

KOPING STRES MAHASISWA BARU THAILAND DI IAIN TULUNGAGUNG

KOPING STRES
MAHASISWA BARU THAILAND
DI IAIN TULUNGAGUNG

Buku ini merupakan hasil penelitian tentang strategi koping yang dilakukan mahasiswa baru dari Thailand menghadapi stressor yang dihadapi selama penyesuaian diri di Indonesia. Hasil penelitian diketahui bahwa pemicu stres yang sering dialami oleh mahasiswa baru dari Thailand adalah kendala bahasa, masalah akademik, perbedaan budaya, dan home sick. Koping stres merupakan upaya individu untuk menanggulangi dan menghadapi masalah tersebut, dari hasil wawancara dengan responden didapatkan hasil bahwa Emotional focused coping yang dilakukan responden meliputi acceptance, positive reinterpretation and growth, turning to religion, dan mental disengagement. Sedangkan beberapa responden juga melakukan problem focused coping yang meliputi planning, aktif coping dan seeking for social support for instrumental reason. Penelitian ini tentu mempunyai banyak kekurangan, mengingat konsep koping sendiri memiliki dimensi yang sangat kompleks.



Citra Ayu Kumala Sari, M.Psi.

Citra Ayu Kumala Sari, M.Psi.

**KOPING STRES
UNTUK MAHASISWA BARU THAILAND
DI IAIN TULUNGAGUNG**

Citra Ayu Kumala Sari, M.Psi.



Abdulloh Arief Publishing
Menebar Ilmu dengan Buku

***Koping Stres Untuk Mahasiswa Baru
Thailand di IAIN Tulungagung***

Penulis: Citra Ayu Kumalasari, M.Psi.

ISBN:978-623-96966-2-7

Editor: Tim Editor

Layout: Ahmad Jamil

Desain Cover: Nuansa

Penyelaras Akhir: Mustaghfiroh

Penerbit:

Yayasan Abdulloh Arief

Redaksi:

Jl. Morogati No. 111

Kalianyar-Kertosono-Nganjuk

Telp. 0821-8942-1001

E-mail: luthfimadu@gmail.com

Dicetak oleh:

Klinik Abjad Press

Perumahan Gragalan City D-11

Sumberdadi-Sumbergempol-Tulungagung

Cetakan pertama, April 2021

*Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini
dalam bentuk dengan dengan cara apa pun
tanpa izin tertulis dari penerbit*

PENGANTAR

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga upaya penulisan buku sederhana ini dapat selesai dengan baik.

Buku ini merupakan hasil penelitian yang mendeskripsikan startegi koping yang digunakan mahasiswa baru dari Thailand di IAIN Tulungagung. Dalam proses penyusunan buku ini, penulis menghadapi banyak kendala, terutama masalah pengumpulan data. Akan tetapi berkat bantuan berbagai pihak, kendala tersebut bisa teratasi.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Maftukhin, M.Ag., selaku rektor Institut Agama Islam Negeri Tulungagung.
2. Bapak Dr. Ngainun Naim, M.H.I.,selaku ketua LP2M Institut Agama Islam Negeri Tulungagung.
3. Bapak Dr. Akhmad Rizqan Khamami Lc., MA, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Tulungagung.
4. Bapak Dr. H. Teguh, M.Ag., selaku Direktur *Ma'had Al Jamiah* Institut Agama Agama Islam Negeri Tulungagung.
5. Para mahasiswa dari Thailand yang bersedia menjadi responden.
6. Para musrifah di *Ma'had Al Jamiah* IAIN Tulungagung yang membantu dalam pengumpulan data.
7. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya penulisan buku ini.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih banyak kekurangan. Penulis berharap buku ini dapat bermanfaat tidak hanya bagi penulis juga bagi para pembaca.

Tulungagung, 20 Mei 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Pengantar~3

Daftar Isi~5

Bagian I: Pendahuluan~6

Bagian II: Stres Dan Koping Stres~11

A. Definisi Stres~11

B. Sumber Stres~14

C. Faktor Yang Mempengaruhi Stresor~16

D. Pengertian Koping~17

E. Pengertian Strategi Koping~18

F. Klasifikasi Dan Bentuk Strategi Koping~19

Bagian III: Data Demografi Subjek~27

A. Hasil Analisis Persubjek~27

B. Hasil Analisis Empat Subjek~37

Bagian IV: Studi Stres Mahasiswa~47

A. Masalah Pemicu Stres Mahasiswa Baru Dari Thailand~43

B. Koping Stres Pada Mahasiswa Baru Dari Thailand~46

Bagian V: Penutup~50

Daftar Pustaka~51

Daftar Tabel~

A. Tabel 2.1: mekanisme koping menurut Lazarus dkk~20

B. Tabel 2.2 Mekanisme Koping Carver dkk~22

C. Tabel 2.3 Bentuk Strategi Koping menurut Shadiya~24

D. Tabel 3.1 Data demografi subjek~27

E. Tabel 4.2 Kategorisasi Masalah pemicu stres~38

F. Tabel 4.3 Kategorisasi EFC pada Subjek~39

G. Tabel 4.4 Kategorisasi Bentuk PFC Pada Subjek~41

BAGIAN I

PENDAHULUAN

Setiap individu mempunyai kebutuhan, hasrat dan motif untuk mempertahankan kehidupannya. Mempertahankan kehidupan artinya menjaga integritas dalam dirinya sendiri dan integritas dalam hubungan sesama manusia. Diantara kebutuhan-kebutuhan psikis manusia antara lain kebutuhan akan rasa harga diri, kebutuhan memberi dan menerima kasih sayang, kebutuhan akan keteraturan hidup, kebutuhan diterima dengan baik oleh orang lain dan sebagainya¹.

Individu pasti akan mengalami dan menghadapi tantangan, tuntutan, tekanan, kesulitan dan ketakutan dalam hidupnya, dimana semua hal tersebut akan membuat manusia mengalami ketegangan hidup dan berujung pada terjadinya masalah psikologis. Jika manusia tidak mempunyai kemampuan untuk menghadapi hal tersebut ketegangan akan terus berlanjut dan jika tidak tertangani dengan baik malah bisa mengakibatkan perawat atau penyakit psikologis yang lebih serius².

Cara pandang seseorang dalam menyikapi masalah itu berbeda-beda, apakah satu masalah dianggap besar dan kecil itu tergantung dari kedewasaan cara pandang terhadap masalah tersebut. Begitu juga cara orang mengurangi ketegangan yang dialami juga berbeda-beda. Ada orang yang mengurangi ketegangan dengan merokok, menangis, berdo'a. Ada juga yang menggunakan jalan pintas, mengurangi ketegangan dengan mabuk-mabukan, memakai obat penenang dan lain sebagainya. Kondisi ketegangan psikologis yang tidak tertangani dengan baik menjadi pemicu bagi seseorang mengalami gangguan kesehatan

¹ W.S Winkle & M.M Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2004) hal 226-228.

²Rasmun. *Stres, Koping dan Adaptasi*. (Jakarta : cv Sagung seto, 2004) hlm. 7.

yang lebih serius. Banyak sekali penyakit fisik yang muncul karena disebabkan penderitanya mengalami kondisi stres dan tidak tertangani dengan baik³. Selain menyebabkan penyakit fisik dan mental, stres yang berlarut-larut juga menyebabkan menurunnya produktifitas seseorang dan hubungan interpersonal juga akan terganggu. Oleh karena itu memahapi tentang stres dan coping sangat penting untuk meminimalisir efek dari stres. Karena dalam proses kehidupan sendiri kita tidak bisa lepas dari stres, karena stres juga diperlukan untuk proses kematangan dan pertumbuhan pribadi manusia⁴.

Stres adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya⁵. Menurut Robbins, stress juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Dan apabila pengertian stress dikaitkan dengan penelitian ini maka stress itu sendiri adalah suatu kondisi yang mempengaruhi keadaan fisik atau psikis seseorang karena adanya tekanan dari dalam ataupun dari luar diri seseorang yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja mereka⁶.

Siapa pun bisa terkena stres baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Mahasiswa merupakan remaja akhir yang tidak luput dari stres. Para mahasiswa oleh orangtua dan masyarakat umum sudah dianggap dewasa dan mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi⁷. Mahasiswa yang baru menamatkan sekolah menengah atas akan menghadapi banyak

³Ibid, hlm. 8.

⁴Ibid, hlm. 9.

⁵ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer hal, 43.

⁶Ibid.

⁷ Farida Ainur Rohmah, *Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan stres Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi* (Humanitas: Indonesian Psychological Journal, Vol 3 No 1 Januari 2006) hal 50-62.

tantangan baru saat memasuki perguruan tinggi. Misalnya, perubahan pola hidup sehari-hari, perbedaan tuntutan belajar akademik dan corak kehidupan di asrama atau di kos bagi yang tinggal jauh dari orang tua⁸.

Perguruan tinggi di Indonesia saat ini mulai banyak dilirik mahasiswa asing untuk melanjutkan studinya. Sepanjang tahun 2016 sebanyak 6967 Surat Izin Belajar telah diterbitkan oleh Direktorat Pembinaan Kelembagaan Perguruan Tinggi (PT). Pada tahun 2017 jumlah tersebut terus meningkat 150-500 pemohon setiap minggunya. Mahasiswa asing terbanyak berasal dari negara Timor Leste, Malaysia dan Thailand⁹.

IAIN Tulungagung adalah salah perguruan tinggi yang memberikan kesempatan pada mahasiswa asing untuk menempuh pendidikan di berbagai program studi. Menurut Wakil Rektor III IAIN Tulungagung, Abad Badruzaman, saat ini ada sekitar 170 mahasiswa Thailand yang aktif kuliah di IAIN Tulungagung. Sebagian besar berasal dari etnis Pattani. Etnis Patrani merupakan rumpun melayu yang berada di daratan Thailand Selatan, yang mayoritas penduduknya merupakan muslim¹⁰.

Mahasiswa baru Thailand harus beradaptasi dengan lingkungan dan budaya baru di Indonesia, khususnya di Tulungagung bukanlah perkara yang mudah. Banyak sekali tekanan dan kesulitan penyesuaian yang membuat mahasiswa baru Thailand mengalami stres. Dari hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa baru dari Thailand mengatakan di bulan-bulan pertama perkuliahan adalah masa yang paling berat. Kegiatan akademik yang sangat padat dan atmosfer pendidikan yang berbeda, ditambah kondisi jauh dari keluarga, teman-teman

⁸ Winkle, *Bimbingan dan Konseling...*, hal 154-155.

⁹ <https://ristekdikti.go.id/peruruan-tinggi-indonesia-diminati-mahasiswa-asing-2/> diakses tanggal 18 April 2018.

¹⁰ <https://news.okezone.com/read/2018/03/09/65/1870215/iain-tulungagung-akan-bina-ratusan-mahasiswi-asal-thailand-yang-bercadar> diakses tanggal 10 April 2018.

yang sedikit dan belum akrab membuat mereka tertekan dan sempat berkeinginan untuk kembali ke Thailand.

Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Imasria Wahyuliarmy, S.Psi, M.Si., mengenai gambaran dinamika *culture shock* pada mahasiswa Thailand di IAIN Tulungagung menunjukkan bahwa gambaran *culture shock* pada mahasiswa Thailand menunjukkan adanya reaksi psikologi berupa pemikiran irrasional, gangguan fobia sosial untuk berbicara didepan publik, rasa kepercayaan diri yang rendah, kehilangan mood/selera makan, motivasi dan daya konsentrasi belajar menurun, hingga perilaku katarsis¹¹.

Para mahasiswa yang mengalami stress harus segera menanggulangi masalahnya tersebut, karena jika dibiarkan berlarut-larut akan mengganggu akademik dan kehidupan sosialnya. Bahkan lebih parah lagi, keadaan stress ini bisa membawa mahasiswa ke keadaan masalah fisik dan psikologis yang lebih parah. Peneliti menemukan bahwa ada Salah satu mahasiswa baru dari Thailand ada yang sakit karena belum bisa menyesuaikan diri dengan kondisi baru yang ada di Tulungagung, beberapa mahasiswa baru Thailand lainnya terlihat normal menjalani hidupnya sebagai mahasiswa. Padahal tentu saja proses penyesuaian mahasiswa baru ini jauh lebih sulit karena selain menyesuaikan dengan situasi budaya akademik yang baru mereka juga harus adaptasi dengan lingkungan, iklim, budaya serta situasi sosial baru di Tulungagung. Perbedaan masing-masing dalam menanggulangi masalah yang dihadapinya inilah yang dinamakan koping.

Koping dalam KBBI artinya cara yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah dan beradaptasi dengan perubahan¹². Perilaku koping merupakan suatu tingkah laku dimana individu

¹¹ Ayu Imasria Wahyuliarmy, *Gambaran Dinamika Culture Shock pada mahasiswa Thailand di IAIN Tulungagung*, (Tulungagung : IAIN Tulungagung press, 2015) hal 55.

¹²<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/koping> diakses tanggal 10 April 2018.

melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah¹³.

Koping merupakan suatu upaya individu untuk menanggulangi situasi stres yang menekan akibat masalah yang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya sendiri. Koping yang efektif untuk dilaksanakan adalah koping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya¹⁴

Strategi koping didefinisikan secara terperinci oleh Folkman yaitu bentuk usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan, yang dianggap mengganggu batas-batas yang dimiliki oleh individu tersebut¹⁵. Koping yang dimaksud terdiri dari pikiran-pikiran khusus dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatur tuntutan dan tekanan yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan, khususnya yang berhubungan dengan kesejahteraan. Dari latar belakang permasalahan tersebut penelitian tentang strategi koping mahasiswa Thailand dilakukan.

¹³J.P Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*, (Terjemahan Kartini dan Kartono). (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004).

¹⁴ Lazarus, *Stress Appraisal*...hal 55.

¹⁵Folkman, S. *Personal Control and Stress and Coping Processes: a Theoretical Analysis*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46, No. 40, . 1984)hal 839-858.

BAGIAN II

STRES DAN KOPING STRES

A. Definisi Stres

Stres adalah bagaimana tubuh merespon terhadap gangguan yang dialami oleh tubuh. Stres hampir pasti dialami oleh semua orang dalam kehidupannya sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Kondisi stres akan mempengaruhi seseorang baik dari segi fisik, psikis, sosial, intelektual dan spiritual. Orang yang stres bisa terkena penyakit fisik, selain bisa mempengaruhi emosinya, emosi akan cenderung selalu negative, bahkan bisa bersifat destruktif. Stres juga bisa membuat kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah terganggu, bahkan mungkin akan mempengaruhi prestasi belajarnya, ini yang dimaksud dengan pengaruh stres terhadap intelektual. Selain itu hubungan sosial individu yang mengalami stres juga bisa terganggu¹⁶.

Santrock mendefinisikan stress sebagai respond atau reaksi individu ketika menghadapi situasi dan kondisi tertentu, yang dapat mengancam dan mengganggu kemampuan penguasaan dirinya¹⁷. Sears dkk, menyebutkan definisi stress adalah bagaimana individu merespon suatu hal kejadian atau keadaan yang mengancam dan atau masalah yang membuat individu tertekan sehingga bisa mempengaruhi kondisi psikologis, emosi, kemampuan berpikir dan tingkah laku individu. Perubahan kondisi ini adalah reaksi alamiah tubuh untuk melindungi diri dari tekanan emosi, fisik, situasi ekstrim atau bahaya yang mengancam.

¹⁶Rasmun, stress..hlm. 9.

¹⁷J. W. Santrock, *Psychology* 7th ed. (Boston: McGraw-Hill, 2003).

Stres juga bisa muncul sebagai reaksi naluriah tubuh terhadap ketegangan, tekanan dan perubahan dalam kehidupan¹⁸.

Slamet dan Markam dalam bukunya juga membuat definisi stres yaitu suatu keadaan dimana kemampuan yang dimiliki individu tidak mampu mengatasi beban beban yang dirasakan, atau dengan kata lain beban atau masalah yang dialami lebih besar daripada kemampuan individu mengatasi masalah tersebut¹⁹. Kazdin dalam jurnalnya menyebutkan bahwa stress adalah ketidakmampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan yang membuat keadaan dirinya menjadi cemas²⁰.

Lazarus & Folkman mendefinisikan stres sebagai sebuah hubungan yang lebih spesifik antara individu dan lingkungan. Dimana individu menilai bahwa tuntutan lingkungan yang dihadapi melebihi sumber daya dan kemampuannya serta bisa membahayakan keberadaannya²¹.

Seringkali stres didefinisikan hanya dengan menimbang dari stimulus dan respon yang dialami individu. Stimulus lingkungan contohnya seperti perubahan status pekerjaan, misal pension atau di PHK; bencana alam gempa, banjir atau gunung meletus; kondisi yang membahayakan seperti adanya wabah penyakit; atau juga perubahan atau pindah domisili dengan situasi budaya yang berbeda. Definisi tersebut berasumsi bahwa situasi yang disebutkan diatas memang sangat menekan tapi tidak memperhatikan bahwa setiap individu akan merespon dan mengevaluasi yang berbeda pada masing-masing kejadian. Sedangkan definisi stres dari respon mengacu pada

¹⁸Sears, D. O., Peplau, L. A. & Taylor, S. E. *Social psychology* (12thed.). (Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall, 2006).

¹⁹ Slamet, S. I. S., & Markam, S. *Pengantar psikologi klinis*. (Jakarta: Universitas Indonesia, 2003).

²⁰ Kazdin, A. E. *Coping: Encyclopedia of psychology* (Vol. 2.). (Washington, D.C.: American Psychology Association and Oxford University press, 2000) hal, 300-302

²¹Lazarus, *stress, appraisal*....hal 55.

keadaan stres, reaksi seseorang terhadap stres, atau berada dalam keadaan di bawah stres²²

Hidayat dalam jurnalnya menuturkan bahwa stres dapat dibedakan menjadi dua yaitu stres yang baik atau *eustress* dan stres yang buruk atau *distress*. Stres yang baik disebut stres positif, karena stres yang baik dapat memberikan motivasi atau inspirasi sedangkan stres yang buruk atau stress negative adalah stres yang dapat membuat individu menjadi marah, tegang, bingung, cemas, dan merasa bersalah. *Distress* sendiri dapat dibagi menjadi dua yaitu stres akut dan stres kronis. Yang membedakan adalah kuantitas dan kualitas dari stress itu sendiri. Stres yang muncul cukup kuat tetapi menghilang dengan cepat disebut stress akut, sedangkan stres kronik muncul tidak terlalu cepat, tetapi dapat bertahan hingga berhari-hari, berminggu-minggu, atau bahkan berbulan-bulan pada diri individu²³

Sarafino dalam buku *Health Psychology* menyebutkan bahwa stress adalah keadaan individu dimana disebabkan oleh hubungan individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi adanya jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari lingkungan sehingga bisa mempengaruhi kondisi biologi, psikologi, dan social seseorang²⁴

Atkinson menyebutkan bahwa stres adalah kondisi yang dialami individu ketika menghadapi kejadian yang tidak nyaman, mengganggu pikiran, ataupun kejadian yang mengancam yang akan mengganggu kesejahteraan fisik maupun psikologis dan ketidakmampuan atau ketidakpastian individu dalam menghadapi kejadian tersebut²⁵. Oleh karena itu, stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang oleh individu dinilai

²² Lazarus, *Stress Appraisal*...hal 55.

²³ Hidayat, A. A. A. (2007). *Pengantar stres pra-purna bakti*. (Psikologika, 9) hal, 43-55.

²⁴Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition*. USA: John Wiley & Sons.

²⁵Ibid, Sarafino.

membebani atau melebihi kekuatannya dan mengancam kesehatannya.²⁶

B. Sumber Stres

Sumber stres, atau *stressor* adalah variabel yang bisa menyebabkan timbulnya stres. Sumber stres ada banyak, bisa berasal dari internal ataupun eksternal tubuh individu. Sumber stres bisa datang sendiri-sendiri atau bisa juga bersamaan²⁷. Beberapa sumber stres adalah :

1. Stressor fisik. Stressor fisik bisa berupa perubahan iklim, cuaca, bahasa, tempat tinggal. Jumlah anggota keluarga, kepadatan penduduk, bencana alam, imigrasi, dll.
2. Stressor sosial psikologis, seperti *bulllying*, kepercayaan diri yang rendah, perubahan ekonomi, korban tindak kriminalitas, konflik peran, dll.
3. Stressor Spiritual, yaitu adanya persepsi negative terhadap nilai-nilai keTuhanan.
4. Stressor biologis, dapat berupa binatang atau tumbuhan yang bisa mengancam seseorang. Atau mikroba dan virus yang mengganggu kesehatan sehingga bisa mempengaruhi konsep dirinya.
5. Stressor kimia, sumber stress kimia dari dalam tubuh bisa berupa kandungan zat-zat yang ada dalam tubuh atau bisa juga dari luar tubuh adalah pemakaian obat, nikotin, polusi, pencemaran lingkungan dll²⁸.

Selain stresor negatif yang disebutkan diatas, stres juga bisa disebabkan oleh hal positif. Misalnya, orang yang menikah, punya anak, naik pangkat dan semua perubahan yang terjadi dalam proses daur hidup seseorang bisa menyebabkan stress. Cavanaugh mengatakan bahwa sumber stres bisa dikarenakan faktor pribadi

²⁶Lazarus, *Stress Appraisal*...hal 65.

²⁷ Rasmun, stress... halaman 10.

²⁸Rasmun, stress... hlm 11.

dari individu itu sendiri, misalnya masalah keluarga, masalah ekonomi, atau juga disebabkan kepribadian dan karakter yang melatkat pada diri individu²⁹.

Girdano membagi sumber stres menjadi lima, yaitu:

1. *Bioecological stress* adalah stres yang dipicu oleh dua hal, yaitu ekologi atau lingkungan seperti polusi serta cuaca; kedua, akibat kondisi biologis seperti penyakit, demam, asma, jerawat, atau usia yang bertambah tua.
2. *Psychosocial stress* adalah stres yang disebabkan oleh hubungan dengan orang lain di sekitar individu atau akibat situasi sosial lainnya. Contohnya stres yang disebabkan karena adaptasi lingkungan baru karena pindah domisili dengan budaya yang berbeda, atau problematika percintaan, pernikahan, masalah keluarga, atau *bullying*.
3. *Job stress* adalah stres yang dipicu oleh dinamika di dunia kerja. Persaingan kerja yang tidak sehat, *deadline* yang menumpuk, beban pekerjaan yang banyak, ancaman PHK, mendapat target tinggi, merupakan beberapa hal umum yang dapat memicu stres pekerjaan.
4. Stres kepribadian, kepribadian bisa menjadi salah satu factor pemicu stress, seperti misalnya kepribadian tipe A. Kepribadian tipe A adalah kepribadian dimana individu yang bersangkutan selalu merasa dikejar-kejar waktu. Kepribadian seperti ini dapat menimbulkan stres karena setiap kejadian dalam hidupnya dapat dianggap sebagai sesuatu yang menghambat dan ketika keinginan terhambat maka dapat terjadi frustrasi. Tipe kepribadian lain yang juga mudah mengalami stres adalah *depression prone personality*, individu dengan tipe kepribadian ini mudah depresi jika bertemu dengan *stressor*. Kepribadian cemas reaktif juga dapat menimbulkan stres bagi individu yang bersangkutan. Individu yang memiliki tingkat

²⁹Cavanaugh, M. A. *An empirical examination of self-reported work stress among U.S. managers.* (Journal of Applied Psychology, 2000) 65-74.

kecemasan cukup tinggi akan cenderung menunjukkan kecemasan terus-menerus walaupun *stressor* sudah berlalu. Individu dengan kepribadian cemas reaktif juga seringkali memandang *stressor* sebagai ancaman yang lebih besar daripada ancaman yang sebenarnya³⁰

5. Konsep diri juga dapat memicu stres. Individu yang memiliki konsep diri yang buruk, dimana individu yang bersangkutan sering berbicara pada dirinya mengenai hal-hal buruk tentang dirinya sendiri, mudah mengalami stres.³¹

Selain lima *stressor* di atas, menurut Aronson, Timothy dan Akert stres juga dapat disebabkan oleh adanya kebutuhan individu akan kontrol. Semakin individu memiliki kebutuhan akan kontrol dan yakin dapat mengontrol situasi, maka individu akan lebih dapat terhindar atau mengatasi stres; sebaliknya, semakin individu tidak memiliki kebutuhan akan control dan tidak yakin dapat mengontrol situasi, maka individu akan kurang dapat menghindari atau mengatasi stres. *Self efficacy* yang tinggi dapat mengurangi masalah pada kebutuhan akan kontrol ini, yaitu keyakinan yang dimiliki individu bahwa segala kemampuannya dapat memengaruhi hasil dari segala sesuatu yang ingin dicapainya.

C. Faktor yang Mempengaruhi Stressor

Masing-masing individu punya cara yang berbeda-beda dalam menghadapi atau merespon stressor yang dialami. Semua itu bisa disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya :

1. Persepsi Individu terhadap stressor. Jika seseorang mempersepsikan sebuah stressor itu akan berakibat buruk pada dirinyamaka tingkat stress yang dialaminya akan semakin berat, begitu juga sebaliknya.

³⁰Girdano, *Controlling stress....*

³¹Ibid.

2. Tingkat intensitas stimulus. Semakin tinggi tingkat intensitas stressor yang diterima individu, kemungkinan besar daya kekuatan mental dan fisik tidak mampu mengadaptasinya.
3. Jumlah stressor. Jika seorang individu menerima stressor yang banyak dalam waktu yang bersamaan, biasanya akan muncul reaksi yang berlebihan. Walaupun sumber stressor nya sederhana atau kecil.
4. Waktu pemaparan stressor. Stressor yang terus menerus diterima seseorang, membuat individu kelelahan dan kehilangan tenaga untuk menghadapi stressor tersebut.
5. Pengalaman masa lalu. Seseorang yang pernah mendapat stressor di masa sebelumnya, biasanya akan mempengaruhi kemampuannya ketika dihadapkan pada stressor yang sama dikemudian hari.
6. Perkembangan individu
Pada tahap perkembangan tertentu, kematangan atau usia seseorang bisa mempengaruhi reaksi seseorang ketika menghadapi stressor yang sama³²

D. Pengertian Koping

Setiap individu pasti mempunyai masalah yang dihadapinya, baik masalah internal maupun masalah yang dikarenakan dari lingkungannya. Individu pasti akan bereaksi terhadap kondisi lingkungan tersebut supaya keluar dari masalahnya. Reaksi itu akan diikuti dengan tindakan sebagai salah satu cara untuk memecahkan masalah sesuai dengan kemampuannya. Tindakan untuk mencapai keseimbangan inilah yang disebut koping³³

Lazarus & Folkman mendefinisikan koping sebagai suatu proses seorang individu atau usaha untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi dan kondisi yang menekan dengan

³²Ibid, hlm. 16

³³Smet, *Psikologi kesehatan..*

kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut³⁴. Menurut Taylor koping didefinisikan sebagai perilaku dan fikiran yang digunakan seseorang untuk mengatur berbagai tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang menekan dirinya³⁵.

Baron & Byrne menyatakan bahwa koping adalah bagaimana individu merespon suatu masalah yang dialaminya, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi. Koping adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan atau mengurangi stres yang dihadapinya. Bagaimana seseorang merespon kondisi yang mengancam dirinya, baik ancaman fisik maupun ancaman psikologis. Strategi koping adalah cara yang dipakai individu untuk menyelesaikan masalah atau kondisi stres yang dihadapinya. Koping bisa berupa perubahan kognitif atau perubahan perilaku yang dilakukan secara konstan untuk mengurangi stres yang dialami seseorang³⁶.

Berbagai pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa koping adalah usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan dan dengan konflik yang muncul, sehingga bisa mengurangi kesenjangan persepsi antara tuntutan dalam kondisi yang menekan dengan kemampuan individu mengatasi tuntutan tersebut.

E. Pengertian Strategi Koping

Menurut MacArthur & MacArthur mendefinisikan strategi koping sebagai upaya-upaya khusus, baik behavioral maupun psikologis, yang digunakan orang untuk menguasai, mentoleransi,

³⁴Lazarus, *Stress*....

³⁵Taylor, S. E. *Health psychology* (2nded.). (New York: McGraw-Hill. 1991).

³⁶Rasmun, *stres koping*....Hlm 29.

mengurangi, atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stres³⁷.

Gowan et al. mendefinisikan strategi koping sebagai upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dihasilkan dari sumber stres. Strategi koping adalah strategi yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya. Secara spesifik, sumber-sumber yang memfasilitasi koping itu mencakup sumber-sumber personal (yaitu karakteristik pribadi yang relatif stabil seperti self-esteem atau keterampilan sosial) dan sumber-sumber lingkungan seperti dukungan sosial dan keluarga atau sumber finansial³⁸

F. Klasifikasi dan Bentuk Strategi Koping

Lazarus dan Folkman, secara umum membedakan bentuk koping dalam dua klasifikasi³⁹, yaitu:

1. *Problem Focused Coping* (PFC) merupakan bentuk koping pertama yang lebih diarahkan pada usaha untuk mengurangi tuntutan dari situasi dan kondisi yang penuh tekanan. Artinya koping yang muncul hanya fokus kepada problem individu dalam mengatasi stres dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan baru. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika mereka percaya bahwa tuntutan dari situasi dapat diubah. Strategi ini melibatkan usaha untuk melakukan sesuatu hal terhadap kondisi stres yang mengancam individu
2. *Emotion Focused Coping* (EFC) merupakan bentuk koping kedua yang diarahkan untuk mengatur respon emosional

³⁷Sarafino, *Health Psychology*....

³⁸Ibid

³⁹Ibid

terhadap situasi yang menekan atau kondisi stress individu. Dengan EFC, Individu dapat mengatur respon emosionalnya dengan pendekatan strategi behavioral maupun kognitif. Contoh dari pendekatan behavioral adalah pelarian kepada hal-hal negative, atau mencari dukungan emosional dari orang terdekat baik itu teman, pasangan atau keluarga. dan mengikuti berbagai aktivitas positif seperti membaca, melakukan hobi atau kegemaran, jalan-jalan berolahraga atau kegiatan lain yang dapat mengalihkan perhatian individu dari masalah yang sedang dihadapi. Pendekatan kognitif adalah bagaimana individu yang sedang dalam kondisi tertekan berfikir tentang situasi yang menekan. Dalam pendekatan ini individu melakukan defnisi ulang atau memikirkan kembali situasi yang menekan yang dihadapinya seperti melihat sesuatu yang baik dibalik masalah tersebut, melakukan penolakan kognitif bahwa masalah itu ada, atau menerima masalah dengan lapang dada karena masalah itu tidak terhindarkan.

Menurut Lazarus dan Folkman, klasifikasi PFC dan EFC meliputi hal berikut⁴⁰:

⁴⁰Shadiya Mohamed Saleh, *Stress & Coping Mechanism : A Historical overview*. Mediterranean Journal of Social Science. Vol 6 No 2 s1 ISSN 2039-2117 online. (Rome-Italy, MCSER Publishing, 2015)

Tabel 2.1: mekanisme coping menurut Lazarus dkk

● <i>Problem Focused coping</i>	● <i>Emotion focused coping</i>
● <i>Confrontative coping</i>	● <i>Self-Control</i>
● <i>Seeking social support</i>	● <i>Seeking social support</i>
● <i>Plan full problem solving</i>	● <i>Distancing</i>
	● <i>Positive appraisal</i>
	● <i>Acceptng Responsibility</i>
	● <i>Escape/Avoidance</i>

Bentuk *Problem Focused coping* Lazarus dkk, meliputi :

1. *Confrontative coping* adalah usaha untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan masalah secara agresif dengan menggambarkan tingkat kemarahan serta pengambilan resiko.
2. *Seeking social support* yaitu mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.
3. *Plan full problem solving* adalah yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah

Bentuk *Emotion Focused coping* meliputi :

1. *Self-Control* yaituyaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan.
2. *Seeking social support* adalah mencari dukungan sosial berupa simpati atau empati dari orang lain
3. *Distancing* ataumenjaga jarak, supaya individu tidak terbelenggu oleh permasalahan.

4. Positive appraisal adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius.
5. Acceptng Responsibility yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukkan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
6. Escape/Avoidance merupakan menghindari atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi

Carver dan Weintraub berpendapat bahwa mekanisme koping yang dimiliki individu selain EFC dan PFC juga terdapat satu model mekanisme lagi yang dinamakan *dysfunctional coping*⁴¹. Pengklasifikasiannya tertera didalam tabel berikut :

Tabel 2.2 Mekanisme Koping Carver dkk

<i>Problem-focuses coping</i>	<i>Emotion focused coping</i>	<i>Dysfunctional Coping</i>
- Active coping	- <i>Seeking social support for emotional reason</i>	- <i>Focus on and venting of emotions</i>
- Planning	- <i>Positive reinforcement and growth</i>	- <i>Behavioural disengagement</i>
- Suppression of competing activities	- <i>Acceptance</i>	- <i>Mental disengagement</i>
- Restraint coping	- <i>Turning to religion</i>	- <i>Alcohol drug use</i>
- Seeking social support for instrumental reason	- <i>Humor</i>	- <i>Denial</i>

⁴¹Ibid, Shadiya Mohamed

Problem Focused Coping meliputi :

1. Active coping: Langsung mengambil tindakan untuk mencoba menghilangkan atau menghindari masalah yang sedang dihadapi dengan cara menghadapi langsung masalah dengan cara-cara yang bijaksana
2. Planning : yaitu memikirkan strategi bagaimana mengatasi masalah tersebut.
3. Suppression of competing activities : yaitu fokus pada satu bidang dan mengurangi aktifitas lain. Dalam strategi ini individu yang bermasalah menghindari kegiatan-kegiatan atau membatasi alur informasi sehingga fokus pada satu masalah atau ancaman yang dihadapi
4. Restraint coping : bagaimana individu itu merespon masalah dengan cara menahan diri dari hal-hal yang membuat masalah menjadi semakin rumit
5. Seeking social support for instrumental reason : adalah usaha individu ketika mempunyai masalah dengan mencari dukungan social dari sekitarnya

Emotion focused coping meliputi :

1. Seeking social support for emotional reason : usaha mencari dukungan social emotional, dalam bentuk dukungan atau empati
2. Positive reinforcement and growth : perkembangan yang positif yaitu mengatur emosi yang berkaitan dengan distress atau mencari hal positif dengan adanya masalah tersebut
3. Acceptance : adalah bentuk penerimaan individu terhadap masalah atau tekanan yang menimpanya
4. Turning to religion : upaya individu kembali ke agama/pasrah kepada Tuhan ketika mengalami tekanan
5. Humor :mencipakan humor atau mentertawakan masalah yang dihadapi

Dysfunctional coping meliputi :

1. Focus on and venting of emotions : kecenderungan untuk lebih memfokuskan diri dan melepaskan emosi yang berfokus pada kekecewaan ataupun distress yang dialami dalam rangka melepaskan emosi atau perasaan tersebut
2. Behavioural disengagement : yaitu berlarut-larut dalam stressor tanpa melakukan usaha, bahkan menyerah sebelum melakukan usaha
3. Mental disengagement : yaitu kondisi individu yang menghabiskan banyak waktunya untuk memikirkan stressor yang dihadapi. Hal ini terwujud dengan sering melamun, tidur dan menonton televisi dalam interval waktu cukup lama.
4. Alcohol drug use :pemakaian alkohol
5. Denial :sikap menolak atau beranggapan bahwa tidak ada masalah yang menekan yang sedang dihadapi

Shadiya dalam jurnalnya yang berjudul *stress & coping : Historical review*, mengklasifikasikan bentuk koping dari dua literature yaitu menggabungkan pendapat Lazarus dan Carver. Bentuk koping inilah yang dipakai peneliti dalam penelitian ini yaitu untuk menggambarkan dinamika koping stres mahasiswa baru Thailand.

Tabel 2.3 Bentuk Strategi Koping menurut Shadiya:

<i>Problem focused coping</i>	<i>Emotion focused coping</i>
- Active coping	- <i>Seeking social support for emotional reason</i>
- Planning	- <i>Positive reinterpretation and growth</i>
- Suppression of competing activities	- <i>Acceptance</i>
- Restraint coping	- <i>Denial</i>
- Seeking social support for instrumental reason	- <i>Turning to religion</i>
- Behaviour disengagement	- <i>Focus on and Venting of emotion</i>
	- <i>Mental Disengagement</i>
	- <i>Humor</i>

Bentuk *problem focused coping* meliputi :

1. Active coping, yaitu menghadapi masalah secara aktif. Langsung mengambil tindakan untuk mencoba menghilangkan atau menghindari masalah yang sedang dihadapi dengan cara menghadapi langsung masalah dengan cara-cara yang bijaksana
2. Planning, atau perencanaan yaitu memikirkan strategi bagaimana mengatasi masalah tersebut. Perencanaan ini meliputi strategi yang akan diambil, tindakan dan cara penanganan terbaik untuk memecahkan masalah
3. Suppression of competing activities, yaitu fokus pada satu bidang dan mengurangi aktifitas lain. Dalam strategi ini individu yang bermasalah menghindari kegiatan-kegiatan atau membatasi alur informasi sehingga fokus pada satu masalah atau ancaman yang dihadapi
4. Restraint coping atau pengendalian diri. Yaitu bagaimana individu itu merespon masalah dengan cara menahan diri dari hal-hal yang membuat masalah menjadi semakin rumit
5. Seeking social support for instrumental reason, adalah usaha individu ketika mempunyai masalah dengan mencari dukungan social dari sekitarnya, yaitu berupa dukungan langsung maupun dukungan informatif
6. Behaviour disengagement atau tindakan pelarian. Yaitu kecenderungan untuk menghentikan usaha atau menurunkan upaya dalam mengatasi tekanan atau masalah yang dihadapinya.

Bentuk *emotion focused coping* meliputi :

1. Seeking social support for emotional reason, mencari dukungan social dengan alasan emosional. Seperti mencari dukungan social dalam bentuk dukungan moral, simpati atau pengertian dari orang lain
2. Positive reinterpretation and growth, reinterpretasi perkembangan yang positif yaitu mengatur emosi yang

- berkaitan dengan distress atau mencari hal positif dengan adanya masalah tersebut
3. Acceptance atau penerimaan, respon individu dengan menerima kenyataan apada situasi dengan tekanan tersebut.
 4. Denial atau tindakan penolakan, yaitu menolak untuk percaya bahwa suatu masalah itu nyata, dan mencoba bertindak seolah-olah masalah itu tidak ada.
 5. Turning to religion atau kembali ke agama yaitu upaya yang dilakukan individu yang mengalami tekanan untuk kembali ke agama, berdoa kepada Tuhan sebagai bentuk mencari sumber kekuatan moral
 6. *Focus on and venting of emotion*, pelepasan emosi merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengekspresikan perasaan seperti menangis, berteriak dll
 7. Mental Disengagement atau disebut juga pelarian mental. Strategi yang menggambarkan pelarian mental ini adalah tindakan alternatif untuk melupakan masalah, seperti melarikan diri dengan tidur, melamun, membenamkan diri dengan membaca buku.
 8. Humor menciptakan rasa humor, mentertawakan masalah yang dihadapi maksudnya tidak menganggap masalah yang menekan itu sebagai sesuatu yang serius.

BAGIAN III

DATA DEMOGRAFI SUBJEK

Penelitian ini mengambil sampel sebanyak empat subjek mahasiswa baru dari Thailand semester 2 yang tinggal di Ma'had. Subjek dipilih berdasar survey pendahuluan yang memperlihatkan subjek adalah mahasiswa yang memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan. Adapun data demografi terdapat dalam tabel berikut :

Tabel 3.1 Data demografi subjek

Uraian	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4
Usia	19 tahun	23 tahun	19 tahun	20 tahun
Suku bangsa	Melayu	Melayu	Melayu	Melayu
Daerah Asal	Patani, Thailand	Patani, Thailand	Patani, Thailand	Patani, Thailand
Tempat tinggal saat ini	Ma'had Al-Jamiah	Ma'had Al-Jamiah	Ma'had Al-Jamiah	Ma'had Al-Jamiah
Anak ke	2 dari 4 saudara	1 dari 4 bersaudara	3 dari 3 bersaudara	3 dari 5 bersaudara
Jurusan	Tadris Bhs Inggris	Tadris Bhs Inggris	Tadris Bhs Indonesia	Tadris Bhs Inggris

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa usia subjek rentang nya 19-23 tahun. Semua subjek sekarang kuliah semester 2 di beberapa jurusan di IAIN Tulungagung.

A. Hasil Analisis Persubjek

Data Hasil wawancara dengan subjek kemudian disusun dalam verbatim dan kemudian dikoding, sebagai berikut :

1. Subjek 1

1) Latar belakang keluarga Subjek

Subjek 1 adalah anak ke 2 dari 4 bersaudara. Ibunya ibu rumah tangga dan ayahnya seorang tukang kayu. Sekolah lanjutannya diselesaikan di pondok pesantren, sehingga subjek 1 terbiasa hidup mandiri dan jauh dari orang tua. Walaupun begitu subjek sangat dekat dengan sang Ibu, Jika ada permasalahan yang dihadapi akan diceritakan pada Ibunya. Dilihat dari hasil wawancara bahwa hubungan subjek 1 lebih dekat dengan Ibu dibanding dengan ayah. Bagi Subjek Ibu adalah inspirasi nya karena menurut subjek Ibunya sangat sabar dan kuat. Sedangkan Ayahnya lebih pendiam, ayahnya disebutkan sebagai sosok yang berkerja keras tapi jarang berkomunikasi dengan anak-anaknya.

Ketika mendaftar di IAIN Tulungagung dan diterima, Subjek 1 sangat senang dan bangga karena bisa kuliah di luar negeri. Hanya sedikit kekhawatiran yang dirasakan ketika akan kuliah di Indonesia yaitu kendala bahasa. Subjek 1 kuatir tidak bisa berkomunikasi dengan penduduk lokal dan teman-teman dari Indonesia.

a) Masalah-masalah yang menimbulkan stres di tahun pertama kuliah

Beberapa masalah yang subjek hadapi ketika awal-awal masuk kuliah adalah kendala bahasa.

“Saya sangat senang kuliah di Indonesia, tak menyangka bisa sekolah di luar, tapi...saya khawatir saya mmm, untuk komunikasi saya tidak bisa...karena saya tidak bisa bahasa ” (S1, 4)

Walaupun subjek bisa bahasa melayu namun subjek tetap kurang percaya diri ketika berbicara dengan orang Indonesia. Dia kuatir jika berbicara dengan warga lokal dengan bahasa melayunya akan ditertawakan. dalam berinteraksi dengan orang Indonesia

“Sulit saya pahami kata orang Indonesia, cepat-cepat mereka cakapnya, saya diam, takut..takut salah ucap...” (S1, 5)

Ketika masuk di Ma'had Al-Jamiah subjek juga sempat mengalami kesulitan adaptasi karena dia tinggal sekamar 4 orang dengan 3 orang lainnya berasal dari Indonesia. Subjek 1 kurang nyaman untuk tinggal sekamar dengan teman kamarnya tersebut sehingga Subjek 1 jarang ada dikamar

“Saya tak nyaman dikamar... saya lebih suka main ke kamar teman Thailand, ya lebih nyaman gitu... dikamar hanya untuk tidur. makan dan yang lain di kamar teman...”(S1, 7)

Masalah yang paling sering membuat Subjek menangis adalah kesulitan dalam memahami pelajaran atau mata kuliah yang diajarkan oleh dosen, karena subjek 1 kesulitan memahami penjelasan dari dosen.

“satu hal yang membuat saya sangat sedih, saya tak paham dengan penjelasan dosen” (S1, 8)

Walaupun bisa bahasa melayu, penjelasan dosen yang menggunakan bahasa Indonesia masih dirasa sulit dipahami oleh Subjek 1. Untuk bertanya langsung kepada Dosen, Subjek merasa malu, takut dan kurang percaya diri. Sehingga subjek sering menangis karena merasa tidak bisa memahami materi tersebut.

“saya tak berani tanya... mau tanya takut, malu...” (S1, 8)

Subjek adalah mahasiswa yang punya orientasi akademik tinggi. Ketika masih sekolah di sekolah lanjutan dulu subjek sering mendapat juara kelas. Ketika kuliah subjek ingin mendapatkan hasil nilai akademis yang bagus juga. Kondisi harapan dan realita yang tidak seimbang inilah yang sering membuat subjek 1 tertekan dan menangis.

- b) Strategi koping yang digunakan Subjek dalam mengatasi masalahnya

Masalah kendala bahasa yang membuat Subjek 1 tidak percaya diri membuat Subjek berfikir cara lain untuk berkomunikasi. Misalnya ketika membeli sesuatu, dan subjek tidak tau nama benda atau makanan dalam bahasa Indonesia, subjek biasanya menunjuk ke barang makan yang diinginkan. Jadi, subjek sering menggunakan bahasa isyarat.

“Kalau nak beli makan, tunjuk tunjuk saja makanannya...penjual jadi paham mau saya” (S1, 12)

Kesulitan beradaptasi dengan kondisi di Ma’had dihadapi Subjek 1 dengan lebih sering menghabiskan waktu di kamar temannya yang dari Thailand juga. Untuk kegiatan di Ma’had Subjek tidak ada masalah karena Subjek 1 sudah pernah tinggal di pondok ketika di Thailand, sehingga Subjek 1 terbiasa dengan kegiatan yang ada di Ma’had.

“Saya sudah terbiasa hidup di pondok... tapi kalau sekamar dengan teman Indonesia saya belum nyaman” (S1, 4)

Untuk menghadapi masalah kesulitan dalam belajar di kelas subjek 1 berusaha mengatasinya dengan belajar sendiri atau bertanya kepada kakak kelasnya dari Thailand.

“Saya membaca buku supaya mengerti materi.. juga tanya dengan kakak... saya tak berani tanya dengan dosen” (S1, 13)

2. Subjek 2

- 1) Latar belakang keluarga Subjek

Subjek adalah anak ke 3 dari 3 bersaudara. Kedua orang tua subjek berprofesi sebagai petani. Sebagai anak bungsu, Subjek sangat disayang oleh orang tua dan kakak-kakaknya. Subjek sangat dekat dengan semua keluarganya. Terutama kakak pertamanya. Menurut penuturan teman subjek yang dari Thailand, subjek 2

adalah mahasiswa dari keluarga kurang mampu. Dan bisa kuliah di Indonesia juga merupakan sebuah kebanggaan tersendiri bagi Subjek. Subjek ingin menjadi orang sukses dan bercita-cita ingin mengangkat derajat kehidupan keluarganya.

1. Masalah-masalah yang menimbulkan stres di tahun pertama kuliah

Hal yang paling membuat subjek 2 tidak nyaman di tahun pertama kuliah adalah hubungan laki-laki perempuan di Indonesia yang sangat berbeda dengan di Thailand. Di Thailand hubungan laki-laki perempuan itu sangat dibatasi, tidak pernah ngobrol dan bercengkerama bersama, bahkan bersalaman dengan lawan jenis pun tidak boleh.

“saya keaget libat disini, laki perempuan jalan bersama, di Patani tidak boleh begitu” (S2, 3)

Kebiasaan itu sudah menjadi budaya di Thailand. Sehingga mereka merasa aneh dan tidak nyaman ketika di Indonesia perempuan dan laki-laki bercengkerama bebas, belajar bersama, bahkan jalan bersama.

“Sekolabpun duduk dipisah, aneh dan risih saya libat disini laki perempuan bercanda bersama” (S2, 3)

Subjek 2 kurang menyukai makanan Indonesia. Menurut subjek rasanya aneh, asing di lidah mereka. Makanan yang cukup bisa diterima dan menjadi makanan favorit selama di Indonesia adalah bakso atau mie ayam. Makanan yang sangat tidak disukai adalah tahu dan tempe, Subjek 2 sampai bergidik ketika menjelaskan kenapa dia tidak suka tahu tempe. Menurut subjek tahu tempe bertekstur lembek, basah ditengah dan rasanya asam.

“tempe tahu itu hyyyy... nggak enak, asam asam lembek..” (S2,7)

Karena masih penyesuaian rasa makanan dan yang bisa diterima adalah mie dan bakso, maka subjek ketika di bulan-bulan pertama tinggal di Indonesia, selalu membeli bakso dan mie untuk makan. Dalam 2 bulan pertama subjek 2 mengalami penurunan berat badan

“Kami terbiasa makan pedas pedas, kurang cocok dengan makanan Indonesia” (S2,7)

- 1) Strategi koping yang digunakan Subjek dalam mengatasi masalahnya

Untuk mengatasi masalah ketidak nyamanan itu subjek ketika akan berkomunikasi dengan lawan jenis akan mengajak salah satu teman untuk menemani. Begitu juga jika ada keperluan yang mengharuskan mereka melakukan perjalanan bersama laki-laki perempuan.

“kami selalu berusaha menjaga budaya Thailand, dengan menjaga hubungan dengan lawan jenis, walaupun dengan sesama mahasiswa Thailand” (s2, 8)

Mereka selalu membuat jumlah peserta ganjil, tidak boleh genap sehingga mengesankan berpasang-pasangan. Misalnya, laki-laki 4 orang, perempuan 5 orang. Prinsip tersebut dipegang teguh oleh seluruh mahasiswa Thailand.

“kalaupun pergi-pergi tidak boleh berpasang-pasangan, harus ganjil tidak boleh genap...” (S2,8)

Untuk mengatasi selera makanan yang berbeda selera dengan makanan lokal, subjek mencoba beberapa makanan Indonesia, untuk menemukan makanan yang paling cocok di lidah subjek.

“saya coba semua makanan, saya paling suka bakso, tiap hari saya makan bakso..” (S2, 9)

3. Subjek 3

1) Latar belakang keluarga Subjek

Subjek 3 adalah anak pertama dari 4 bersaudara, Bapaknya seorang petani, ibunya ibu rumah tangga. Sebagai anak pertama subjek merasa bertanggungjawab atas adik-adiknya. Ketika masih di Thailand, setiap pulang sekolah subjek ikut membantu ayahnya di ladang. Petani di sini adalah yang dimaksud petani karet, jadi setiap hari keluarga tersebut mengambil getah karet di ladang atau hutan milik mereka. Untuk dikumpulkan dan dijual ke pabrik. Diantara anggota keluarganya, Subjek paling dekat dengan Ibu. Kalau ada masalah subjek pasti cerita ke Ibu. Ketika diterima kuliah di Indonesia, Subjek tidak punya gambaran apapun tentang Negara ini. Subjek juga tidak pernah melakukan perjalanan keluar negeri sebelumnya, sehingga dia sangat bersemangat untuk kuliah di Indonesia. Ke Indonesia adalah lawatan pertama kali ke luar negeri dalam hidup Subjek. Sebelum berangkat ke Indonesia, Subjek banyak mencari tau informasi terkait Indonesia.

Masalah-masalah yang menimbulkan stres di tahun pertama kuliah

Masalah yang sering membuat Subjek 3 tertekan adalah rasa rindu pada orang tua, khususnya ibunya. Subjek sering menangis kalau kangen dengan ibunya. Karena ini adalah pertama kali subjek tinggal berjauhan dengan ibunya. Untuk mengurangi rasa kangen pada keluarga di Thailand biasanya subjek menelepon 2 minggu satu kali.

“kangen sangat sama Ibu, sama keluarga... nangis saya kalau kangen... sedih kalau kangen keluarga” (S3,13)

Masalah lain yang membuat Subjek 3 stres adalah subjek merasa kurang percaya diri dan cemas ketika dikelas. Sebenarnya subjek ingin menjadi siswa yang aktif tapi ada kekhawatiran apa

yang diucapkan itu tidak dipahami oleh teman dan dosen, atau juga ketakutan penyebutan bahasa yang salah.

“saya tak berani tanya, diam saja walau tak paham... dosen cakap bahasa cepat sekali” (S3, 15)

Subjek juga merasa terbebani dengan biaya hidup selama studi, karena untuk mahasiswa Thailand tidak mendapatkan biaya *cost living*. Kiriman dari orangtuanya sering terlambat. Sedangkan biaya dan kebutuhan di kampus selalu ada, untuk foto kopi, makan, print.

“kehabisan uang sering, uang belum dikirm, kebutuhan kuliah banyak...” (S3,11)

- 1) Strategi koping yang digunakan Subjek dalam mengatasi masalahnya

Untuk mengalihkan rasa kangen pada keluarga dirumah, selain menelpon. Subjek juga mengisi dengan kegiatan lain. Biasanya subjek mengerjakan hobinya yaitu membaca. Karena walaupun rutin menelpon 2 minggu sekali tetap tidak bisa menghilangkan rasa kangen pada keluarga dirumah.

“saya menelepon keluarga 2 minggu 1 kali, tetap kangen walau telpon..tidak hilang.. tapi sedikit terobati...” (S3, 17)

Sedangkan untuk mengatasi kecemasan berbicara di kelas, Subjek memilih pasif dan cenderung diam di kelas. Subjek jarang bertanya kepada dosen atau kepada teman yang presentasi. Subjek hanya akan berbicara jika memang gilirannya presentasi

“kalo dikelas diam saja, tak berani tanya...”(S3, 15)

Masalah keuangan yang membebani Subjek biasanya diatasi dengan pinjam kepada kakak tingkatnya yang dari Thailand. Biasanya Subjek akan meminjam jika benar-benar terpaksa. Seperti yang diceritakan bahwa diawal kuliah semester 1, banyak sekali kebutuhan. Selain kebutuhan makan sehari-hari juga banyak iuran kelas, iuran kamar di Ma’had dan membeli buku keperluan kuliah.

Sehingga diakhir bulan uangnya hampir tidak cukup untuk makan sehari-hari sedangkan jadwal transfer masih lama. Akhirnya subjek 3 terpaksa pinjam kakak tingkatnya dari Thailand sejumlah uang untuk memenuhi kebutuhannya.

“pernah pinjam uang karena belum ditranfer, untuk beli kebutuhan kuliah ” (S3, 6)

4. Subjek 4

1) Latar belakang keluarga Subjek

Subjek anak ke 3 dari 5 bersaudara. Ayah subyek bekerja sebagai tukang kayu, dan ibu seorang penjahit. subjek sangat dekat dengan ibunya. Ketika sekolah tingkat lanjutan, subjek 4 tinggal dipondok pesantren. Subjek siswa yang berbakat dibidang lukis. Kuliah di Indonesia adalah kunjungan ke 2 subjek ke Indonesia. Ketika disekolah di Thailand Subjek pernah ke Aceh untuk program pertukaran budaya. Sehingga subjek merasa lebih siap kuliah di IAIN dibandingkan subjek yang lain. Di mahad subjek tinggal berempat dengan mahasiswa Indonesia. Subjek satu-satunya mahasiswa Thailand dikamar tersebut.

Masalah-masalah yang menimbulkan stres di tahun pertama kuliah

Masalah yang paling sering membuat subjek merasa tertekan adalah kurang paham terhadap penjelasan yang dijelaskan oleh dosen di kelas. Walaupun dalam komunikasi sehari-hari subjek menggunakan bahasa melayu, namun subjek tetap kesulitan mencerna penjelasan menggunakan bahasa Indonesia. Apalagi menurut penuturan subjek ada beberapa dosen yang menjelaskan menggunakan bahasa jawa.

“saya tidak paham penjelasan dosen, apalagi ada dosen yang pakai bahasa jawa” (S4, 14)

Kesulitan inilah yang sering membuat subjek sedih karena merasa tidak akan mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik di kampus. Subjek khawatir dengan kelanjutan studinya,

hal ini adalah masalah yang sangat berat menurut subjek dan sering membuat subjek menangis.

“saya takut tidak paham dan nilai jelek, takut tidak lulus kuliah” (S4, 12)

“Beasiswa kami cuma 8 semester... kalau lebih kami bayar sendiri, tak ada beasiswa lagi” (S4, 13)

Saat awal-awal di Indonesia, subjek merasa kesulitan untuk berkomunikasi dengan mahasiswa Indonesia. Ada rasa malu untuk menyapa dan dari mahasiswa Indonesia sendiri juga jarang yang memulai pembicaraan. Sehingga, hal ini membuat subjek merasa asing di kelas.

Strategi koping yang digunakan Subjek dalam mengatasi masalahnya

Dalam menghadapi kesulitan pelajaran dan perkuliahan di kelas, subjek sering belajar sendiri dengan membaca buku. Karena untuk bertanya kepada dosen atau teman mahasiswa dari Indonesia subjek belum memiliki keberanian. Subjek merasa harus berusaha lebih keras supaya bisa mengimbangi dunia akademis di kampus. Karena metode dan proses perkuliahan juga sangat berbeda dengan metode ketika subjek sekolah di Thailand.

“saya belajar sendiri supaya paham.. saya tidak berani tanya dosen atau teman, malu...” (S4, 12)

Subjek adalah orang yang sangat dekat dengan ibu, subjek terbiasa menceritakan semua masalah kepada Ibu. walaupun sekarang tinggal beda negara dengan ibu, subjek tetap menceritakan apapun masalahnya dengan Ibunya ketika menelepon. Menurut subjek Ibunya selalu bisa memberikan nasihat dan solusi terbaik atas segala masalahnya.

“Saya selalu menceritakan semua masalah saya pada Ibu... ibu selalu punya solusi, saya banya percaya Ibu saya” (S4, 15)

B. Hasil Analisis Empat Subjek

Hasil wawancara dengan subjek menunjukkan bahwa masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa baru dari Thailand ini adalah kesulitan komunikasi berbahasa Indonesia(S1,S2,S3,S4), rasa percaya diri yang rendah (S1,S2), kesulitan beradaptasi dengan kegiatan di ma'had (S1), kesulitan bergaul dengan teman sekamar di ma'had, tidak cocok dengan masakan Indonesia, tidak nyaman dengan hubungan antara laki-laki perempuan yang cukup bebas, kangen dengan orang tua dan juga biaya hidup yang cukup tinggi.

Diawal kedatangan di Indonesia, subjek sangat tidak nyaman, satu sampai dua bulan pertama adalah masa sulit bagi subjek karena banyak hal yang harus dipersiapkan dan adaptasi. Rasa rindu dengan keluarga membuat setiap malam menangis (S1,S2,S3). Ada keinginan kuat untuk kembali ke Thailand, tapi disisi lain mereka tidak mau mengecewakan orang tua. Proses adaptasi semakin berat karena disaat yang bersamaan Subjek harus mempersiapkan diri menghadapi situasi situasi lingkungan yang baru. Tinggal di Ma'had dengan teman-teman dari Indonesia yang berbeda budaya dan bahasa. Kondisi tersebut membuat beberapa subjek mengalami penurunan berat badan di dua bulan pertama tinggal di Indonesia. Tinggal di lingkungan dan daerah baru juga membuat kesehata subjek terganggu. Ada yang sakit demam selama 1 minggu (S1), dan ada yang mengalami alergi dengan udara yang membuat gatal-gatal (S2)

Kendala utama yang hampir dialami semua subjek adalah kendala bahasa. Kareana dalam seluruh kegiatan di Ma'had , kampus, dan di masyarakat lingkungan kampus semua menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Jawa. Sehingga hal ini menghambat subjek dalam memahami pelajaran dikelas (S1,2,3,4). Apalagi buku dan bahasa pengantar yang digunakan dosen di kelas juga menggunakan bahasa Indonesia. Selain itu ketika berinteraksi dengan teman sekelas, teman kamar dan masyarakat disekitar kampus yang mayoritas menggunakan bahasa Jawa juga membuat subjek merasa terasing, sehingga subjek menarik diri dan menghindari interaksi dengan lingkungan (S1, S2)

Masalah-masalah yang sering dihadapi oleh Subjek ditahun pertama kuliah di IAIN Tulungagung, dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 4.2 Kategorisasi Masalah pemicu stres

Kategori	Masalah	S1	S2	S3	S4
Penyebab Eksternal	Kendala komunikasi berbahasa Indonesia	X	X	X	X
	Kesulitan beradaptasi dengan kegiatan Ma'had	X			
	Kesulitan memahami pelajaran di kelas	X	X	X	X
	Perbedaan budaya pergaulan lawan jenis		X		
	Tidak cocok dengan masakan Indonesia		X		
	Biaya hidup yang tinggi			X	
Penyebab Internal	Kurang percaya diri berkomunikasi	X	X	X	X
	Minder dengan teman lain				X
	<i>Homesick</i>	X		X	

Kategorisasi masalah pemicu stress yang dihadapi oleh Subjek jika melihat dari table diatas adalah bahwa semua subjek mengalami masalah dan kesulitan dalam berkomunikasi. Kesulitan berkomunikasi disini maksudnya adalah Subjek kesulitan menangkap maksud dan penjelasan menggunakan bahasa Indonesia, dan juga kesulitan mengungkapkan kepada orang lain menggunakan bahasa Indonesia. Ada kekhawatiran dari semua subjek bahwa mereka cemas kalau apa yang mereka katakan tidak akan dipahami oleh patner bicaranya.

Selain itu rasa inferior karena kurang bisa memahami matakuliah yang notabene menggunakan bahasa Indonesia

membuat mahasiswa dari Thailand ini sering merasa tertekan. Menganggap dirinya bodoh, dan kuatir akan masa depan akademisnya. Mereka kuatir tidak akan bisa menyelesaikan kuliah tepat waktu. Sedangkan biaya kuliah yang digratiskan untuk mahasiswa dari Thailand hanya 8 semester.

Dari kategorisasi masalah pemicu stress tersebut juga diketahui strategi koping yang dilakukan subjek untuk mengatasi permasalahan yang mereka hadapi. Pada mulanya subjek banyak menggunakan strategi EFC untuk mengatur emosi, mengabaikan fakta dan kejadian yang kurang nyaman.

Tabel 4.3 Kategorisasi EFC pada Subjek

Masalah pemicu stress	Bentuk EFC		S1	S2	S3	S4
	Kategori	Sub Kategori				
Kendala Bahasa	<i>EFC seeking social support for emotional reason</i>	Berusaha menjalin hubungan baik dengan teman sekamar, sekelas dan dosen	X			X
	<i>EFC positive reinterpretation and growth</i>	Menyadari bahwa dengan ini memicu semangat untuk belajar bahasa Indonesia		X		
	<i>EFC acceptance</i>	Menerima keterbatasan bahwa memang tidak bisa berbahasa Indonesia			X	
	<i>EFC Humor</i>	Menjadikan kendala bahasa sebagai bahan candaan dengan teman				
Adaptasi dengan kondisi di Ma'had	<i>EFC acceptance</i>	Menyadari bahwa tinggal di ma'had adalah sebuah kewajiban	X			
	<i>EFC positive reinterpretation and growth</i>	Mengambil manfaat tinggal di ma'had melatih disiplin dan banyak teman	X			

Kesulitan memahami pelajar di kelas	<i>EFC seeking social support for emotional reason</i>	Curhat dengan kakak kelas untuk menumpahkan kegelisahan	X			X
	<i>EFC focus on and venting of emotion</i>	Menangis karena tidak bisa memahami pelajaran		X		
	<i>EFC Turning to religion</i>	Berdo'a kepada Tuhan, minta diberi kemudahan		X	X	
Perbedaan budaya pergaulan lawan jenis	<i>EFC acceptance</i>	Menerima kenyataan bahwa perbedaan itu lumrah terjadi		X		
Tidak cocok dengan masakan Indonesia	<i>EFC Positive reinterpretation and growth</i>	Mejadi tahu aneka ragam kuliner Indonesia		X		
	<i>EFC denial</i>	Menghindari makanan yang tidak enak menurut subjek	X			
Biaya hidup/ Finansial	-					
Kurang percaya diri	<i>EFC seeking social support for emotional reason</i>	Menceritakan kegelisahan kepada orang terdekat	X			X
	<i>EFC Mental disengagement</i>	Menghindari pembicaraan dengan dosen atau teman Indonesia		X	X	
Perasaan Minder	<i>EFC Positive reinterpretation and growth</i>	Berusaha memaksimalkan potensi diri				
Homesick	<i>EFC Focus on and venting of emotion</i>	Menangis kalau kangen keluarga di Thailand	X		X	

Selain menggunakan strategi EFC subjek juga menggunakan bentuk koping PFC dengan kategorisasi sebagai berikut.

Tabel 4.4 Kategorisasi Bentuk PFC Pada Subjek

Masalah pemicu stress	Bentuk PFC		S1	S2	S3	S4
	Kategori	Sub Kategori				
Kendala komunikasi berbahasa Indonesia	PFC <i>Active coping</i>	Berusaha memahami dan memperhatikan jika ada orang yang berbicara bahasa Indonesia	X	X		
	PFC <i>Behaviour disengagement</i>	Menghindari bergaul dengan teman Indonesia			X	X
Kesulitan beradaptasi dengan kegiatan Ma'had	PFC <i>Active coping</i>	Berusaha mengikuti setiap kegiatan di ma'had	X			
	PFC <i>Restraint coping</i>	Mengendalikan diri ketika ada keinginan untuk membolos dari kegiatan ma'had	X			
Kesulitan memahami pelajaran di kelas	PFC <i>Planning</i>	Memikirkan strategi untuk memahami pelajaran dengan membeli beberapa buku, membaca dan tanya dengan kakak tingkat	X	X	X	X
Perbedaan budaya pergaulan lawan jenis	PFC <i>Restraint coping</i>	Mengendalikan diri untuk bisa menerima perbedaan tersebut.		X		
Tidak cocok dengan masakan Indonesia	PFC <i>Active coping</i>			X		X
Biaya hidup yang tinggi	PFC <i>Seeking social support for instrumental reason</i>	Pinjam uang kepada teman			X	

Kurang percaya diri berkomunikasi	-					
Minder dengan teman lain	PFC. <i>Suppression of competing activities,</i>	Menyalurkan hobi dan bakat supaya punya kemampuan yang bisa dibanggakan			X	
Homesick	PFC <i>Seeking social support for instrumental reason</i>	Menelpon keluarga	X		X	

BAGIAN IV

STUDI STRES MAHASISWA

A. Masalah Pemicu Stres Mahasiswa Baru Dari Thailand

Dari hasil analisis data penelitian itu ditemukan bahwa banyak sekali masalah-masalah pemicu stres yang sering dihadapi oleh mahasiswa baru dari Thailand. Perubahan lingkungan fisik, lingkungan sosial, adanya tuntutan baru sebagai mahasiswa di negara asing membuat mereka mengalami stres. Menurut Sarafino, stres muncul karena adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu dalam memenuhinya⁴². seorang individu yang tidak bisa memenuhi tuntutan tersebut akan mengalami ketegangan dalam dirinya. Ketegangan ini jika berlangsung terus menerus tanpa adanya suatu penyelesaian akan berkembang menjadi stress.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa kendala utama di tahun pertama mahasiswa baru Thailand tinggal di Indonesia adalah kendala bahasa. Ketidak mampuan dalam berkomunikasi dan memahami pembicaraan lawan adalah hal yang paling membuat mereka cemas. Sehingga hal itu menghambat mereka dalam berkomunikasi dengan teman-teman dari Indonesia dan warga lokal dan kesulitan memahami materi kuliah dikelas. Masalah tersebut membuat mahasiswa baru dari Thailand cemas ketika harus memulai pembicaraan dengan orang lain dan rasa kurang percaya diri untuk berbicara.

⁴²Sarafino, *Health Psychology...* hlm 74

Selain itu proses adaptasi kehidupan di ma'had dengan kehidupan di kampus yang jauh dari keluarga sehingga harus menyiapkan segala susuatunya secara mandiri membuat subjek sakit, tidak bisa tidur dan kehilangan nafsu makan. Subjek juga merasa mengalami perubahan perilaku. Dimana, dulu ketika di Thailand Subjek adalah anak yang banyak bicara, ceria, suka bergaul, ketika di Indonesia mereka menjadi anak yang pendiam, berhati-hati dan menjaga omongan dan tingkah laku.

Kecemasan, kurang percaya diri, perubahan perilaku, sampai mengalami sakit fisik adalah aspek stres. Secara umum, stress dibagi menjadi dua, yaitu aspek psikologis dan biologis⁴³. Aspek psikologis meliputi gejala ketidak stabilan emosi seperti mudah marah, kecemasan pada suatu hal, merasa sedih dan sering menangis, juga rendahnya rasa percaya diri. Termasuk perubahan tingkah laku sehari-hari atau gejala psikomotor termasuk ke dalam aspek psikologis. Sedangkan aspek biologis meliputi gangguan tidur, sakit kepala, hilangnya nafsu makan dll.

Hal ini sesuai dengan pendapat Rasmun, bahwa perubahan geografis yang meliputi tempat tinggal adalah salah satu sumber stres atau stressor. Dimana stressor ini dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam sehingga mempengaruhi kenyamanan seseorang dan membuat individu mengalami kecemasan⁴⁴.

Dari analisa tingkat stress yang dialami mahasiswa baru ini diketahui bahwa mereka berada pada stres ringan dan stres sedang. Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis. Stres ringan ini umumnya dialami oleh hampir semua orang seperti mendapat kritikan, mengalami kemacetan dll⁴⁵. Dalam konteks yang dialami mahasiswa baru dari Thailand ini bentuk stresnya adalah : kesulitan memahami pelajaran di kelas, tidak percaya diri untuk memulai pembicaraan dengan orang Indonesia

⁴³ibid...hlm. 75

⁴⁴Rasmun, stress, koping hlm. 10

⁴⁵Ibid, hlm 25

dan juga penyesuaian dengan makanan Indonesia. Hal ini seperti yang terungkap lewat transkrip wawancara dengan salah satu subjek :

“*takut rasanya mulai bicara, takut salah-salah kata...*” (S1)

“*tidak suka saya dengan makanan Indonesia, aneh rasa dimulut...*” (S2)

Sedangkan stres sedang terjadi lebih lama dari stress ringan, durasinya bisa berjam-jam atau berhari-hari⁴⁶. Ada beberapa hal yang menjadi stressor seperti rasa kangen kepada orang tua (*homesick*). Kebudayaan dan bahasa di Indonesia yang berbeda dengan Negara asal. Dan juga proses penyesuaian selama awal tinggal di Indonesia ditambah tugas sebagai mahasiswa dan kegiatan menjadi mahasantri di Ma’had Al-jami’ah. Seperti tertuang pada transkrip berikut :

“*saya tak nyaman tinggal satu kamar bersama orang Indonesia....*” (S3)

“*kog begini ya di Indonesia, laki perempuan bercampur, aneh sekali saya lihat...*”

Hidayat dalam jurnalnya menuturkan bahwa stres dapat dibedakan menjadi dua yaitu stres yang baik atau *eustress* dan stres yang buruk atau *distress*. Stres yang baik disebut stres positif, karena stres yang baik dapat memberikan motivasi atau inspirasi⁴⁷. Dalam hal ini *eustress* yang dialami oleh mahasiswa Thailand adalah kecemasan yang dialami karena tidak bisa berkomunikasi bahasa Indonesia membuat Subjek 1 dan Subjek 3 berusaha mempelajari bahasa Indonesia. Selain itu ketidakpahaman terhadap materi

⁴⁶Ibid, hlm 26

⁴⁷ Hidayat, A. A. A. (2007). *Pengantar stres pra-purna bakti*. (Psikologika, 9) hal, 43-55.

pelajaran yang diajarkan di kelas oleh dosen juga memotivasi S2 dan S4 untuk belajar lebih giat dan sering membaca buku.

Sedangkan stres yang buruk atau stress negative adalah stres yang dapat membuat individu menjadi marah, tegang, bingung, cemas, dan merasa bersalah. *Distress* sendiri dapat dibagi menjadi dua yaitu stres akut dan stres kronis. Yang membedakan adalah kuantitas dan kualitas dari stress itu sendiri. Stres yang muncul cukup kuat tetapi menghilang dengan cepat disebut stress akut, sedangkan stres kronik muncul tidak terlalu cepat, tetapi dapat bertahan hingga berhari-hari, berminggu-minggu, atau bahkan berbulan-bulan pada diri individu⁴⁸

B. Koping Stres pada Mahasiswa baru dari Thailand

Seorang individu yang mengalami stres, maka dalam dirinya akan ada sebuah proses penyesuaian terhadap situasi dan kondisi tersebut yang biasa disebut strategi koping. Koping adalah sebuah tingkah laku individu bagaimana berinteraksi dengan lingkungannya dengan tujuan menyelesaikan masalah⁴⁹.

Koping dibagi menjadi dua strategi yaitu *Emotional focused coping (EFC)* dan *Problem focused coping (PFC)*. EFC merupakan bentuk koping kedua yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan atau kondisi stres individu. Dengan EFC, Individu dapat mengatur respon emosionalnya dengan pendekatan strategi behavioral maupun kognitif. Contoh dari pendekatan behavioral adalah pelarian kepada hal-hal negative, atau mencari dukungan emosional dari orang terdekat baik itu teman, pasangan atau keluarga. dan mengikuti berbagai aktivitas positif seperti membaca, melakukan hobi atau kegemaran, jalan-jalan berolahraga atau kegiatan lain yang dapat mengalihkan perhatian individu dari masalah yang sedang dihadapi.

⁴⁸ Ibid, hal 45

⁴⁹ J.P Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi. Terj Kartini kartono*. (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2006), hlm 112

Strategi EFC yang digunakan mahasiswa baru dari Thailand untuk menghadapi masalah kendala bahasa yaitu lari dari masalah, dalam hal ini mereka menarik diri dari pergaulan dengan mahasiswa Indonesia. Mereka berusaha meminimalisir komunikasi dengan mahasiswa dari Indonesia. Di kelas mereka juga pasif, sangat jarang sekali bertanya kepada dosen atau ketika proses presentasi.

Bentuk strategi EFC yang sering dilakukan adalah *seeking social support for emotional reason*, yaitu mencari dukungan simpati atau empati dari orang lain. Seperti cerita kepada kakak tingkat atau cerita pada Ibu ketika menelpon seperti yang dilakukan oleh S1 dan S4. Berikut kutipan dalam transkrip :

“saya selalu cerita apapun pada Ibu..bisa membuat saya tenang..”
(S1)

Selain itu *focus on and venting of emotion* juga dilakukan subjek dengan menangis untuk meluapkan masalah. Tertuang dalam transkrip sebagai berikut :

“kalan lagi ada masalah yang berat, saya menangis...” (S2)

Di sisi lain mereka juga menggunakan strategi *Problem Focused Coping* (PFC), PFC merupakan bentuk koping yang lebih diarahkan pada usaha untuk mengurangi tuntutan dari situasi dan kondisi yang penuh tekanan. Artinya koping yang muncul hanya fokus kepada problem individu dalam mengatasi stres dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan baru. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika mereka percaya bahwa tuntutan dari situasi dapat diubah. Strategi ini melibatkan usaha untuk melakukan sesuatu hal terhadap kondisi stres yang mengancam individu

Bentuk PFC yang dilakukan adalah *seeking social support for instrumental reason* yaitu mencari dukungan sosial dalam bentuk materil untuk permasalahan yang berkaitan dengan biaya hidup yang tinggi. Selain itu mahasiswa baru dari Thailand juga lebih

banyak berinteraksi dengan teman-teman dan kakak tingkat yang dari Thailand. *Active coping* atau langsung mencari pemecahan masalah juga dilakukan kaitannya dengan masalah yang kendala bahasa. S2 dan S3 berusaha mempelajari bahasa Indonesia untuk mengatasi kendala tersebut. Selain itu *active coping* juga digunakan S1 untuk mengatasi stres karena adaptasi dengan lingkungan dan kegiatan ma'had. Dengan cara mengikuti kegiatan yang ada di ma'had.

Kecenderungan subjek dalam menggunakan strategi koping EFC ataupun PFC secara seimbang dan bergantian. Hal ini sah-sah saja, karena strategi koping sendiri bersifat dinamis, bisa bergantian dalam penggunaannya. Bisa jadi dalam menghadapi sebuah masalah individu menggunakan strategi EFC, tapi dilain waktu menggunakan strategi PFC ketika menghadapi masalah yang sama. Hal ini tergantung pada kondisi yang sedang dihadapi⁵⁰

Hal tersebut wajar karena pemilihan strategi koping sendiri dipengaruhi beberapa faktor diantaranya : 1) kondisi fisik. Kondisi fisik yang sehat dan prima mempengaruhi strategi koping karena dalam proses koping dibutuhkan tenaga yang cukup besar. 2) Keyakinan atau pandangan positif. Keyakinan adalah sumber daya psikologis yang sangat penting, karena dengan keyakinan inilah bisa mempengaruhi daya seseorang untuk melakukan *problem focused coping*. 3) Ketrampilan memecahkan masalah. Meliputi pengumpulan informasi, analisa, mengidentifikasi dan sampai dengan pengambilan tindakan dan mempertimbangan alternatif tindakan. 4) dukungan sosial. Dukungan sosial adalah pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional yang didapatkan dari orang lain, baik itu orang tua, teman, saudara, dll⁵¹.

Subjek 1 berpendapat bahwa dalam proses adaptasi dengan lingkungan baru di Indoensia, dia sangatlah membutuhkan teman yang senasib, hal ini ditunjukkan dengan lebih seringnya

⁵⁰Lazarus, *Coping...* hlm 169

⁵¹Lazarus, *coping...*

mahasiswa tersebut berdiskusi, bertukar pikiran, dan bergaul dengan teman sebangsa. Hal ini selaras dengan uraian Lazarus di atas bahwa bahwa dukungan sosial yang meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitar turut mempengaruhi perilaku coping yang dilakukan seseorang.

Menurut Sydney Youngerman-Cole dan Katy E. Magee, banyak persoalan kesehatan mental yang dimulai ketika stres fisik dan emosional. Stres menyebabkan perubahan kimiawi dalam otak. Oleh sebab itu, keterampilan dalam coping stres sangat perlu untuk dilatih sehingga membentuk coping stres yang efektif. Strategi coping yang efektif adalah salah satu pendukung kesehatan mental. Beberapa cara yang dapat dilakukan sebagai bentuk keterampilan coping yang efektif, antara lain teknik refleksi, memberi waktu luang untuk diri sendiri, melakukan aktivitas fisik, membaca, berteman, mengembangkan dan mendengarkan humor, melakukan kegiatan yang digemari, melakukan aktivitas spiritual (berdoa, beribadah), dan memakan makanan yang bernutrisi⁵².

⁵²Canadian Mental Health Association of Richmond, BC. Strategies for Good Mental Health Wellness, diakses dari <http://www.mhww.org/>, 2018

BAGIAN V

PENUTUP

Analisis data dari penelitian ini mengungkap bahwa masalah pemicu stres yang sering dialami oleh mahasiswa baru dari Thailand adalah kendala bahasa, kesulitan memahami mata kuliah, dan perbedaan budaya antara Thailand dan Indonesia, khususnya hubungan dengan lawan jenis. Sedangkan dari masalah internal nya adalah, rasa rendah diri dan minder yang subjek rasakan, ada kekhawatiran untuk memulai pembicaraan dengan warga lokal. Sehingga kekhawatiran tersebut membuat subjek enggak bergaul dengan teman dari Indonesia. Selain itu, *homesick* juga menjadi salah satu pemicu stress. Rasa rindunya pada orang tua membuat subjek sering menangis di bulan-bulan pertama kedatangannya di Indonesia. Tekanan dan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa baru dari Thailand ditahun pertama kuliah sangat luar biasa. Belum selesai beradaptasi dengan lingkungan, cuaca, pergaulan, dll, mereka sudah harus beradaptasi lagi dengan budaya akademik yang tentunya lebih sulit lagi mengingat bahasa pengantar yang dipakai oleh dosen di IAIN Tulungagung adalah bahasa Indonesia.

Strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa baru dari Thailand dalam menghadapi masalah tersebut menggunakan EFC yang meliputi *acceptance, positive reinterpretation and growth, turning to religion, dan mental disengagement.* dan PFC meliputi *planning, aktif coping* dan *seeking for social support for instrumental reason.* Peneliti menyadari sangat banyak kekurangan dalam penelitian ini. Untuk mengungkap kecenderungan dan dinamika koping pada mahasiswa baru dari Thailand melalui perspektif teman dan dosen yang berhubungan langsung dengan subjek sulit dilakukan, hal ini dikarenakan dinamika koping sendiri sangat kompleks, serta

teman dan dosen yang tidak selalu memahami perilaku subjek karena tidak selalu mendampingi subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Alloy, B. L., Acocella, J. & Jacobson, N. S. (1999). *Abnormal psychology: Current perspectives* (8thed.). Boston: McGraw-Hill Companies.
- Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004).
- Cavanaugh, M. A. (2000). An empirical examination of self-reported work stress among U.S. managers. *Journal of Applied Psychology*, 65-74.
- Davison, G. C., Neale, J. M. & Kring, A. M. (2004). *Abnormal psychology* (9thed.). NJ: John Wiley & Sons.
- Diahsari, E. Y. (2001). Kontribusi stress padaproduktivitaskerja. *Anima Indonesia Psychological Journal*, 16, 360-371.
- Girdano, D. A. (2005). *Controlling stress and tension* (7thed.). San Fransisco: Pearson.
- Hidayat, A. A. A. (2007). Pengantar stres pra-purnabakti. *Psikologika*, 9, 43-55.
- Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hlm. 19.
- J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006).
- Kamus bahasa indonesia online, kbb.web.id diakses tanggal 10 maret 2018.
- Kartini & Kartono. (2006). *Psikologi Wanita Untuk Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Bandung: Mandar Maju.

- Kazdin, A. E. (2000). *Coping: Encyclopedia of psychology* (Vol. 2, pp. 300-302). Washington, D.C.: American Psychology Association and Oxford University press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Major, V. S. (2002). Work time, work interference with family and psychological distress. *Journal of Applied Psychology*, Juni 2002, 427-436.
- National Safety Council. (2003). *Manajemen stress* (Widyastuti, P., Penerj). Jakarta: EGC.
- Olson, D. H. & DeFrain, J. (2003). *Marriages & families: Intimacy, diversity, and strengths* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2007). *Human development* (10th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Poerwandari, K. 2009. Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia. Depok : LPSP3UI.
- Peraturan Menteri Nomor 25 tahun 2005, kelembagaan. ristekdikti.go.id/index diakses tanggal 10 maret 2018.
- Rasmun (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta : cv Sagung seto, hlm. 7.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008).
- Santrock, J. W. (2003). *Psychology* (7th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition*. USA: John Wiley & Sons.

- Salmah, Indo. (2016) *psikoborneo*, hal 857 - 867 ISSN 2477-2674 (online), ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id © Copyright 2016 diakses tanggal 12 maret 2018.
- Sears, D. O., Peplau, L. A. & Taylor, S. E. (2006). *Social psychology* (12thed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Slamet, S. I. S, &Markam, S (2003). *Pengantar psikologi klinis*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*, (Jakarta: Bumi Aksara).
- Supeli, A. (2000). Locus of control dan strategi penanggulangan stress pada perawat rumah sakit jiwa. *Phronesis (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)*, 2, 83.
- Taylor, S. E. (1991). *Health psychology* (2nded.). New York: McGraw-Hill.
- Umi Maslakhatun, <http://etheses.uin-malang.ac.id/> diakses tanggal 12 maret 2018.
- W.S Winkle & M.M Sri Hastuti (2004), *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* Yogyakarta: Media Abadi. hal 226-228.

BIODATA PENULIS

Citra Ayu Kumala Sari, M.Psi., lahir di Tulungagung 18 April 1987. Menamatkan sekolah menengah di Pondok Pesantren Walisongo Ponorogo. Menempuh pendidikan S1 di jurusan Psikologi UIN Maliki Malang, lulus tahun 20210. Melanjutkan jenjang S2 di Universitas 17 Agustus Surabaya pada jurusan Psikologi Pendidikan, lulus tahun 2013. Saat ini menjadi dosen tetap di IAIN Tulungagung. Beberapa mata kuliah yang diampu adalah psikologi pendidikan, psikologi Islam dan psikologi perkembangan. Sejak menjadi dosen, penulis mulai aktif menulis dan melakukan penelitian. Beberapa penelitian penulis dipublikasikan di jurnal nasional. Penulis bisa dihubungi di surel : citraayukumalasari@gmail.com