

Gaya Coping Terhadap Stres Kronis Perbandingan Antara Mahasiswa Madura yang Tinggal di Madura dengan Mahasiswa Madura yang Tinggal di Surabaya

Setyaningsih, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20344344&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini berangkat dari fenomena yang banyak dialami oleh mahasiswa. Banyak mahasiswa yang mengalami stres, selain karena tugas-tugas sebagai mahasiswa, kurangnya keuangan, konflik dengan teman, lingkungan yang tidak nyaman, juga karena "budaya" yang berbeda. Hal tersebut mengakibatkan perubahan-perubahan dalam diri mahasiswa. Setiap perubahan memerlukan usaha-usaha penyesuaian diri, Penyesuaian diri dapat berupa penyesuaian mental (Palliative Coping). Keefektifan coping lebih banyak dipengaruhi oleh persepsi seseorang. Sebab coping sendiri merupakan proses yang dipengaruhi oleh penilaian kognitif seseorang, Maksudnya, setelah seorang mempersepsikan lingkungan, ada 2 (dua) kemungkinan yang terjadi : pertama, rangsang yang dipersepsikan berada dalam batas-batas optimal sehingga timbullah kondisi "Homeostasis". Kemungkinan kedua, bila rangsang itu berada diatas batas optimal mengakibatkan seseorang menjadi stres.

Subyek yang terlibat dalam penelitian ini adalah 120 mahasiswa yang berlatar belakang etnis Madura Latar belakang etnis Madura sengaja diambil karena selain jumlah mereka yang paling besar dibandingkan etnis lain yang ada di Surabaya juga karakteristik etnis Madura yang unik Karakteristik etnis Madura yang unik yaitu ekspresi spontan dan terbuka. Karena karakteristik seperti inilah masyarakat Madura sering mendapat stigma "kasar".

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Berawal dari pengalaman langsung yang dialami subyek berkaitan dengan perasaan stres. Hal-hal yang membuat subyek stres diperoleh melalui angket Setelah dipa oleh hal-hal yang membuat subyek merasa stres kemudian dilakukan wawancara terbuka Tujuan wawancara adalah memperoleh gambaran mengenai cara-cara obyek mengatasi masalah atau stres. Setelah diperoleh informasi bagaimana subyek mengatasi masalah kemudian diidentifikasi berdasarkan teori dari Taylor.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: pertama, penerapan strategi perilaku coping yang dijelaskan oleh Taylor, juga berlaku pada mahasiswa dengan latar belakang etnis Madura. Gaya koping yang dilakukan oleh mahasiswa yang berlatar belakang etnis Madura tak terpisahkan dari 8 (delapan) strategi ; 3 (tiga) strategi yang terpusat pada masalah dalam bentuk, konformasi, mencari dukungan sosial, dan dalam merencanakan pemecahan masalah, sedangkau 5 (lima) stratégi lainnya yang berpusat pada emosi dalam bentuk kontrol diri, membuat jarak,penilaian kembali secara positif menerima tanggung jawab dan dalam bentuk lari atau menghindar. Kedua mahasiswa Madura yang masih tinggal di Madura maupun yang tinggal di Surabaya mempunyai kecenderungan menggunakan gaya koping yang berpusat pada emosi yaitu dengan cara lari atau menghindar.

Sehubungan dengan coping yang dilakukan individu untuk mengatasi atau menangani berbagai problema

kehidupan, coping bertujuan untuk mengembalikan fungsi psikologis (menstabilkan atau menetralkan kembali keadaan individu) seperti biasa. Apapun gaya coping yang diambil atau digunakan, tugas coping adalah tetap untuk mengurangi atau mengatasi situasi dan kondisi lingkungan yang membahayakan individu, bahkan juga untuk menyesuaikan diri individu dengan realitas sosial yang ada sehingga individu dapat mempertahankan diri dalam kondisi apapun.