Commsphere: Jurnal Ilmu Komunikasi, Vol. 2, No. 2, September 2024, pp. 193-205

ISSN 2987-1360 (ONLINE)
DOI: 10.37631/commsphere.v2iII.1587

Strategi Koping Pelampiasan Stres pada Mahasiswa Rantau

Vira Fatihatun Najah

Communication Science, Widya Mataram University, KT III/237, Jalan Dalem Mangkubumen, Kadipaten, Kraton District, Yogyakarta City, Yogyakarta Special Region 55132

E-mail: vnaj4257@gmail.com

ARTICLE INFO:

Submitted:
29 August 2024
Revised:
2 September 2024
Accepted:
2 September 2024
Available Online:
30 September 2024

ABSTRACT:

Individuals who decide to migrate to continue their education and improve their quality of life will undoubtedly face various new problems with themselves and their surroundings. The many issues faced by students who are away from home can cause them to experience stress. In dealing with this stress, each student away from home has a different way. This paper aims to determine coping strategies for stress relief from the perspective of the phenomenology of students who are away from home. The research method used is qualitative descriptive, which is collected data through interviews with two informants from different campuses. The results of the study show that the reasons why students who are away from home experience stress are due to pressure in the world of lectures and also other problems that they face simultaneously. The coping strategies used are in two forms: coping strategies that focus on emotions and those that focus on meaning.

Keywords: *Students Who Are Away, Stress, Coping Strategies*

PENDAHULUAN

Media masa sebagai sarana penyampaian pesan yang dipergunakan dalam proses komunikasi massa. Dalam media massa biasanya terbagi kedalam 3 bentuk yang merupakan berita, opini, *feature*. Media massa memiliki pengaruh yang lumayan besar terhadap pendapat dari masyarakat. Bahkan media massa mampu menjangkau audiens yang berasal dari latar belakang berbeda-beda dan informasi cukup bervariasi. Media massa dalam konteks komunikasi dianggap sebagai alat yang digunakan untuk melakukan komunikasi secara terbuka (Bungin, 2006:7).

ISSN 2987-1360 (ONLINE)
DOI: 10.37631/commsphere.v2iII.1587

Seorang individu yang telah menyelesaikan pendidikannya di Sekolah Menengah Atas atau pendidikan yang setingkat akan menghadapi pilihan antara melanjutkan kuliah atau langsung bekerja (Kurniawa & Eva, 2020). Arnet (2012) dalam (Kurniawan & Eva, 2020) mengatakan bahwa jumlah orang yang memiliki usia mulai dari 18 hingga 21 tahun yang memilih untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi sebanyak 70% dibandingkan pada saat tahun 1970 yang tidak sampai menyentuh angka 50% di Amerika Serikat. Di Indonesia terdapat lonjakan jumlah mahasiswa pada tahun 1997 yakni berjumlah 2.1 juta. Kemudian tahun 2018 jumlah mahasiswa yang masuk ke perguruan tinggi baik swasta maupun negeri adalah sekitar 7 juta orang (Kurniawan & Eva, 2020). Pada era ini individu mempunyai kewajiban yang sangat penting dikarenakan pada era ini individu memasuki tahap awal pada pemilihan karir dan juga membangun keluarga, sehingga individu diharapkan dapat menentukan pilihan yang dirasa sesuai dengan dirinya agar dapat memiliki kehidupan yang mumpuni dan terjamin di era yang akan datang. Pada masa ini, individu akan dibingungkan dengan pilihan antara karir dan keluarga. Tak hanya itu, mereka juga akan menghadapi berbagai permasalahan yang akan muncul seiring dengan perkembangan karir dan juga ikatan keluarga (Mariyati & Rezania, 2021).

Banyak dari mahasiswa yang memilih untuk melanjutkan pendidikannya di Pulau Jawa. Selain sebagai pusat perdagangan dan perekonomian, Pulau Jawa juga menjadi pusat dari pendidikan yang ada di Indonesia. Dilihat dari data Kementerian Pendidikan Nasional mengungkapkan di Indonesia terdapat perguruan tinggi sejumlah 3.011, yang mana sejumlah 1.508 berada diluar Pulau Jawa, tidak aneh lagi jika calon mahasiswa memutuskan tujuan melanjutkan dan mencari ilmunya di Pulau Jawa (Nadlyfah & Kustanti, 2018).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, mahasiswa adalah seorang peserta didik dengan jenjang pendidikan yang lebih tinggi dari pendidikan sebelumnya. Mahasiswa adalah seorang individu yang mencari ilmu di perguruan tinggi dan juga dituntut untuk selalu memiliki prestasi sebanyak-banyaknya karena hal tersebut merupakan salah satu tolak ukur dari sebuah keberhasilan seorang mahasiswa (Putra, dkk., 2023). Mahasiswa perantau merupakan mahasiswa yang menuntut ilmu serta tinggal diluar daerah asalnya dan menyiapkan dirinya guna mencapai suatu keahlian pada tingkat perguruan tinggi (Paramitha & Astuti, 2021).

ISSN 2987-1360 (ONLINE)
DOI: 10.37631/commsphere.v2iII.1587

Menurut Arnett (dalam Santrock, 2012) mengatakan bahwa masa beranjak dewasa (*emerging adulthood*) merupakan masa transisi remaja menuju dewasa yang berusia antara 18 hingga 25 tahun yang ditandai oleh adanya eksperimen dan eksplorasi. Terdapat dua kriteria yang umumnya dilakukan oleh seorang dewasa, yaitu kemandirian ekonomi dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari tindakan sendiri. Mahasiswa perantau biasanya akan dihadapkan dengan perubahan-perubahan dari berbagai aspek kehidupan. Perubahan yang terjadi diantaranya terjadinya perubahan harapan sosial, peran, dan perilaku, sehingga diperlukan penyesuaian diri untuk menghadapi situasi tersebut (Nadlyfah & Kustanti, 2018).

Mahasiswa rantau memiliki tuntutan menyesuaikan diri dari berbagai macam perubahan yang terjadi, hal tersebut dapat menjadi salah satu sumber stres. Stres yang tak kunjung hilang dapat menimbulkan kesepian karena mereka tinggal sendiri dan jauh dari keluarga serta teman. Tak hanya itu, munculnya perasaan terkucil dari teman barunya karena takut adanya perbedaan status sosial atau ekonomi (Paramitha & Astuti, 2021). Mahasiswa yang sedang berada pada posisi awal tahap dewasa, di mana tahap ini akan mengalami banyak kegiatan yang produktif karena pada tahap ini adalah masa seorang individu yang akan berekplorasi lebih dari pada sebelumnya dan melakukan percobaan pada lingkungan barunya. Pada masa ini mahasiswa akan rentan terhadap berbagai masalah mulai dari diri sendiri, keluarga, lingkungan, bahkan hingga asmara. Mahasiswa akan mengalami banyak perubahan dan juga berbagai permasalahan yang berasal dari dunia perkuliahan, penyesuaian pada sistem belajar, relasi dalam pertemanan hingga tanggung jawab yang diemban dari kegiatan atau organisasi yang mereka ikuti sehingga mahasiswa sulit mengendalikan dan juga menyesuaikan diri dengan baik. Individu yang merasakan stres akan timbul dorongan dari dirinya untuk melampiaskan, maluapkan dan juga menyalurkan sebuah emosi tersebut. Pelampiasan yang dilakukan dapat bersifat positif seperti mencoba melakukan aktivitas yang mereka sukai, berusaha membuat diri mereka tenang dan berfikir positif. Sedangkan pelampiasan emosi yang bersifat negatif dapat berupa menggunakan obat-obatan terlarang atau narkoba, meminum minuman beralkohol, atau bahkan *self harm* atau melukai diri sendiri (Hakim & Sukmawati, 2023). Ketika seseorang merasa tertekan terhadap kondisi dan situasi yang sedang dihadapi maka akan menimbulkan reaksi negatif maupun positif yang menyebabkan tekanan berat yang mana dapat merujuk pada depresi atau bahkan bunuh

ISSN 2987-1360 (ONLINE)
DOI: 10.37631/commsphere.v2iII.1587

diri. Bersumber dari beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat beberapa aspek resiko dari perilaku bunuh diri yaitu tidak adanya kemampuan koping, stres, dan kurangnya melakukan hubungan sosial (Adinda & Prastuti, 2021).

"Banyak tuntutan, tekanan, apalagi saya merantau sendirian bisa membuat saya merasa stress, rasanya kayak hopeless gitu. Kalo udah nggak kuat ya ke tangan, saya silet-silet".

Ketika seseorang merasa tertekan terhadap kondisi dan situasi yang sedang dihadapi maka akan menimbulkan reaksi negatif maupun positif yang menyebabkan tekanan berat yang mana dapat merujuk pada depresi atau bahkan bunh diri. Bersumber dari beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat beberapa aspek resiko dari perilaku bunuh diri yaitu tidak adanya kemampuan koping, stress, dan kurangnya melakukan hubungan sosial (Adinda & Prastuti, 2021).

Strategi koping merupakan cara seorang individu dalam menangani stres yang dialaminya. Strategi koping ini dapat didalami berdasarkan pengalaman hidup dan berkaitan dengan kepribadian. Terdapat tiga jenis dalam strategi koping yaitu koping yang berfokus pada masalah *(problem focused),* koping yang berfokus pada emosi *(emotion focused),* dan koping yang berfokus pada makna *(meaning focused)* (Handayani & Achadi, 2022). Tujuan penulis membuat artikel ini adalah untuk mengetahui strategi koping yang dilakukan mahasiswa rantau dalam melampiaskan stres yang sedang terjadi dalam kehidupan mereka.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penulisan ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif dilakukan untuk mengetahui pelampiasan stres pada mahasiswa rantau kemudian dikaji secara mendalam agar tidak melakukan pelampiasan stres terhadap hal yang negatif. Penelitian kualitatif ini diharapkan dapat memberikan informasi secara utuh terkait pelampiasan stres yang dilakukan oleh mahasiswa rantau dari Universitas Widya Mataram Yogyakarta dan Universitas Gunadarma. Objek dari penelitian ini adalah mahasiswa rantau dari Universitas Widya Mataram Yogyakarta yang berasal dari daerah Jawa Tengah dan mahasiswa rantau Universitas Gunadarma yang berasal dari daerah Sumatera Selatan yang telah merantau

ISSN 2987-1360 (ONLINE)
DOI: 10.37631/commsphere.v2iII.1587

lebih dari 1 tahun (mahasiswa semester akhir). Dalam penelitian ini hanya melibatkan dua informan saja karena untuk perbandingan cara pelampiasan stres. Penelitian ini berfokus pada cara mahasiswa rantau dalam melampiaskan stres. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan cara wawancara mendalam yang dilakukan oleh penulis kepada narasumber. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi wawancara kemudian hasil wawancara menjadi sebuah transkip yang dilakukan analisis. Teknik validitas data dalam penelitian ini, data diperoleh dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam. Selain itu peneliti juga melakukan studi literatur terkait dengan masalah pelampiasan stres pada mahasiswa rantau. Dalam melakukan penelitian pelampiasan stres pada mahasiswa rantau, penulis menggunakan strategi koping oleh Endler dan Parker. Strategi ini dapat digunakan untuk mengetahui strategi koping yang berfokus terhadap suatu hal sebagai pelampiasan stres dalam prespektif fenomenologi mahasiswa rantau.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa Rantau

Berdasarkan undang-undang Nomor 12 Tahun 2012, mahasiswa adalah seorang peserta didik dengan jenjang pendidikan yang lebih tinggi dari pendidikan sebelumnya. Mahasiswa adalah seorang individu yang mencari ilmu di perguruan tinggi dan juga dituntut untuk selalu memiliki prestasi sebanyak-banyaknya karena hal tersebut merupakan salah satu tolak ukur dari sebuah keberhasilan seorang mahasiswa (Putra dkk, 2023). Fenomena merantau merupakan individu yang meninggalkan rumahnya (kampung halaman) guna menambah ilmu pengetahuan dan kemakmuran. Imigrasi ini hanya bersifat sementara dan secara umum mereka mempunyai keterikatan yang cukup kuat dengan kampung halamannya. Merantau juga dapat diartikan sebagai aktivitas individu untuk mendapatkan keterampilan, kekayaan, pengetahuan sebagai landasan untuk membangun kampung halamannya yang mana mereka akan meninggalkan daerah asalnya (Fitri & Kustanti, 2018). Mahasiswa rantau merupakan individu yang tinggal sementara di luar daerah asalnya guna mencari ilmu pengetahuan pada tingkat yang lebih tinggi

ISSN 2987-1360 (ONLINE)
DOI: 10.37631/commsphere.v2iII.1587

dari sebelumnya dan memepersiapkan dirinya untuk mencapai sebuah keahlian tertentu pada tingkat perguruan tinggi (Paramitha & Astuti, 2021).

Pelampiasan Stres

Stres merupakan suatu pandangan yang tidak cocok antara desakan lingkungan dengan ketersediaan yang ada dalam sebuah diri individu guna mencukupi desakan tersebut. Stres dapat terjadi karena mahasiswa menghadapi situasi dimana mahasiswa tidak dapat mengatasinya (Sari dkk, 2020). Bahwasannya si Fulan ingin pergi ke tempat dugem karena motivasi atau komponen dari dalam yang terjadi adalah si Fulan merasakan stres atau banyak masaah. Sehingga pelampiasaanya untuk dirinya merasa terhibur dan terus menjalani hidup ke depan dengan pergi ke dugem. Alasanyya dengan dugem bahwa si Fulan lupa akan masalah itu walaupun dalam keadaan singkat (Romadhon, 2021).

Individu yang merasakan stres akan timbul dorongan dari dirinya untuk melampiaskan, maluapkan dan juga menyalurkan sebuah emosi tersebut. Pelampiasan yang dilakukan dapat bersifat positif seperti mencoba melakukan aktivitas yang mereka sukai, berusaha membuat diri mereka tenang dan berfikir positif. Sedangkan pelampiasan emosi yang bersifat negatif dapat berupa menggunakan obat-obatan terlarang atau narkoba, meminum minuman beralkohol, atau bahkan self harm atau melukai diri sendiri (Hakim & Sukmawati, 2023).

Strategi Koping

Strategi koping merupakan cara seorang individu dalam menangani stres yang dialaminya. Strategi koping ini dapat didalami berdasarkan pengalaman hidup dan berkaitan dengan kepribadian. Terdapat tiga jenis dalam strategi koping yaitu koping yang berfokus pada masalah *(problem focused),* koping yang berfokus pada emosi *(emotion focused),* dan koping yang berfokus pada makna (meaning focused). Individu yang menggunakan gaya koping berfokus pada masalah akan aktif dan fokus mencari cara untuk memecahkan masalah dalam keadaan stres, hal ini akan membuat tingkat stres yang dialaminya berkurang. Gaya koping yang berfokus pada emosional adalah ketika individu fokus pada emosi yang sedang dia rasakan, daripada mencari solusi untuk masalah yang sedang dihadapinya. Yang terakhir gaya koping yang berfokus pada

ISSN 2987-1360 (ONLINE)
DOI: 10.37631/commsphere.v2iII.1587

makna yaitu ketika individu akan menganggap stres yang dihadapi akan menimbulkan makna yang lain yang dapat dia anggap sebagai pelajaran (Handayani & Achadi, 2022).

Hubungan Strategi Koping dan Pelampiasan Stres pada Mahasiswa Rantau

Strategi koping merupakan sebuah upaya seseorang dalam menghadapi stres berdasarkan pengalaman hidup, baik dari dirinya sendiri ataupun orang lain. Sederhananya, strategi koping adalah peniruan. Strategi ini biasa digunakan individu dalam menghadapi stres, contohnya adalah mahasiswa rantau. Banyaknya tekanan yang dialami mahasiswa rantau seperti dari dunia perkuliahan, sosial, keluarga, atau bahkan karena rasa kesepian dapat menjadikan seseorang mengalami stres. Dalam menghadapi tekanan tersebut, seseorang akan meniru kegiatan yang dirasa dapat melampiaskan stresnya, baik dalam hal positif maupun negatif. Hal ini selaras dengan wawancara yang telah dilakukan oleh penulis. Terdapat dua narasumber yang berhasil diwawancarai oleh penulis yaitu mahasiswa rantau.

Berdasarkan hasil wawancara, kedua narasumber pernah melakukan strategi koping dalam menghadapi stres yang sedang dialaminya. Dari keduanya juga menggunakan strategi koping yang berbeda. Narasumber pertama dapat dipanggil Pam, merupakan seorang mahasiswa Universitas Widya Mataram yang berasal dari daerah Jawa Tengah. Cal, narasumber kedua berasal dari daerah Sumatera Selatan merupakan seorang mahasiswa dari Universitas Gunadarma. Kedua narasumber menceritakan bagaimana masa penyesuaian saat awal mereka merantau.

> *"Saya berasal dari luar Jogja, disini tinggal di kos. Saat awal masuk kuliah tentu saja saya merasa agak aneh karena sebelumnya tinggal dirumah, sekarang tinggal di kos yang cuman kamar sepetak. Tapi seiring berjalannya waktu juga udah mulai biasa sih."* (Pam).

> *"Saya asalnya dari Sumatera. Awal merantau itu saya merengek ke papa dan mama pengen pulang, karena dulu kebiasaan waktu SMA main terus dan disini belum kenal sama yang lain. Saya ini susah kalau mau kenalan sama orang baru, introvert anaknya. Waktu SMA, temen ya cuman itu-itu aja. Lama-lama kebiasaan apalagi akhirnya saya kosnya bareng sama saudara saya yang lain, tinggalnya ramean gitu sama dua abang saya."* (Cal).

Pam merasakan perbedaan pada tempat tinggalnya, namun hal tersebut bukan menjadi masalah besar bagi dirinya hingga akhirnya bisa menyesuaikan terhadap tempat tinggalnya yang

ISSN 2987-1360 (ONLINE)
DOI: 10.37631/commsphere.v2iII.1587

baru. Berbeda Pam yang tidak begitu banyak memiliki kendala, Cal merasa dirinya tidak cocok dengan kebiasaan barunya saat awal merantau karena memiliki kebiasaan main ketika pulang dari sekolah. Dirinya juga sulit menyesuaikan diri dengan teman-teman perkuliahan karena memiliki jiwa yang introvert sehingga membuatnya tidak mudah akrab. Namun seiring dengan berjalannya waktu, Cal bisa menyesuaikan dengan lingkungan baru walaupun memerlukan waktu yang sedikit lebih lama dibandingkan dengan Pam. Kedua narasumber merasakan ketidaknyamanan pada awal merantau, namun keduanya juga berasil menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Dalam masa perkuliahan, mahasiswa rantau tentu saja pernah merasakan stres yang disebabkan oleh beberapa hal terkait dunia perkuliahan ditambah dengan masalah pribadi.

> *"Kalau bicara soal stres pasti pernah. Waktu itu nilai saya turun dan saya takut kena marah sama papa, ditambah juga lagi ada masalah sama keluarga. Saya waktu itu beneran stres, bingung mau cerita ke siapa."* (Pam).

> "*Waktu itu kalau stres ya main game aja atau nonton film, telfon sama mama papa juga. Tapi pas udah tinggal di kos sendiri dan saya kan mengalami perkuliahan online karena covid waktu itu. Kalo soal stres itu udah jelas, karena kan ada PPKM. Mau balik ke rumah juga nggak boleh. Disitu saya cuman main game sampai lupa sama kuliah. Akhirnya telat lulus itu. Stres banget ditambah abangku itu udah pada kerja, aku anak terakhir. Biaya kuliahku juga cukup mahal karena swasta kan, terus kepikiran orang tua gimana. Banyak tuntutan, apalagi saya merantau sendirian bisa membuat saya merasa stress, rasanya kayak hopeless gitu."* (Cal).

Pam merasakan stres karena nilai yang turun dan juga takut terkena amarah dari sang ayah. Akibat dari ketakutan tersebut justru malah membuat Pam stres dan bingung bagaimana cara dirinya agar terlepas dari stres. Lain hal dengan Pam, Cal justru merasa dirinya stres karena merasa tertekan karena terlambat lulus dan juga karena saudara lainnya yang sudah memiliki pekerjaan.

Kedua narasumber memiliki strategi koping yang berbeda dalam melampiaskan stres. Terdapat pelampiasan stres yang kearah positif dan kearah yang negatif atau merugikan diri sendiri.

> *"Tapi akhirnya saya coba pelan-pelan ngomong sama kakak saya kalau nilainya saat itu turun dan disana cuman di kasih nasehat suruh belajar lebih giat lagi tapi juga jangan terlalu dipaksa. Walaupun itu nggak selesai masalahnya tapi rasanya lumayan plong karena udah meluapkan emosi yang saya rasakan tadi. Selain itu saya juga melampiaskan*

ISSN 2987-1360 (ONLINE)
DOI: 10.37631/commsphere.v2iII.1587

stres itu dengan cara olahraga. Waktu itu saya diajak teman saya untuk basket karena saya kan suka kalau sama basket. Dari situ saya mencoba rutin ikut basket dan itu berhasil melampiaskan rasa stres saya. Karena pas main basket itu jadi lupa sama apa yang lagi dipikirin, selain itu juga kadang kalau lagi bener-bener greget keinget masalah, waktu main basket saya berusaha mengejar bola dan memasukkan ke ring. Merunut saya itu seru. Selain stres nya jadi ilang dan ga kepikiran, saya jadi rajin olahraga terus juga hubunganku sama kakak jadi lumayan deket lagi karena kan kemarin-kemarin kalau komunikasi cuman basa-basi tanya kabar sama minta transfer. Pernah kepikiran mau mati, tapi cuman kepikiran aja nggak sampai mencoba. Dan sekarang kalau stres saya melampiaskan ke basket." (Pam).

"Kalo udah nggak kuat ya ke tangan, saya silet-silet. Bingung mau gimana, inget pernah nonton drakor itu ada orang lagi stres itu tangannya disilet terus aku nyoba. Menurutku walaupun masalah nggak selesai tapi perasaanku lega. Emosiku lumayan berkurang. Kalo mau cerita bingung mau kemana, soalnya nggak terlalu deket sama temen yang lain. Malu kalo mau cerita-cerita ke temen. Kalo ga silet-silet itu juga pernah ada pikiran mau lompat dari gedung. Sering malah, tapi milih buat silet-silet tangan aja. Tapi sekarang udah nggak sesering dulu karena udah bisa manajemen stres nya, terus juga sambil kerja yang kebetulan saya suka banget sama kerjaannya. Terakhir silet tangan itu kalau nggak salah akhir tahun kemarin ya dan itu udah hebat bagi saya karena biasanya kan sering." (Cal).

Mahasiswa yang memiliki hubungan sosial yang cukup tidak akan mengalami kesulitan dalam melakukan strategi koping terhadap situasi yang tidak diinginkan. Namun pada sisi lain, kurangnya dukungan sosial atau dukungan dari keluarga seringkali diartikan sebagai alasan tingginya perilaku bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa (Walsh & Eggert, 2007; Gonçalves, Sequeira, Duarte, & Freitas, 2014). Selain sebagai perlindungan diri, dukungan sosial juga dapat menjadi akar koping yang dapat menjadikan mahasiswa merasa lebih disayangi, berarti, dan diperhatikan oleh orang yang ada di sekelilingnya (Salsabhilla & Panjaitan, 2019).

Berdasarkan pernyataan dari Pam, dapat kita cermati bahwa ia menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi. Pam mencoba menyalurkan emosinya dengan cara bercerita kepada kakaknya dan juga meluapkan emosinya melalui olahraga basket. Pam melakukan koping dalam melampiaskan rasa stresnya. Pelampiasan yang dilakukan oleh Pam ini bersifat positif, walaupun pernah terbersit dalam fikirannya untuk bunuh diri. Selain itu Pam juga telah melakukan strategi koping yang berfokus pada makna, dimana Pam dapat mengambil pelajaran yaitu menjadi rutin olahraga dan juga dapat mempererat hubungan antara dirinya dan sang kakak. Manusia sebagai individu tentu saja memiliki tingkah laku yang tidak sama antara individu satu

ISSN 2987-1360 (ONLINE)
DOI: 10.37631/commsphere.v2iII.1587

dengan yang lainnya. Tingkah laku tersebut merupakan sebuah manfaat atau hasil dari adanya interaksi yang terjalin baik dari antar individu maupun dengan lingkungan sekitarnya. Adanya perbedaan tingkah laku manusia, jika dilihat dari sifatnya disebabkan karena adanya perbedaan kebutuhan, cara berpikir untuk memutuskan suatu pilihan tingkah laku, kemampuan, pengalaman, dan tindakan afektif yang berbeda satu dengan yang lainnya (Rahmat Pupu, 2018).

Berdasarkan hasil dari wawancara Cal, ia juga menerapkan strategi koping yang berfokus pada emosi. Berbeda dengan Pam yang melampiaskan stresnya kepada hal-hal yang positif yaitu berolahraga atau berkomunikasi dengan salah satu anggota keluarga untuk mencari dukungan sosial, Cal justru melampiaskannya kepada hal yang negatif. Cal mengkoping kegiatannya melakukan *self harm* dari drama korea yang pernah ditonton dan melakukannya secara berulang kali. Dengan melukai diri sendiri, Cal merasa stres yang dialaminya berkurang walaupun hal tersebut tidak dapat menyelesaikan masalah yang sedang dialami, namun hal tersebut dirasa dapat mengurangi tingkat stres yang dialaminya.

Stres yang dialami oleh kedua narasumber hampir sama yaitu karena tekanan dalam dunia perkuliahan, namun keduanya memiliki cara melampiaskan stres dengan menggunakan strategi koping yang berbeda. Strategi koping yang dilakukan keduanya juga memiliki sumber yang berbeda. Pam melakukan strategi koping atau peniruan karena dirinya pernah mengalaminya. Sedangkan Cal melakukan strategi kopingnya karena hasil dari peniruannya dari drama yang pernah dirinya tonton. Namun seiring dengan berjalannya waktu, kedua narasumber sudah memiliki kemampuan untuk melakukan manajemen stres sehingga mereka tidak kesulitan untuk mengendalikan dirinya saat mengalami tekanan dan menjadi stres. Manajemen stres merupakan sebuah strategi guna mengatur atau mengontrol stres yang memiliki tujuan untuk mencari tahu penyebab stres dan mencari tahu cara-cara mengelola stres, sehingga individu dapat mengatasi stres yang sedang dialaminya dengan lebih baik dari sebelumnya. Dapat juga dikatakan, bahwa manajemen stres memiliki tujuan untuk membenahi kualitas hidup seseorang agar menjadi lebih baik untuk kedepannya (Pratiwi & Sari, 2020). Berbagai manfaat yang bisa dipetik apabila kita membantu peserta didik dalam mengelola stres sehingga nantinya peserta didik akan mampu untuk menerapkan strategi yang dirasa efektif sesuai dengan masalah yang sedang dihadapinya.

ISSN 2987-1360 (ONLINE)
DOI: 10.37631/commsphere.v2iII.1587

Dengan terciptanya pengenalan terhadap strategi koping stres ini diperkirakan dapat mengubah pola pikir, pengetahuan, serta tingkah laku peserta didik dalam mengelola berbagai macam tuntutan dalam hidupnya (Ambarsarie, 2019).

KESIMPULAN

Seorang individu yang telah memutuskan untuk merantau guna melanjutkan pendidikan yang ingin dicapainya, tentu saja akan menghadapi berbagai tantangan baru. Penyesuaian tempat tinggal baru, lingkungan pertemanan baru, menghadapi dunia perkuliahan, bahkan hubungan dengan keluarga. Banyaknya tuntutan dan juga tekanan dari lingkungan barunya maupun dari dirinya sendiri, seiring dengan proses perkembangannya menuju ke era dewasa akan membuat individu merasa stres. Banyak dari individu tersebut yang belum mampu untuk mengelola stres sehingga mereka akan sulit untuk melakukan strategi koping dalam menangani stres yang sedang dialaminya. Dukungan sosial juga sangat berpengaruh dalam menangani stres. Dengan adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar akan membuat perasaan mereka menjadi lebih berkembang. Mereka akan merasa dirinya berarti dan berharga sehingga dapat mencegah adanya strategi koping yang mengarah pada hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dianalisis adalah terdapat mahasiswa rantau yang melakukan strategi koping pelampiasan stres dengan cara bermain basket dan juga strategi koping pelampiasan stres dengan cara self harm atau menyakiti diri sendiri dengan cara melukai bagian tangannya dengan silet. Individu yang sudah mengerti tentang strategi koping stres dan memahami bagaimana cara dirinya untuk melakukan manajemen stres, hidupnya akan menjadi lebih baik dan lebih tertata daripada sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). Strategi coping stress pada generasi z. *Unit Penerbitan dan Publikasi FKIP Univ. Bengkulu (Issue June). https://www. researchgate. net/publication/353945593*.

ISSN 2987-1360 (ONLINE)
DOI: 10.37631/commsphere.v2iII.1587

Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal empati*, *7*(2), 491-501.

Gonçalves, A., Sequeira, C., Duarte, J., & Freitas, P. (2014). *Suicide Ideation in Higher Education Students: Influence of Social Support. Atención Primaria, 88-91*.

Hakim, F. A., & Sukmawati, I. (2023). Gambaran Perilaku Self Harm pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(2), 14599-14605.

Handayani, M. S., & Achadi, A. (2022). Resiliensi dan Strategi Koping pada Tenaga Kesehatan Menghadapi Pandemi COVID-19: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *5*(10), 1182-1191.

Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020, August). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1).

Mariyati, L. I., & Rezania, V. (2021). Buku Ajar Psikologi Perkembangan 1. *Umsida Press*, 1-114.

Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di semarang. *Jurnal Empati*, *7*(1), 136-144.

Romadhon, R. R. (2021). *Media Sosial Dan Motivasi Mahasiswa Mengunjungi Klub Malam: Studi Pada Pengunjung Klub Boshe Yogyakarta.*

Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, *1*(10), 1-179.

Pupu, S. R. (2018*). Psikologi pendidikan*. Bumi Aksara, 22.

Putra, D. E., Nelwati, N., & Fernandes, F. (2023). Hubungan depresi, stres akademik dan regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *11*(3), 689-706.

Pratiwi, E.A., & Sari, D.I. (2020). Manajemen Stres dengan Relaksasi Bagi Masyarakat Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdiman Kartika Wijayakusuma*.

Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan sosial dan hubungannya dengan ide bunuh diri pada mahasiswa rantau. *Jurnal keperawatan jiwa*, *7*(1), 107.

Sari, N. P., Setiawan, M. A., ISMI, R., & MU'IN, F. A. T. C. H. U. L. (2020). *Analisis Hubungan Stres Akademik Mahasiswa Terhadap Akses Internet Terbatas Saat Belajar Selama Pandemi*

ISSN 2987-1360 (ONLINE)
DOI: 10.37631/commsphere.v2iII.1587

Covid 19 (Studi Pada Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat dan Universitas Islam Negeri Antasari).