

## Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Eva Agustina Jayati

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

e-mail : evaagustina484@gmail.com

### ABSTRAK

Program Beasiswa Santri Berprestasi adalah salah satu program beasiswa penuh dari Kementerian Agama, di mana biaya yang ditanggung meliputi : *living cost*, biaya kuliah dan juga uang untuk pembinaan, seperti buku, dan lain sebagainya. Namun tidak menutup kemungkinan mahasiswa yang mendapatkan beasiswa ini tidak mengalami stres. Pada umumnya mahasiswa seringkali masih merasa terbebani walaupun sudah mendapatkan beasiswa yang akhirnya menimbulkan stres yang berkepanjangan. Bukan hanya pada aktivitas akademik, tetapi juga pada beberapa kewajiban yang menjadi persyaratan kelulusan penerima beasiswa ini, terutama mahasiswa program beasiswa santri berprestasi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi mahasiswa program beasiswa santri berprestasi melakukan strategi coping stres. Observasi ini menggunakan metode wawancara dan observasi. Peneliti mengambil jumlah subjek sebanyak 10 mahasiswa program beasiswa santri berprestasi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Teknik analisis yang digunakan adalah metode deskriptif. Hasil penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa program beasiswa santri berprestasi memiliki strategi coping yang positif dan berfokus pada penyelesaian pada emosi.

**Kata Kunci:** *strategi coping, stress*

### ABSTRACT

*full scholarship programs from the Ministry of Religion, where the costs covered include: living costs, tuition fees and also money for coaching, such as books, and so on. However, it is possible that students who get this scholarship do not experience stress. In general, students often still feel burdened even though they have received a scholarship which eventually causes prolonged stress. Not only on academic activities, but also on several obligations that are requirements for graduation for these scholarship recipients, especially students of the outstanding student scholarship program at UIN Sunan Gunung Djati Bandung. This study aims to determine how the students' strategies for the scholarship program students excel in coping with stress. This observation uses interview and observation methods. The researcher took the number of subjects as many as 10 students of the outstanding student scholarship program at UIN Sunan Gunung Djati Bandung. The analysis technique used is descriptive method. The results of this study found that the outstanding students of the scholarship program had positive coping strategies and focused on resolving emotions.*

**Keyword :** *strategy coping, stress*

## PENDAHULUAN

Program Beasiswa Santri Berprestasi merupakan sebuah program afirmatif perluasan akses santri untuk melanjutkan studi sarjana dan profesi melalui suatu program yang terintegrasi mulai dari proses kerjasama, pengelolaan, sistem seleksi khusus bagi santri, serta pemberian bantuan pembiayaan yang diperlukan bagi santri yang memenuhi syarat, sampai dengan pembinaan masa studi dan pembinaan pengabdian setelah lulus. program beasiswa santri berprestasi ini dikelola oleh Kementerian Agama khususnya di bidang Pendidikan Diniyah dan Pondok Pesantren.

Menyandang gelar sebagai mahasiswa berprestasi bukanlah hal yang mudah. Karenanya mahasiswa program beasiswa santri berprestasi dituntut untuk lebih baik dari mahasiswa biasa lainnya. Biaya perkuliahan yang sudah ditanggung, ditambah uang saku yang diberikan Kementerian Agama setiap bulan mampu memberikan peluang yang tinggi untuk mengalami stres apabila tidak mampu memanager dengan baik.

Selain itu, tanggung jawab sebagai mahasiswa program beasiswa santri berprestasi juga cukup berat. Di UIN Sunan Gunung Djati Bandung sendiri terdapat kewajiban yang menjadi persyaratan lulus Sarjana Strata 1, di antaranya : pada aktivitas akademik (IPK harus lebih dari 3,5), serta hafalan Alquran. Poin terakhir akan menjadi salah satu problem besar yang dialami oleh sebagian mahasiswa program beasiswa santri berprestasi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Terutama bagi para mahasiswa yang baru memulai menghafal Alquran.

Stres merupakan kondisi psikofisik yang ada di dalam diri setiap orang (*inheren*). Stres juga bisa dikatakan sebagai proses psikobiologikal dengan adanya stimulus yang membahayakan fisik dan psikis dan bersifat mengancam serta memunculkan reaksi-reaksi kecemasan. Stres bisa dikatakan sebagai persepsi rasa takut dan marah yang menyebabkan seseorang memiliki produktivitas rendah, sering meninggalkan kewajiban, dan merasa tidak puas terhadap sesuatu.

Sesuatu atau peristiwa atau keadaan yang menimbulkan stres disebut dengan stressor, atau disebut juga dengan stressful event (peristiwa yang memberikan tekanan). Stressor bisa juga terjadi karena beberapa hal, menurut Hartono ada beberapa penyebab stres, yakni : Pertama, disebabkan karena tekanan fisik yang berupa kerja otot atau kerja otak; Kedua, karena tekanan psikologis; dan Ketiga, disebabkan karena tekanan sosial (Kusuma, 2016).

Pengelolaan atau penyesuaian terhadap stres disebut dengan coping. Menurut R.S. Lazarus dan Folkman (Yusuf, 2011) menjelaskan bahwa yang disebut dengan coping adalah proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang diduga sebagai beban karena di luar kemampuan individu.

Coping stres juga berarti respon individu dengan cara tertentu terhadap jenis stres yang dialaminya (Dewi, 2012). Lebih lanjut dijelaskan bahwa setiap individu berbeda-beda dalam melakukan coping stress karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti : kemampuan yang dimiliki berupa intelegensi, kreativitas dan kecerdasan emosional, lingkungan, pendidikan, pengembangan diri, dan usia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi coping mahasiswa program beasiswa santri berprestasi ketika dihadapkan stres atau permasalahan yang dialaminya. Selain itu, penelitian ini bertujuan sebagai bahan bacaan dan sarana untuk berbagi strategi coping antar mahasiswa program beasiswa santri berprestasi.

### Stres

Berdasarkan *National Safety Council*, stres dibagi menjadi dua yaitu baik dan buruk. Stres berdasarkan efeknya terdapat tempat jenis stres di antaranya : 1) Eustress yaitu stres yang menimbulkan stimulasi dan kegairahan yang dapat memberikan manfaat terhadap individu yang mengalaminya, 2) Distress yaitu stres yang memunculkan efek yang membahayakan terhadap individu yang mengalaminya, sebagai contoh : tuntutan dalam mengerjakan tugas yang menyebabkan jatuh sakit, 3) Hyperstress yaitu stres yang akan memberikan dampak yang luar biasa terhadap individu, baik yang sifatnya positif maupun negatif, namun tidak menutup kemungkinan akan membatasi kemampuan dalam beradaptasi, 4) Hypostress yaitu stres yang muncul dikarenakan tidak adanya stimulus, contohnya stres yang disebabkan karena bosan (Kusuma, 2016).

### Coping Strategy

Tujuan dari coping strategy menurut Lazarus dan Folkman yaitu : 1) mengurangi kondisi stressfull lingkungan dan kesempatan maksimum dalam penyembuhan, 2) sabar menghadapi kejadian negatif, 3) memelihara self-image yang positif, 4) memelihara keseimbangan emosi dan 5) melanjutkan hubungan yang menyenangkan dengan orang lain (Oktaviani et al., 2002).

Lazarus dan Folkman (Kusuma, 2016) menjelaskan mengenai strategi coping yang dapat dilakukan dalam mengatasi stres yaitu :

- 1) Coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) di mana coping ini bertujuan untuk mengurangi dampak stressor dengan menyangkalnya atau menarik diri dari situasi yang dialami. Coping ini kemudian digolongkan menjadi lima komponen, di antaranya : a) ***Distancing***, individu tidak melibatkan diri pada permasalahan atau membuat menjadi terlihat positif, b) ***Escape avoidance***, menghindar atau melarikan diri dari masalah yang dihadapi, c) ***Self controlling***, pengendalian diri yang merupakan suatu bentuk respon dengan melakukan kegiatan pembatasan atau regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan, d) ***Accepting responsibility***, suatu respon yang menimbulkan kesadaran akan perasaan diri dalam suatu masalah yang dihadapi dan meningkatkannya, dan berusaha untuk menempatkan segala sesuatu sebagaimana mestinya, e) ***Positive reappraisal*** merupakan suatu respon dengan cara menciptakan makna positif dalam diri sendiri dengan tujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan religiusitas.
- 2) Coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), di mana coping ini dilakukan dengan menilai stressor yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubahnya atau memodifikasi reaksi mereka untuk meringankan efek dari stressor tersebut.

Dibedakan menjadi tiga kelompok, di antaranya : a) **Planful problem-solving**, respon atau reaksi yang timbul dengan melakukan kegiatan tertentu yang bertujuan untuk melakukan perubahan keadaan dengan cara melakukan pendekatan secara analitis dalam menyelesaikan masalah, b) **Confrontative coping**, respon atau reaksi yang timbul dengan melakukan kegiatan tertentu yang bertujuan untuk melakukan perubahan keadaan dengan cara menantang langsung sumber masalah, c) **Seeking social support** merupakan suatu respon atau reaksi dengan mencari bantuan dari pihak luar, dalam bentuk nyata ataupun dukungan secara emosional.

Carver berpendapat bahwa coping stress ada yang bersifat positif dan juga negatif. Weitten dan Lloyd coping yang negatif, di antaranya : a) **Giving up (withdraw)**, melarikan diri dari kenyataan atau menghindari stres yang dialaminya, bentuknya seperti : bersikap apatis, kehilangan semangat, merasa tak berdaya, meminum minuman keras, atau mengonsumsi obat-obatan terlarang, b) **Agresif**, menyakiti diri sendiri atau orang lain, baik melalui verbal maupun non-verbal, c) **Indulging yourself** (memanjakan diri sendiri), d) **Blaming yourself** (menyalahkan diri sendiri), e) **Defense mechanism** (mekanisme pertahanan diri).

Sedangkan coping yang bersifat positif, di antaranya : a) menghadapi masalah secara langsung, memberikan evaluasi secara rasional sebagai upaya memecahkan masalah, b) memberikan

penilaian dan persepsi terhadap stress, c) *self control* (mengendalikan diri).

## METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan metode wawancara dan observasi kepada 10 mahasiswa program beasiswa santri berprestasi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan strategi coping oleh Carver, Scheier, dan Weintraub yakni “the COPE” , yang mengidentifikasi 14 strategi, respon, atau kategori coping dengan memilih beberapa pernyataan (item).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi coping oleh Carver, Scheier, dan Weintraub yakni “the COPE” , yang mengidentifikasi 14 strategi, respon, atau kategori coping dengan memilih beberapa pernyataan (item) di bawah ini.

Strategi Coping	Pernyataan
<b>Coping aktif (active coping)</b>	Saya melakukan suatu kegiatan untuk melepaskan diri dari masalah
<b>Perencanaan (planning)</b>	Saya membuat rencana untuk melakukan suatu kegiatan
<b>Penekanan terhadap kegiatan yang lebih penting (skala prioritas)</b>	Saya menunda kegiatan lain agar berkonsentrasi terhadap satu kegiatan
<b>Menahan diri</b>	Saya menahan diri dengan cara menunggu waktu yang tepat untuk melakukan kegiatan
<b>Mencari dukungan instrumental (using instrumental)</b>	Saya bertanya (meminta nasihat) pada orang yang mempunyai pengalaman dan bagaimana cara

<i>support)</i>	mengatasi masalah yang dihadapi
<b>Mencari dukungan emosional (<i>using emotional support</i>)</b>	Saya membicarakan tentang apa yang saya rasakan kepada orang lain
<b>Menafsirkan situasi secara positif (<i>positive reframing</i>)</b>	Saya menilai sesuatu (situasi) secara positif
<b>Menerima kenyataan (<i>acceptance</i>)</b>	Saya belajar hidup apa adanya
<b>Melepaskan emosi (<i>venting od emoticon</i>)</b>	Saya mengekspresikan perasaan negatif saya
<b>Kembali ke agama (<i>turning to religion</i>)</b>	Saya memohon pertolongan Tuhan
<b>Menolak situasi yang mungkin terjadi (<i>denial</i>)</b>	Saya tidak mempercayai tentang apa yang terjadi
<b>Melakukan suatu kegiatan (<i>behavioral disengagement</i>)</b>	Saya melakukan suatu kegiatan untuk memperoleh apa yang saya inginkan
<b>Melepaskan beban mental (<i>mental disengagement</i>)</b>	Saya kembali bekerja atau melakukan kegiatan lain agar terlepas dari pikiran yang membebani saya
<b>Melepaskan tekanan dengan minuman keras atau obat-obatan terlarang (<i>alcohol-drug disengagement</i>)</b>	Saya meminum alkohol atau mengkonsumsi obat agar lepas dari beban perasaan yang saya alami

Berdasarkan identifikasi 14 strategi, respon, atau kategori coping menunjukkan bahwa 10 orang subyek tersebut dijelaskan pada deskripsi berikut :

**Subjek 1**

Subjek merupakan mahasiswa PBSB semester 7. Ia memilih untuk meminta pertolongan kepada Tuhan.

**Subjek 2**

Subjek merupakan mahasiswa PBSB semester 3. Ia memilih untuk menahan diri dengan cara menunggu waktu yang tepat sampai ia menemukan waktu yang tepat untuk melakukan kegiatan kembali. Namun ia tetap menilai situasi yang alami secara positif.

**Subjek 3**

Subjek merupakan alumni PBSB. Ketika mengalami masalah ia cenderung akan melakukan kegiatan untuk melepaskan diri dari masalah. Terkadang ia juga akan menceritakan apa yang ia rasakan kepada orang lain dan juga meminta nasihat pada orang tersebut atau orang yang ia percaya. Namun ia tetap menilai sesuatu secara positif dan meminta pertolongan kepada Tuhan.

**Subjek 4**

Ia merupakan mahasiswa semester 3. Ketika ia mengalami stres, ia akan melakukan suatu kegiatan untuk melepaskannya dari masalah yang ia hadapi. Terkadang ia juga akan menahan diri dengan cara menunggu waktu yang tepat hingga ia akan kembali bekerja untuk melepaskan pikiran yang membebani. Ia juga akan bicarakan pada orang lain, dan akan hidup apa adanya. Di sisi lain, ia juga tidak percaya dengan apa yang terjadi dan akan mengekspresikan perasaan negatifnya. Ia juga selalu melibatkan Tuhan dalam setiap permasalahannya.

**Subjek 5**

Ia merupakan mahasiswa PBSB semester 5. Ia akan melakukan kegiatan yang akan melupakan masalah yang ia alami. Ia juga sering meminta nasihat atau

petuah kepada orang yang berpengalaman atau orang yang ia percaya tentang bagaimana cara agar mengatasi masalahnya. Namun, terkadang ia juga akan mengekspresikan perasaan negatif yang ia tengah rasakan.

#### **Subjek 6**

Subjek merupakan mahasiswa PBSB semester 3. Ia juga merupakan sosok yang akan melakukan kegiatan untuk melepaskan masalah yang tengah dihadapi. Namun, ia akan menahan diri dan menunggu waktu yang tepat untuk kembali melakukan kegiatan. Ia akan bertanya kepada seseorang yang dipercaya mampu memberikan jawaban atas apa yang harus ia lakukan ketika itu. Dan kemudian akan melanjutkan pekerjaan yang ia tunda.

#### **Subjek 7**

Ia merupakan mahasiswa PBSB semester 3. Dalam hal ini ia sangat jarang sekali terken stres,. Dikarenakan ia selalu menilai apa yang tengah ia alami (masalah) secara positif.

#### **Subjek 8**

Subjek merupakan mahasiswa PBSB semester 3. Ia akan melakukan suatu kegiatan untuk melepaskan diri dari masalah yang tengah ia hadapi.

#### **Subjek 9**

Subjek merupakan mahasiswa PBSB semester 5. Sudah menjadi habit, bahwa ia akan menceritakan apa yang ia rasakan kepada orang yang telah ia percayai. Ia juga akan bertanya, apa dan bagaimana yang harus ia lakukan untuk mengatasi permasalahannya. Ia juga merupakan sosok yang terstruktur, dan akan membuat perencanaan suatu kegiatan untuk memperoleh apa yang ia inginkan. Terkadang ia juga akan mengekspresikan

perasaan negatifnya. Namun tidak lama ia akan melakukan kegiatan seperti biasanya.

#### **Subjek 10**

Subjek merupakan mahasiswa PBSB semester 5. Ia selalu menceritakan apa yang ia rasakan. Ia juga akan melakukan kegiatan untuk memperoleh apa yang dia inginkan, namun ia selalu berdikap adanya. Ia juga selalu meminta pertolongan kepada Tuhan ketika dihadapkan pada suatu masalah.

### **SIMPULAN**

Dari hasil penelitian diatas maka peneliti menyimpulkan bahwasannya manusia memiliki strategi coping yang berbeda-beda. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor. Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, subjek telah memilih beberapa strategi coping yang menunjukkan keragaman strategi coping pada mahasiswa PBSB. Mereka memiliki strategi coping yang positif. Jika ditinjau dari bentuk coping menurut Lazarus dan Folkman, mereka cenderung menggunakan penyelesaian fokus pada emosi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dewi, K. . (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Lestari Mediakreatif.
- Kusuma, D. (2016). *Check Up Emosimu*. psikopedia.
- Oktaviani, F., Nani, N. ., & S, I. (2002). *Gambaran Coping Strategy Pada Remaja Puteri Yang Melakukan Pernikahan Dini*. 5, 23–42.
- Yusuf, S. (2011). *Mental Hygiene*. Maestro.