

COPING STRESS MAHASISWA YANG MENIKAH

**Riris Olivia Bernadeta Br Pasaribu
Tabah Aris Nurjaman**

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis, Psikologi & Komunikasi
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email : ririsoliviapasaribu@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui coping stress yang dilakukan mahasiswi yang sudah menikah. Responden penelitian adalah 3 orang mahasiswi yang sudah menikah. Penelitian ini dilakukan di Yogyakarta. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi. Dari ketiga esponden diketahui bahwa sumber stres adalah sulit membagi waktu antara kuliah dan membagi peran menjadi istri. Bentuk coping stress terdapat dua bentuk sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman yaitu problem focused coping dan emotion focused coping. Problem focused coping hal ini ada tiga bentuk, yaitu: (1) Melakukan hal agresif untuk memprioritaskan salah satu tugas agar tugas yang dikerjakan dapat diselesaikan satu-persatu. (2) Memperoleh informasi dan mencari dukungan emosional untuk menghadapi situasi dari orang-orang terdekat dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. (3) Melakukan diskusi dengan pasangan demi kebaikan bersama. Bentuk strategi coping yang selanjutnya adalah emotion focused coping. Dalam hal ini terdapat beberapa bentuk tindakan yang dilakukan oleh mahasiswi yaitu: (1) Tindakan yang dilakukan dengan curhat kepada teman, suami, dan orang tua. (2) Mengeluarkan upaya kognitif melepaskan diri dari masalah dengan cara fokus terhadap satu pilihan. (3) Menghayal untuk menghindari dari permasalahan sejenak. (4) mengontrol diri agar tetap bersikap tenang saat menghadapi stres. (5) Menerima permasalahan yang terjadi karena sudah menjadi resiko dari pilihan yang diambil. (6) Selain itu juga mencurahkan hati kepada Tuhan.

Kata Kunci : Coping stress, Mahasiswi dan Menikah

COPING STRESS OF MARRIED STUDENTS

**Riris Olivia Bernadeta Br Pasaribu
Tabah Aris Nurjaman**

Department of Psychology, Faculty of Business,
Psychology and Communication
University of Technology Yogyakarta
E-mail: ririsoliviapasaribu@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the stress coping performed by married students. The research respondents were 3 female students who were married. This research was conducted in Yogyakarta. The data collection technique was done by using interview and observation techniques. From the three respondents, it is known that the source of stress is the difficulty in dividing time between lectures and dividing the roles of being wives. There are two forms of stress coping according to Lazarus and Folkman's theory, namely problem focused coping and emotion focused coping. There are three forms of problem focused coping: (1) Doing things aggressively to prioritize one of the tasks so that the task being carried out can be completed one by one. (2) Obtaining information and seeking emotional support to deal with situations from people closest to solving problems at hand. (3) Having discussions with partners for the common good. The next form of coping strategy is emotion focused coping, in this case there are several forms of action taken by female students: (1) Actions taken by confiding in friends, husbands, and parents. (2) Removing cognitive efforts to get away from the problem by focusing on one option. (3) Daydreaming to avoid problems for a moment. (4) self-control in order to remain calm when facing stress. (5) Accept the problems that occur because they have become a risk from the choices taken. (6) Confide in God.

Keywords: *stress coping, college student and marriage*