijalani selama tujuh tahun. Karena kesibukan kuliah ganda dan juga masalah pribadi tersebut menyebabkan stres pada diri FN, subjek menjadi merasa sedih berkepanjangan, sering menangis tiba-tiba dan tidak bersemangat melakukan apapun dan berdampak pada bidang akademis FN. Dikarenakan stress tersebut skripsi FN di jurusan biologi menjadi terganggu, FN mengaku sempat malas mengerjakan skripsi yang dampaknya menyelesaikan skripsi tidak tepat waktu yaitu lebih tiga bulan dari batas normal, sehingga FN lulus tanpa predikat cumlaude walaupun dengan nilai IP (Indeks Prestasi) 3,6 dikarenakan subjek menempuh pendidikan empat tahun lebih tiga bulan.

Sebelum menjalani kuliah di kedua jurusan, FN sudah mengetahui konsekuensi-konsekuensi yan akan dihadapinya, yaitu beban tugas di kedua jurusan, masa kuliah yang lebih panjang dari semestinya. Banyaknya tekanan yang dialami FN dalam kuliah ganda dan juga masalah pribadi membuatnya merasa stres. Pada saat demikian, FN mencoba menyelesaikan masalahnya dengan meminta bantuan atau konsultasi kepada konselor. Subjek yakin bahwa meminta bantuan kepada konselor adalah hal yang benar dan aman dikarenakan konselor adalah sosok yang ahli dengan harapan dapat membantu menemukan insight atau solusi dari masalah yang sedang dihadapi FN.

3. Subjek SY

Sebelum menjalani kuliah di kedua jurusan, SY sudah mengetahui konsekuensi-konsekuensi yang akan dihadapinya, yaitu masa kuliah yang lebih panjang dari semestinya. SY mengalami kesulitan semenjak semester pertamanya di jurusan psikologi. Kesulitan SY terutama dalam hal manajemen waktu, SY merasa jadwal yang padat dikarenakan sistem perkuliahan dari pagi sampai malam hari menyebabkan SY merasa kelelahan secara fisik, dan juga banyaknya tugas baik dikedua jurusan membuat tekanan terhadap subjek. Subjek SY mengaku menjadi lebih terserang penyakit flu seperti batuk pilek dan sakit kepala migrain.

Banyaknya tekanan yang dialami SY dalam menjalani kuliah ganda membuatnya merasa stres. Ketika subjek ditanya tentang dampak dari menjalani kuliah ganda, SY merasa bahwa dirinya menjadi mudah sakit terutama bila sedang menghdapi banyak tekanan masalah menjadi mudah sakit kepala. Sewaktu ditanya strategi menghadapi masalah yang dihadapi subjek mengaku lebih suka menghindar dari masalah yang membuat stres dengan cara membolos kelas, pergi main, kesalon, dan menunda-nunda pekerjaan sampai betul betul siap untuk mengerjakanya.

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi SY dalam menjalani kuliah dua jurusan sekaligus adalah beban tugas di dua jurusan yang banyak menguras waktu dan tenaga dan fisik atau tenaga juga terkuras karena aktifitas kuliah dari pagi hari sampai malam hari. Karena kesibukan tersebut menyebabkan tekanan pada diri SY, subjek menjadi merasa cemas dan khawatir tentang bagaimana masa ke depan agar dapat lulus mendaatkan dua gelar dan tidak di drop-out di salah satu jurusan.

SY merasa tidak mampu untuk kuliah di dua tempat secara beriringan atau dalam waktu sama. Subjek mengaku tidak bisa mengerjakan sesuatu hal dalam waktu yang dekat dan bersamaan. SY lebih suka menyelesaikan masalah satu persatu tugas dengan perencanaan sebelumnya walaupun itu memrlukan waktu yang lebih lama. SY akhirnya memutuskan untuk mengambil cuti saja karena merasa tidak ingin menyia-nyiakan semua pengorbanan itu dengan melepas salah satu jurusan. SY mengambil cuti di jurusan biologi selama empat semester untuk fokus menyelesaikan kuliah di jurusan psikologi terlebih dahulu

1. **Pembahasan**

Dalam penelitian ini subjek PR, FN dan SY memilik arah jawaban yang hampir sama. Terdapat sumber stressor faktor internal dan eksternal dari subjek yang menyebabkan ketiga subjek yang menjalani kuliah ganda mengalami stres, yaitu faktor dari luar/eksternal banyaknya tugas individu/kelompok yang ada dikedua jurusan, sulitnya mengatur waktu antara kuliah di jurusan yang satu dengan yang lain, nilai IPK yang tidak sesuai dengan harapan, sikap under estimate dari orang lain, dan pengaruh factor internal seperti sifat moody pada subjek SY, ada juga sifat perfeksionis pada subjek FN. Faktor yang membuat stres/stresor inilah yang membuat mahasiswa merasa terbebani dan mengancam kesejahteraan baik secara fisiologis maupun psikologis.

Dalam penelitian ini gejala-gejala stres yang timbul karena aktivitas kuliah ganda subjek PR, FN dan SY memilik arah jawaban yang hampir sama. Gejala-gejala fisik yang ditunjukkan PR, FN, SY yaitu sulit tidur, sakit kepala, dan kehilangan energi. Pada subjek FN gejala fisik yang ditunjukan FN yaitu selera makan berubah. Gejala-gejala kognitif yang dialami PR, FN, SY yaitu merasa sulit berkonsentrasi dalam pelajaran. Gejala-gejala emosional yang dialami PR, FN, SY yaitu marah-marah, cemas, kecewa, suasana hati mudah berubah-ubah. Sedangkan gejala emosi yang ditunjukan FN yaitu depresi. Dan gejala-gejala sosial yang ditunjukan PR dan FN yaitu menarik diri dari pergaulan sosial, dan PR gejala sosial yang ditunjukan adalah PR banyak makan.

Permasalahan banyaknya tugas individu atau kelompok yang ada dihampir setiap mata kuliah seperti yang dialami PR, FN dan SY dihadapi *dengan planful problem-solving* yang termasuk *problem focused coping* dengan cara membuat daftar tugas apa saja yang harus dikerjakan beserta waktu pengumpulan tugas dan mengerjakan tugas segera mungkin bila ada waktu senggang sebagai upaya antisipasi tugas kuliah yang menumpuk.

Sulitnya mengatur waktu antara kuliah di jurusan yang satu dengan yang lain seperti yang dialami pada PR dan SY juga dihadapi dengan strategi *planful problem-solving* yang termasuk dalam *problem focused coping* yaitu menganalisa setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi. Partisipan PR dan SY mengetahui bahwa dirinya tidak mampu untuk kuliah di dua tempat dalam waktu bersamaan, sehingga para partisipan merencenakan untuk mengambil cuti akademik di salah satu jurusan agar tetap fokus menyelesaikan kuliah pada jurusan yang lain.

Masalah yang ada dihadapi dan dipecahkan seperti ketika ada tugas maka harus segera dikerjakan, ketika belum menguasai materi maka belajar. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Khater, Akhu-zaheya, & Shaban, (2014) bahwa *problem solving* merupakan salah satu koping yang biasa diterapkan dan merupakan koping efektif bagi mahasiswa dalam pembelajaran. *Problem solving* atau pemecahan masalah dalam penelitian tersebut dilakukan dengan cara-cara seperti memakai strategi berbeda-beda untuk memecahkan masalah, mengatur tujuan pemecahan masalah, membuat rencana, daftar skal prioritas, mengatasi hal yang *stresful,* mencari makna dibalik insiden yang *stresful*, menggunakan pengalaman dan percaya diri dalam melakukan tindakan.

Pengalihan juga menjadi salah satu upaya mengurangi stress oleh para partisipan antara lain dilakukan dengan cara melakukan hal-hal atau aktifitas yang dapat melupakan sejenak terhadap stres yang dialami yaitu dengan istirahat, membaca, menggambar, pergi ke salon, maskeran dimalam hari, kuliner dan jalan-jalan.

Stuart & Sundeen (2006) menyatakan bahwa pengalihan diri termsuk mekanisme koping negatif karena koping ini bersifat sementara dan tidak berfokus pada penyelesaian masalah sehingga menyebabkan kesulitan bagi diri sendiri dan menghambat fungsi pembelajaran. Penelitian selanjutnya yang mendukung teori diatas, dilakukan oleh Jimenez, Laguna, & Linde (2013) bahwa pengalihan sering dilakukan oleh mahasiswa tahun kedua. Pengalihan yang merupakan bagian dari koping berfokus pada emosi (EFC) lebih bersifat jangka pendek dan tidak menyelesaikan inti masalah. Selain itu, dari penelitian ini juga disebutkan bahwa mahasiswa seringkali memilih menghindar dari pengajar karena takut oleh tuntutan profesional.

Permasalahan nilai IPK yang tidak sesuai dengan harapan seperti yang dialami PR, dan SY dihadapi dengan distancing yang termasuk emotional focused coping dimana para subjek menutupi masalah dengan pandangan yang positif, dan seperti menganggap remeh/lelucon.

Permasalahan tidak mendapatkan predikat cumlaude yang dialami oleh FN dikarenakan masa kuliah yang melebihi batas normal untuk mendapatkan cumlaude menjadikan rasa penyesalan tersendiri bagi subjek, hal itu dihadapi dengan *positive* *reappraisa*l yang termasuk *emotional focused coping* yaitu strategi yang ditandai oleh usaha-usaha untuk menemukan makna yang positif dari masalah atau situasi menekan yang dihadapi, dan dari situasi tersebut individu berusaha untuk menemukan suatu keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi seperti yang diucapkan subjek :

Respon atau sikap under estimate dari beberapa orang dari lingkungan subjek tentang peran kuliah ganda yang dijalani PR dan SY dihadapi dengan *positive reappraisal* yang termasuk *emotional focused coping* Partisipan menganggap stres yang mereka alami selama kuliah ganda merupakan sutau hal yang wajar dan merupakan bagian dari proses dalam hidup sehingga cukup dilalui, bersabar dan dinikmati.

Menceritakan masalah ke orang lain adalah hal umum yang dilakukan partispan. Partisipan berharap dengan menceritakan masalah kepada orang lain maka mereka akan merasa lega dan mengurangi stres yang mereka alami. Strategi koping ini sesuai dengan teori Folkman & Lazarus (1985) yang mengungkapkan bahwa menceritakan masalah kepada orang lain adalah bagian dari mekanisme koping mencari dukungan social (Keliath, 2010).

Pada kasus subjek PR, ketika situasi yang menekan atau stresful dampak dari aktivitas kuliah gandanya, PR lebih memilih berdoa kepada Tuhan daripada bercerita kepada orang lain yang termasuk emotional focused coping yaitu peningkatan keterlibatan dalam kegiatan religius, subjek beranggapan bila bercerita kepada orang lain lebih terkesan seperti mengeluh sehingga subjek lebih memilih untuk berdoa untuk meminta pertolongan kepada Tuhan terkait masalah-masalah yang dihadapinya.

Studi yang dilakukan oleh Setyaningsih, Reni Dewi et al (2013) menunjukkan bahwa kecerdasan sprititual sangat berkaitan dengan strategi koping. Salah satu hal yang mempengaruhi strategi koping adalah kecerdasan spiritual tinggi. Kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai untuk menempatkan perilaku dan hidup manusia dalam konteks makna yang lebih luas.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil peneltian dan pembahasan pada BAB IV dapat disimpulkan tentang bagaimana gambaran strategi koping stres pada mahasiswa yang menjalani kuliah di dua universitas dengan jurusan berbeda secara bersamaan. Berdasarkan dari hasil wawancara mendalam dan observasi diolah dalam bentuk verbatim, koding, kategori dan interpretasi, disimpulkan bahwa stresor yang dialami oleh ketiga subjek yaitu faktor eksternal banyaknya tugas individu/kelompok yang ada dikedua jurusan, sulitnya mengatur waktu antara kuliah di jurusan yang satu dengan yang lain. Sumber stres karena nilai IPK yang tidak sesuai dengan harapan dan sikap under estimate dari orang lain dialami dua dari tiga subjek. Sedangkan sumber stres faktor internal ditunjukan seperti sifat moody pada subjek SY, dan juga sifat perfeksionis pada subjek FN.

Reaksi atau gejala-gejala stres yang dialami oleh ketiga subjek muncul dalam empat bentuk yaitu gejala fisik, kognitif, emosional dan sosial. Dalam hal ini mahasiswa kuliah ganda telah menerapkan fungsi koping yaitu, *problem focused coping* dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres. Subjek PR, FN & SY membuat daftar tugas apa saja yang harus dikerjakan beserta waktu pengumpulan tugas dan mengerjakan tugas segera mungkin bila ada waktu senggang sebagai upaya antisipasi tugas kuliah yang menumpuk, ketiga subjek juga berusaha mencari nasihat, informasi atau dukungan emosional dari orang lain sebagai upaya mengurangi tekanan stress kuliah ganda. Pada subjek PR cara lain untuk mengurangi kondisi yang penuh tekanan dengan cara mendekatkan diri ke agama yaitu rutin pergi ke gereja untuk sembahyang. Pada subjek FN juga melakukan seeking social support kepada seorang konselor sebagai upaya mencari solusi dari masalah yang dihadapi.

Yang kedua yakni *emotional focused coping*, pengaturan ini melalui perilaku individu, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi yang penuh tekanan. Seperti yang dilakukan oleh ketiga subjek mereka mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan melakukan aktifitas yang digemari yang termasuk *escape-avoidance*, seperti pada subjek PR dengan jalan-jalan, kuliner. Pada subjek FN dengan membaca, menggambar. Pada subjek SY dengan cara pergi ke salon atau perawatan wajah. Pada subjek FN menggunakan *escape-avoidanc*e yaitu dengan cara mengerjakan skripsi sebagai upaya melupakan situasi yang menekan atau stressful. Respon atau sikap under estimate dari beberapa orang dari lingkungan subjek tentang peran kuliah ganda yang dijalani PR dan SY dihadapi dengan *positive reappraisal*. Partisipan menganggap stres yang mereka alami selama kuliah ganda merupakan sutau hal yang wajar dan merupakan bagian dari proses dalam hidup sehingga cukup dilalui, bersabar dan dinikmati. Dengan melakukan strategi koping tersebut, ketiga subjek dapat bertahan menghadapi stres dampak aktivitas kuliah di dua jurusan bersamaan, serta dapat berhasil lulus setidaknya salah satu dari pilihan jurusan kuliah yang diambil dengan baik.

1. **Saran**

Diharapkan mahasiswa kuliah ganda mampu mempertahankan dan meningkatkan kemampuan strategi koping menghadapi stress yang positif. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memfokuskan diri untuk memperhatikan upaya atau usaha yang dapat dilakukan untuk menghadapi stress dalam berbagai macam emosi dan situasi. Selain itu cara terbaik bagi para mahasiswa untuk mengelola stress adalah dengan mempelajari strategi koping yang sehat baik bersumber dari buku, penelitian, maupun internet, yang dapat membantu mahasiswa menangani stres dalam menjalani aktivitas kuliah ganda di dua universitas dan diharapkan mahasiswa dapat menyelesaikan kuliah dikedua jurusan dengan baik.

Bagi peneliti selanjutnya. Sejalan dengan partisipan penelitian ini, untuk penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang gambaran stres pada mahasiswa yang kuliah ganda, atau tentang upaya penanganan kasus stres dalam menghadapi aktivitas kuliah pada mahasiswa kuliah ganda di dua universitas dalam waktu bersamaan. Penelitian serupa bisa juga menggunakan metode penelitian kuantitatif sehingga partisipan yang diteliti bisa lebih banyak dan hasilnya bisa digeneralisasikan kepada para mahasiswa kuliah ganda di dua universitas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ahyar. 2010. *Konsep Diri dan Mekanisme Koping*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

American College Health Association. 2013. *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Fall 2013.* Hanover, MD: American College Health Association.

Anggraini, Erlina. 2015. Strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan.TEOLOGIA, 26(2),284 – 311.

Anoraga, Pandji. 2014. *Psikologi Kerja*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep Aplikasi pada Praktik Klinik*. Jakarta: Salemba Medika.

Atkinson R.L, Atkinson R.C., Bem D.J & Smith E.E. 2002. *Stres dan mengatasinya*. Dalam: *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Terjemahan Widjaja Kusuma. Batam:Interaksara. p. 335-39

Atkinson, Rita L.; Richard C. Atkinson; Edward E. Smith; Daryl J. Bem. 2010.

*Pengantar Psikologi* Jilid 1. Tanggerang : Interaksara

Avico, R.S., & Mujidin. 2014. Hubungan antara Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bengkulu yang Bersekolah di Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 2 (2) : 62-65.

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemendikbud RI. 2016: *KBBI daring*, Diperoleh dari http://kbbi.kemdikbud.go.id/.

Baron, R.A. & Byrne, D. 2005. *Psikologi sosial*. Edisi kesepuluh: jilid 2. Jakarta: Erlangga.

Carlson, Neil R. 2007. *Psychology, the Science of Behavior, sixth edition*. United States of America: Pearson Education Inc.

Daharnis, Nitami & Yusri. 2015. Hubungan Motivasi Belajar dengan

Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor*, 4 (1), 1-12.

Emita, Destiana. 2014. Tingkat Kecerdasan Adversity Ditinjau Dari Strategi Coping Adaptif Dan Coping Maladaptive Pada Siswa Kelas X SMA N 8 Yogyakarta. *Skripsi*. Program Bimbingan Dan Konseling, FIP, UNY.

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.

Gomes, S. da F. S., Santos, M., & Carolino, T. E. 2013. Psycho-social risks at work: stres and coping strategies in oncology nurses, 21(6), 1282–1289. https://doi.org/10.1590/0104-1169.2742.2365.

Hartaji, Damar A. 2012. Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Heiman & Kariv, 2005. Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39 (1):72-89.

Iyi, O. E. 2015. stres Management And Coping Strategies Among Nurses: A Literature Review

Jimenez, C. ., Laguna, J. ., & Linde, I. M. J. 2013. Coping and Health in Novice and Experienced Nursing Students during Clinical Practice : a Descriptive , Differential and Correlational Analysis, 3(11), 152–164. https://doi.org/10.5430/jnep.v3n11p15

Kamisa. 1997. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Kartika.

Keliath, B. A. (2010). *Proses Keperawatan Jiwa. Jakarta*: Penerbit EGC.

Kemenristekdikti. *Undang-Undang RI No 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi*. 2017. Diperoleh dari https://www.koper

tis4.or.id/download/undang-undang-republik-indonesia-nomor-12-tahun-2012-tentang-pendidikan-tinggi/.

Khater, W. A., Akhu-zaheya, L. M., & Shaban, I. A. (2014). Sources of stres and Coping Behaviours in Clinical Practice among Baccalaureate Nursing Students, 4(6), 194–202

Lazarus, 2006. *Coping with Aging*. Oxford University Press.

Markam, S. 2003. *Pengantar Psikologi Klinis*. Yogyakarta: UI Press.

Mashudi, F. 2012. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta : IRCiSoD

Moleong, Lexy J. 2012, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja

Rosdakarya.

Muhibbin, Syah. 2010. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, Bandung, PT. Remaja Rosdakarya.

Papalia, dkk. 2009. *Human Development (Psikologi Perkembangan).* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Papalia, D.E., Olds. S.W., & Feldman R. D. 2007. *Human Development 10th* ed. New York : McGraw Hill. Companies

Papalia, D.E. & Feldman, R. T. 2014. *Menyelami Perkembangan Manusia ; Experience Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.

Patton, M.Q., 2002, *Qualitative Research & Evaluation Methods Third Edition*, California, Sage Publication, Inc.

Poerwandari, E. Kristi. 2005. *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Fakultas Psikologi UI.

Puspita, Dian. 2016. *Ini* *Nih, Tips Buat Kamu yang Menjalani Kuliah Ganda*. Diperoleh dari https://careernews.id/tips/view/2771-Ini-Nih-Tips-Buat-Kamu-yang- Menjalani-Kuliah-Ganda.

Ruryarnesti. 2014. Strategi Coping Remaja Korban Parental Abuse Ditinjau Dari Status Sosial Ekonomi Orang Tua dan Gender Korban. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol.3 No.1.

Santrock, J. W. 1996. *Adolescence*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Santrock, J.W. 2002. *Life Span Development* (*Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2*, Penerjemah: Chusairi dan Damanik). Jakarta: Erlangga.

Setyaningsih, R. D., Susanti, I. H., Negara, I. S. M., & Subagyo, S. 2013. Hubungan Tingkat Kecerdasan Spiritual dengan Mekanisme Koping pada Remaja di SMAN 2 Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 6 No 2*. Diperoleh dari http://jurnal.shb.ac.id/ojs/index.php?journal=VM&page

=article&op=view&p ath%5B%5D=21

Siswoyo, Dwi dkk. 2007. *Ilmu Pendidikan.* Yogyakarta: UNY Press.

Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.

Stuart, G. W., & Sundeen, J. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (3rd ed.). Jakarta: Penerbit EGC.

Sugiyono., 2013, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung, Alfabeta.

Taylor, S. E. 2009. *Health Psychology*. 7th edition. New York : McGraw-Hill, International Edition.

Utomo. (2008). Hubungan Antara Model-Model Coping Stres dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN). *Skripsi*. Malang: Fakultas PsikologiUniversitas Negeri Islam Malang

Wildan, Tamam. 2002. *Hubungan Antara Strategi Penaggulangan Stres Dengan Persepsi Dukungan Sosial Pada Penderita Kanker Rahim*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.

Yusuf, Syamsu 2011. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.