

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. LOKASI PENELITIAN**

##### **1. Sejarah**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi yang berada di bawah naungan Departemen Agama dan secara fungsional akademik di bawah pembinaan Departemen Pendidikan Nasional dan Kebudayaan. Bertujuan untuk mencetak sarjana psikologi muslim yang mampu mengintegrasikan ilmu psikologi dan keislaman (yang bersumber dari Al-Qur'an, Al-Hadist dan khazanah keilmuan Islam). Program studi psikologi pertama kali dibuka pada tahun 1997 sesuai dengan SK Dirjen Binbaga Islam No E/107/1997, kemudian menjadi Jurusan Psikologi tahun 1999 berdasarkan SK. Dirjen Binbaga Islam, No. E/138/1999, No. E/212/2001, 25 Juli 2001 dan Surat Dirjen Dikti Diknas No. 2846/D/T/2001, Tgl. 25 Juli 2001. Akhirnya pada tanggal 21 Juni 2004 terbit SK Presiden RI No.50/2004 tentang perubahan IAIN Suka Yogyakarta dan STAIN Malang menjadi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan telah melakukan perpanjangan izin penyelenggaraan program studi Psikologi Program Sarjana (S-1) pada UIN Malang Provinsi Jawa Timur berdasarkan keputusan Diktis No. D/.II/233/2005 terakreditasi oleh Badan Akreditasi Nasional (BAN) Perguruan Tinggi, No. 003/BAN-

PT/Ak-X/S1/II/2007 dengan predikat baik. Melalui Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang diperoleh beberapa keuntungan sebagai berikut:

1. Pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, dilaksanakan oleh tenaga pendidik yang profesional dan kompeten dalam bidangnya dan mampu membekali peserta didik dengan pengetahuan akademik yang memadai sehingga mampu mengaplikasikan keilmuannya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Kurikulum dalam pendidikan psikologi disusun atau dirancang oleh tenaga profesional sehingga peserta didik dibekali dan dilatih ketrampilan untuk mampu menerapkan keilmuannya baik di dunia kerja, workshop, pelatihan maupun kegiatan-kegiatan psikologi lainnya.

## **2. Visi dan Misi**

### **1. Visi**

Menjadi Fakultas Psikologi terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan, pengajaran, penelitian dan pengabdian pada masyarakat untuk menghasilkan lulusan di bidang psikologi yang memiliki kekokohan aqidah, kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu dan kematangan profesional serta menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang bercirikan Islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat.

## 2. Misi

- a. Menciptakan sivitas akademika yang memiliki kemantapan aqidah, kedalaman spiritual dan keluhuran akhlaq.
- b. Memberikan pelayanan yang profesional terhadap pengkaji ilmu pengetahuan psikologi.
- c. Mengembangkan ilmu psikologi yang bercirikan Islam melalui pengkajian dan penelitian ilmiah.
- d. Mengantarkan mahasiswa psikologi yang menjunjung tinggi etika moral.

## 3. Tujuan

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang menetapkan tujuan pendidikannya untuk menghasilkan sarjana psikologi yang:

- a. Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki wawasan dan sikap yang agamis.
- b. Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki kemampuan akademik dan atau profesional dalam menjalankan tugas.
- c. Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu merespon perkembangan dan kebutuhan masyarakat serta dapat melakukan inovasi-inovasi baru dalam bidang psikologi yang berlandaskan nilai-nilai Islam.

- d. Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu memberikan tauladan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa.

#### 4. Tenaga Pengajar

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki dosen tetap lulusan dari berbagai perguruan tinggi di luar maupun dalam negeri dengan rincian sebanyak 20% bergelar guru besar, 60% bergelar Doktor dan 25% dosen berderajat Master serta telah menempuh pendidikan profesi psikolog yang semuanya mempunyai latar belakang keilmuan psikologi dan keilmuan agama Islam. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang juga memiliki dosen Luar Biasa dengan rincian: 50% bergelar Guru Besar dan 50% Psikolog dan Konselor Profesional di bidangnya.

##### **Jajaran Dosen Sivitas Fakultas Psikologi:**

- Prof. Dr. Mulyadi, M.PdI
- Dr. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
- Dr. Rahmat Aziz, M.Si
- Dr. A. Khudori Soleh, M.Ag
- Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
- Dr. Rifa Hidayah, M.Psi
- Dr. Iin Tri Rahayu, M.Psi
- Dr. Mohammad Mahpur, M.Si

- Dr. Siti Mahmudah, M.Si
- Drs. Yahya, MA
- Drs. Zainul Arifin, M.Ag
- Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
- Andik Rony Irawan, M.Si
- Aris Yuana Yusuf, Lc, MA
- Tristiadi Ardi Ardani, M.Si
- Zainal Habib, M.Hum
- Endah Kurniawati, M.Psi
- Elok Haslimatus Sa'diyah, M.Si
- Retno Mangestuti, M.Si
- Ali Ridho, M.Si
- M. Jamaluddin Ma'mun, M.Si
- M. Bahrin Amiq, M.Si
- Dra. Josina Judiari, M.Si
- Muallifah, MA
- Yusuf Ratu Agung, MA
- Akhmad Mukhlis, MA
- Anwar Fuady, MA
- Fina Hidayati, MA
- Untung Manara, MA
- Mohammad Ikhsan, MA

## 5. Profil Lulusan

Lulusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN)

Maulana Malik Ibrahim Malang mempunyai profil sebagai berikut:

- Berakidah Islam yang kuat dan memiliki kedalaman spiritual dan keluhuran akhlaq.
- Memiliki kompetensi dalam bidang psikologi.
- Memiliki kompetensi dalam integrasi Psikologi dan keislaman.
- Mampu bersaing dan terserap di dunia kerja.
- Memiliki *mental setting* yang kompetitif, inovatif dan komperatif serta *social skill* yang mumpuni.

## 6. Kompetensi Lulusan

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana

Malik Ibrahim Malang mengharapkan lulusannya mempunyai kompetensi sebagai berikut:

- Mampu melakukan aktivitas keilmuan psikologi dengan wawasan, sikap dan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai Islam.
- Mampu melakukan penelitian dalam bidang psikologi.
- Mampu melakukan asesmen psikologi dan pembuatan laporan sesuai dengan batas kewenangan keilmuan psikologi.
- Mampu melakukan pelatihan, dan intervensi psikologis sesuai dengan batas kewenangan keilmuan psikologi.
- Mampu melakukan konseling terhadap problem psikologis.

- Mampu melakukan analisis situasi sosial, ekonomi, budaya, dan lingkungan dalam rangka pengembangan keilmuan psikologi.
- Mampu bekerjasama dengan disiplin ilmu lain dengan ditunjang kemampuan *hard* dan *soft skill* yang memadai.

## 7. Serapan Lulusan

Lulusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang dapat terserap di bidang-bidang sebagai berikut:

- **Pendidikan**, sebagai tenaga BK (Bimbingan dan Konseling), desainer dan konsultan pendidikan.
- **Industri**, sebagai manajer atau staf personalia (HRD), tenaga rekrutmen karyawan.
- **Klinis**, sebagai tim psikolog pada rumah sakit jiwa, panti rehabilitasi, panti jompo dan pusat pendidikan anak dengan kebutuhan khusus.
- **Sosial**, sebagai tim psikolog atau tenaga psikologi di kehakiman, kepolisian, militer, pondok pesantren, tempat rehabilitasi sosial dan lain-lain.
- **Bidang Psikologi Lain**, misalnya tenaga di Biro Konsultasi Psikologi (Psikologi.uin-Malang.ac.id diakses 11/02/2014)

## **B. HASIL PENELITIAN**

### **1. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian dilakukan setelah mahasiswa baru mulai aktif perkuliahan. Pada tanggal 17-18 Februari 2014 peneliti menyebar angket sebanyak 60 mahasiswa baru Fakultas Psikologi untuk uji skala. Setelah uji skala peneliti menyebar lagi sebanyak 60 mahasiswa baru Fakultas Psikologi pada tanggal 24-25 Februari 2014. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di dalam kelas dan sebelum mata kuliah di mulai. Hal ini dilakukan untuk menghindari variabel yang mempengaruhi responden ketika mengisi angket.

### **2. Uji Validitas dan Reliabilitas**

Uji validitas dan uji reliabilitas dilakukan pada kedua variabel, yakni variabel pertama (X) koping stres dan variable (Y) bentuk stres. Adapun uji validitas angket dengan menggunakan uji skala.

#### **a. Validitas**

Sesuatu dikatakan valid jika mampu mengungkap sesuatu yang akan di ukur oleh angket tersebut yang dapat dilihat dari skornya, dari uji validitas yang telah dilakukan dapat diperoleh sebagai berikut:

## 1. Koping Stres

**Tabel. 5**  
**Hasil Uji *Problem Focused Coping***

No	Indikator	Valid	Gugur	Total
1.	Kehati-hatian	1,2,4,5,6	3	6
2.	Tindakan langsung	7,8,10,11,12	9	6
3.	Negosiasi	14,17,18	13,15,16	6
	<b>Total</b>	13	5	18

**Tabel. 6**  
**Hasil Uji *Emotional Focused Coping***

No	Indikator	Valid	Gugur	Total
1.	Pelarian diri dari masalah	19	20, 21, 22, 23, 24	6
2.	Meringankan beban masalah	25,26,27,29,30	28	6
3.	Menyalahkan diri sendiri	31,32,	33,34,35,36	6
4.	Mencari arti	39,42	37,38,40,41	6
	<b>Total</b>	10	14	24

## 2. Bentuk Stres

**Tabel. 7**  
**Hasil Uji *Too Little Stres***

No	Indikator	Valid	Gugur	Total
1..	Seluruh kemampuan belum sampai di manfaatkan	2,4	1,3	4
2..	Kurangnya stimulasi sehingga bosan	5,6,8	7	4
3..	Kurangnya makna dalam tujuan hidup	9,10,11,12	-	4
	<b>Total</b>	9	3	12

**Tabel. 8**  
**Hasil Uji *Optimum Stres***

No	Indikator	Valid	Gugur	Total
1.	Kepuasan dan perasaan mampu individu dalam meraih prestasi	14,16	13,15	4
2.	Mampu menjalani kehidupan tanpa adanya masalah	17,18,19,20	-	4
	<b>Total</b>	6	2	8

**Tabel. 9**  
**Hasil Uji *Too Much Stres***

No	Indikator	Valid	Gugur	Total
1.	Merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak	21,22,23,24	-	4
2.	Kelelahan fisik maupun emosional	25,27,28	26	4
3.	Tidak mampu menyediakan waktu untuk istirahat atau bersantai	29,30,31	32	4
4.	Tidak memperoleh hasil yang diharapkan	35,36	33,34	4
	<b>Total</b>	12	4	16

**Tabel. 10**  
**Hasil Uji Breakdown Stres**

No	Indikator	Valid	Gugur	Total
1.	Kondisi yang statis	38,39,40	37	4
2.	Munculnya psikosomatis	41,42,43,44	-	4
3.	Merokok, kecanduan minuman keras, mengkonsumsi obat tidur dan terjadinya membolos atau keteledoran	45,46,47,48	-	4
4.	Breakdown (menurunnya kondisi fisik maupun psikis)	49,50,51,52	-	4
	<b>Total</b>	15	1	16

**b. Reliabilitas**

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas ( $r_{xx}$ ) yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas (Azwar, 2007: 83).

**Tabel. 11**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

No	Variabel	Alpha	Keterangan
1.	<i>Problem Focused Coping</i>	.782	Reliabel
2.	<i>Emotional Focused Coping</i>	.648	Reliabel
3.	<i>Too Little Stres</i>	.733	Reliabel
4.	<i>Optimum Stres</i>	.536	Reliabel
5.	<i>Too Much Stres</i>	.431	Reliabel
6.	<i>Breakdown Stres</i>	.846	Reliabel

### 3. Deskripsi Koping Stres dan Bentuk Stres Mahasiswa

#### a. Koping Stres

Untuk mengetahui jumlah subyek yang menggunakan strategi *Problem Focused Coping* dan yang menggunakan strategi *Emotional Focused Coping* peneliti menggunakan rumus *Z-Score*.

Berdasarkan hasil *Z-Score* yang dimiliki oleh tiap-tiap subyek, diperoleh hasil yaitu 32 mahasiswa (53, 3%) yang menggunakan strategi *Problem Focused Coping* dan 28 mahasiswa (46, 7%) yang menggunakan *Emotional Focused Coping*.

#### b. Bentuk Stres

Untuk mengetahui jumlah subyek yang termasuk dalam bentuk stres baik itu *Too Little Stres*, *Optimum Stres*, *Too Much Stres*, dan *Breakdown Stres*, maka peneliti menggunakan rumus *Z-Score*.

Berdasarkan hasil *Z-Score* yang dimiliki tiap-tiap subyek, diperoleh hasil yaitu 17 mahasiswa (28, 3%) termasuk *Too Little Stres*, 17 mahasiswa (28, 3%) termasuk *Optimum Stres*, 14 mahasiswa (23, 4%) termasuk *Too Much Stres*, dan 12 mahasiswa (20%) termasuk *Breakdown Stres*.

#### 4. Analisis Data

Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan korelasi Spearman.

##### 1. *Problem Focused Coping* dengan Bentuk Stres

**Tabel. 12**  
**Hubungan *Problem Focused Coping* dengan *Too Little Stres***

Correlations			PFC_1	TLS_P
Spearman's rho	PFC_1	Correlation Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	1	-0.5
		N	.	0.207
		N	8	8
	TLS_P	Correlation Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	-0.5	1
		N	0.207	.
		N	8	8

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan *Too Little Stres*. Hal ini terlihat dari nilai  $p = -0,5$ , dan nilai signifikansinya  $0,207$  ( $\text{sig. } 0,207 > 0,05$ ).

**Tabel. 13**  
**Hubungan *Problem Focused Coping* dengan *Optimum Stres***

			PFC_2	OS_P
Spearman's rho	PFC_2	Correlation Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	1	-0.076
		N	.	0.814
		N	12	12
	OS_P	Correlation Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	-0.076	1
		N	0.814	.
		N	12	12

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan *Optimum Stres*. Hal ini terlihat dari nilai  $p = -0,076$ , dan nilai signifikansinya  $0,814$  ( $\text{sig. } 0,814 > 0,05$ ).

**Tabel. 14**  
**Hubungan *Problem Focused Coping* dengan *Too Much Stres***

			PFC_3	TMS_P
Spearman's rho	PFC_3	Correlation Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	1	0.051
		N	10	10
TMS_P	TMS_P	Correlation Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	0.051	1
		N	10	10

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan *Too Much Stres*. Hal ini terlihat dari nilai  $p = 0,051$ , dan nilai signifikansinya  $0,889$  (sig.  $0,889 > 0,05$ ).

**Tabel. 15**  
**Hubungan *Problem Focused Coping* dengan *Breakdown Stres***

Correlations			PFC_4	BS_P
Spearman's rho	PFC_4	Correlation Coefficient	1	-.378**
		Sig. (2-tailed)		0.003
		N	2	2
	BS_P	Correlation Coefficient	1	-.378**
		Sig. (2-tailed)		0.003
		N	2	2

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa ada hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan *Breakdown Stres*. Hal ini terlihat dari nilai  $p = -0,378$  ini berarti ada hubungan yang negatif antara *Problem Focused Coping* dengan *Breakdown Stres*.

## 2. *Emotional Focused Coping* dengan Bentuk Stres

**Tabel. 16**  
Hubungan *Emotional Focused Coping* dengan *Too Little Stres*

Correlations			EFC_1	TLS_E
Spearman's rho	EFC_1	Correlation Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	1	0.104
		N	.	0.79
			9	9
TLS_E	Correlation Coefficient		0.104	1
		Sig. (2-tailed)	0.79	.
		N	9	9

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara *Emotional Focused Coping* dengan *Too Little Stres*. Hal ini terlihat dari nilai  $p = 0,104$ , dan nilai signifikansinya  $0,79$  (sig.  $0,79 > 0,05$ ).

**Tabel. 17**  
**Hubungan *Emotional Focused Coping* dengan *Optimum Stres***

			Correlations	
			EFC_2	OS_E
Spearman's rho	EFC_2	Correlation Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	1	.892*
		N	.	0.042
			5	5
	OS_E	Correlation Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.892*	1
		N	0.042	.
			5	5

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa ada hubungan antara *Emotional Focused Coping* dengan *Optimum Stres*. Hal ini terlihat dari nilai  $p = 0,892$ , dan nilai signifikansinya  $0,042$  ( $sig. 0,042 > 0,05$ ).

**Tabel. 18**  
**Hubungan *Emotional Focused Coping* dengan *Too Much Stres***

			EFC_3	TMS_E
Spearman's rho	EFC_3	Correlation Coefficient		
			1	-0.272
		Sig. (2-tailed)	.	0.728
		N	4	4
	TMS_E	Correlation Coefficient		
			-0.272	1
		Sig. (2-tailed)	0.728	.
		N	4	4

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara *Emotional Focused Coping* dengan *Too Much Stres*. Hal ini terlihat dari nilai  $p = -0,272$ , dan nilai signifikansinya  $0,728$  ( $\text{sig. } 0,728 > 0,05$ ).

**Tabel. 19**  
**Hubungan *Emotional Focused Coping* dengan *Breakdown Stres***

			EFC_4	BS_E
Spearman's rho	EFC_4	Correlation Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	1	-0.053
		N	.	0.885
			10	10
	BS_E	Correlation Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	-0.053	1
		N	0.885	.
			10	10

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan negatif antara *Emotional Focused Coping* dengan *Breakdown Stres*. Hal ini terlihat dari nilai  $p = -0,053$ , dan nilai signifikansinya  $0,885$  (sig.  $0,885 > 0,05$ ).

### 3. Pembahasan

#### a. Koping Stres

Berdasarkan hasil *Z-Score* yang dimiliki oleh tiap-tiap subyek, diperoleh hasil yaitu 32 mahasiswa (53,3%) yang menggunakan strategi *Problem Focused Coping* dan 28 mahasiswa (46,7%) yang

menggunakan *Emotional Focused Coping*.

Dari hasil tersebut, maka dapat dilihat bahwa mayoritas mahasiswa baru Fakultas Psikologi menggunakan strategi *Problem Focused Coping* yaitu 32 mahasiswa (53, 3%).

Sebagaimana pendapat Lazarus & Folkman, individu cenderung untuk menggunakan *Problem Focused Coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan *Emotional Focused Coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol (dalam Skripsi Qimmatul, 2013: 90). Berdasarkan hasil penelitian, ketika menghadapi situasi stres seperti tugas berat, kegiatan-kegiatan ma'had, padatnya kuliah, kebanyakan subyek penelitian menggunakan strategi *Problem Focused Coping* untuk mengatasi berbagai masalahnya. Dengan demikian penggunaan strategi coping tertentu oleh individu tergantung pada jenis permasalahan yang dihadapi.

#### **b. Bentuk Stres**

Berdasarkan hasil *Z-Score* yang dimiliki tiap-tiap subyek, diperoleh hasil yaitu 17 mahasiswa (28, 3%) termasuk *Too Little Stres*, 17 mahasiswa (28, 3%) termasuk *Optimum Stres*, 14 mahasiswa (23, 4%) termasuk *Too Much Stres*, dan 12 mahasiswa (20%) termasuk *Breakdown Stres*.

Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa mayoritas bentuk stres mahasiswa baru Fakultas Psikologi termasuk dalam bentuk *Too Little Stres* dan *Optimum Stres*, yaitu 17 mahasiswa (28, 3%) pada *Too Little Stres*, dan 17 mahasiswa (28, 3%) pada *Optimum Stres*.

Berdasarkan teori dari Pattel bentuk stres pada *Too Little Stres* (mahasiswa belum mengalami tantangan yang berat ketika mereka dalam lingkungan baru yang menuntut mereka untuk mandiri dalam segala hal dan mereka justru lebih nyaman dengan lingkungan dan tuntutan mereka saat ini). *Optimum Stres* yaitu kepuasan dan perasaan mampu individu dalam meraih prestasi menyebabkan seseorang mampu menjalani kehidupan dan pekerjaan sehari-hari tanpa menghadapi masalah yang terlalu banyak atau rasa lelah yang berlebihan. *Too Much Stres* bahwa mahasiswa terkadang merasa lelah baik fisik maupun emosional ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang banyak dan kegiatan-kegiatan yang padat, sehingga mereka tidak mampu menyediakan waktu untuk istirahat ataupun refreasing. Sedangkan *Breakdown Stres* bahwa ketika pada tahap *Too Much Stres*, mahasiswa tidak merubah keadaannya, maka kondisi tersebut akan berdampak pada kecenderungan neurotis, yaitu mahasiswa terkadang sering pusing ketika berhadapan dengan masalah, ketika presentasi didepan kelas sering berkeringat, dan mereka merasa malas untuk melakukan kegiatan apapun.

Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas bentuk stres mahasiswa baru Fakultas Psikologi termasuk pada *Too Little Stres* dan *Optimum Stres*.

### c. Hubungan Antara Strategi Koping Stres dengan Bentuk Stres

#### 1. Hubungan *Problem Focused Coping* dengan *Too Little Stres*

Berdasarkan analisa data yang diperoleh bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *Problem Focused Coping* dengan *Too Little Stres* ini ditunjukkan dengan nilai  $p = -0,5$ , dan nilai signifikansinya  $0,207$ .

Berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman bahwa strategi *Problem Focused coping* (Koping berfokus pada masalah) yaitu mahasiswa ketika mengatasi stres mereka mampu memecahkan masalah secara langsung. Teori dari Patel mengenai *Too Little Stres* bahwa kemampuan yang dimiliki individu belum sampai dimanfaatkan sepenuhnya dalam menghadapi stresor, kurangnya stimulasi sehingga membuat mahasiswa bosan dan kurangnya makna dalam tujuan hidup.

Dari hasil tersebut diketahui bahwa tidak ada hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan *Too Little Stres*. Artinya, jika *Problem Focused Coping* nya tinggi maka *Too Little Stres* nya semakin rendah. Mahasiswa pada kondisi *Too Little Stres* yaitu kemampuan mereka belum dimanfaatkan sepenuhnya dalam

menghadapi stres, kurangnya stimulus sehingga membuat individu merasa bosan, dan kurangnya makna dalam tujuan hidup. Mahasiswa dalam kondisi ini belum mempunyai masalah yang berat dalam kesehariannya, maka penggunaan strategi *Problem Focused Coping* tidak mempunyai peran ketika seseorang dalam kondisi ini karena mereka belum merasakan stres yang begitu berat.

## **2. Hubungan *Problem Focused Coping* dengan *Optimum Stres***

Berdasarkan analisa data yang diperoleh bahwa tidak ada hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan *Optimum Stres* ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi nilai  $p = -0,076$ , dan nilai signifikansinya  $0,814$ .

Berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman bahwa strategi *Problem Focused coping* (Koping berfokus pada masalah) yaitu mahasiswa ketika mengatasi stres mereka mampu memecahkan masalah secara langsung. Teori dari Patel mengenai *Optimum Stres* bahwa mahasiswa merasakan kepuasan, perasaan mampu mahasiswa dalam meraih prestasi dan dalam kegiatan sehari-hari mahasiswa tidak ada masalah.

Dari hasil tersebut diketahui bahwa tidak ada hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan *Optimum Stres*. Artinya, jika *Problem Focused Coping* nya tinggi maka *Optimum Stres* nya juga semakin tinggi. Mahasiswa pada kondisi *Optimum Stres* yaitu

individu merasakan kepuasan atas prestasinya, merasa mampu mendapat prestasi dan mampu menjalani kehidupan tanpa adanya masalah. Mahasiswa dalam kondisi ini mempunyai keseimbangan karena adanya manajemen yang baik oleh dirinya. Oleh karena itu, dalam kesehariannya individu tidak mempunyai masalah. Dari hasil tersebut, maka penggunaan strategi *Problem Focused Coping* tidak mempunyai peran ketika seseorang dalam kondisi ini karena mereka merasa adanya keseimbangan akibat manajemen yang baik oleh dirinya.

### **3. Hubungan *Problem Focused Coping* dengan *Too Much Stres***

Berdasarkan analisa data yang diperoleh bahwa tidak ada hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan *Too Much Stres* ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi nilai  $p = 0,051$ , dan nilai signifikansinya  $0,889$ .

Berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman bahwa strategi *Problem Focused coping* (Koping berfokus pada masalah) yaitu mahasiswa ketika mengatasi stres mereka mampu memecahkan masalah secara langsung. Teori dari Patel mengenai *Too Much Stres* bahwa mahasiswa merasa lelah baik fisik maupun emosional ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang banyak dan kegiatan-kegiatan yang padat, sehingga mereka tidak mampu menyediakan waktu untuk istirahat ataupun refreasing.

Dari hasil tersebut diketahui bahwa tidak ada hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan *Too Much Stres*. Artinya, jika *Problem Focused Coping* nya tinggi maka *Too Much Stres* nya semakin rendah. Mahasiswa pada kondisi *Too Much Stres* yaitu individu merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak, mengalami kelelahan fisik maupun emosional, tidak mampu menyediakan waktu untuk istirahat, dan tidak memperoleh hasil yang diharapkan. Mahasiswa dalam kondisi ini sudah merasakan kelelahan fisik maupun emosional, maka penggunaan strategi *Problem Focused Coping* tidak mempunyai peran ketika seseorang dalam kondisi ini karena mereka sudah merasakan adanya efek negatif baik itu secara fisik maupun emosional dan tidak dimungkinkan ketika mahasiswa sudah dalam kondisi ini mereka melakukan tindakan langsung dalam menyelesaikan masalahnya.

#### 4. Hubungan *Problem Focused Coping* dengan *Breakdown Stres*

Berdasarkan analisa data yang diperoleh bahwa ada hubungan negatif antara *Problem Focused Coping* dengan *Breakdown Stres* ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi nilai  $p = -0,378$ .

Berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman bahwa strategi *Problem Focused coping* (Koping berfokus pada masalah) yaitu mahasiswa ketika mengatasi stres mereka mampu

memecahkan masalah secara langsung. Teori dari Patel mengenai *Breakdown Stres* bahwa ketika pada tahap *Too Much Stres*, mahasiswa tidak merubah keadaannya, maka kondisi tersebut akan berdampak pada kecenderungan neurotis, yaitu mahasiswa terkadang sering pusing ketika berhadapan dengan masalah, ketika presentasi didepan kelas sering berkeringat, dan mereka merasa malas untuk melakukan kegiatan apapun.

Hubungan yang berarti negatif antara *Problem Focused coping* dengan *Breakdown Stres* ini bahwa ketika *Problem Focused coping* nya tinggi, maka *Breakdown Stres* nya semakin rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami *Breakdown Stres* yaitu kondisi yang statis, munculnya psikosomatis, terjadinya membolos/ keteledoran dan menurunnya kondisi fisik maupun psikis. Ketika mahasiswa dalam kondisi ini, maka tidak mungkin mahasiswa melakukan strategi *Problem Focused coping*, karena pada *Breakdown Stres* ini individu mengalami kecenderungan neurotis atau munculnya psikosomatis yang tidak memungkinkan individu melakukan tindakan langsung untuk menyelesaikan masalahnya.

Ketika individu tetap meneruskan usahanya pada kondisi statis, maka kondisi tersebut akan berkembang menjadi adanya kecenderungan neurotis. Pada kondisi ini, mayoritas mahasiswa mengalami penurunan baik fisik maupun psikis dan

bahkan individu merasa tidak mampu memikirkan apapun, sehingga, ketika mahasiswa pada kondisi ini tidak dimungkinkan mereka melakukan usaha untuk menyelesaikan masalahnya secara langsung. Karena *Breakdown Stres* merupakan stres jangka waktu panjang, terjadi sebagai hasil dari situasi yang belum diselesaikan. Stres ini memiliki kemampuan menciptakan masalah kesehatan tambahan seperti kelelahan, kelemahan otot, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Ketika mahasiswa berada pada kondisi *Breakdown Stres*, maka mereka cenderung meningkatkan tekanan emosional mereka untuk memobilisasi diri untuk bertindak. Oleh karena itu, pada penelitian ini ada hubungan yang berarti negatif antara *Problem Focused Coping* dengan *Breakdown Stres*.

#### **5. Hubungan *Emotional Focused Coping* dengan *Too Little Stres***

Berdasarkan analisa data yang diperoleh bahwa tidak ada hubungan antara *Emotional Focused Coping* dengan *Too Little Stres* ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi nilai  $p = 0,104$ , dan nilai signifikansinya  $0,79$ .

Berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman bahwa strategi *Emotional Focused coping* (Koping berfokus pada emosi) yaitu mahasiswa ketika menghadapi stres mereka tidak memecahkan masalah secara langsung. Akan tetapi, mereka berupaya mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres, yaitu mahasiswa mencoba mengalihkan perhatian mereka

pada masalah yang mereka alami. Sedangkan teori dari Patel mengenai *Too Little Stres* bahwa kemampuan yang dimiliki individu belum sampai dimanfaatkan seutuhnya dalam menghadapi stresor, kurangnya stimulasi sehingga membuat mahasiswa bosan dan kurangnya makna dalam tujuan hidup.

Dari hasil tersebut diketahui bahwa tidak ada hubungan antara *Emotional Focused Coping* dengan *Too Little Stres*. Artinya, jika *Emotional Focused Coping* nya tinggi maka *Too Little Stres* nya juga semakin tinggi. Mahasiswa pada kondisi *Too Little Stres* yaitu kemampuan mereka belum dimanfaatkan seutuhnya dalam menghadapi stres, kurangnya stimulus sehingga membuat individu merasa bosan, dan kurangnya makna dalam tujuan hidup. Mahasiswa dalam kondisi ini belum mempunyai masalah yang berat dalam kesehariannya, maka penggunaan strategi *Emotional Focused Coping* tidak mempunyai peran ketika seseorang dalam kondisi ini karena mereka belum merasakan stres yang begitu berat.

#### **6. Hubungan *Emotional Focused Coping* dengan *Optimum Stres***

Berdasarkan analisa data yang diperoleh bahwa ada hubungan antara *Emotional Focused Coping* dengan *Optimum Stres* ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi  $p = 0,892$ , dan nilai signifikansinya  $0,042$ .

Berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman bahwa strategi *Emotional Focused coping* (Koping berfokus pada emosi) yaitu mahasiswa ketika menghadapi stres mereka tidak memecahkan masalah secara langsung. Akan tetapi, mereka berupaya mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres, yaitu mahasiswa mencoba mengalihkan perhatian mereka pada masalah yang mereka alami. Teori dari Patel mengenai *Optimum Stres* bahwa mahasiswa merasakan kepuasan, perasaan mampu mahasiswa dalam meraih prestasi dan dalam kegiatan sehari-hari mahasiswa tidak ada masalah.

Dari hasil tersebut diketahui bahwa ada hubungan antara *Emotional Focused Coping* dengan *Optimum Stres*. Artinya, jika *Emotional Focused Coping* nya tinggi maka *Optimum Stres* nya semakin rendah. Mahasiswa pada kondisi *Optimum Stres* yaitu individu merasakan kepuasan atas prestasinya, merasa mampu mendapat prestasi dan mampu menjalani kehidupan tanpa adanya masalah. Mahasiswa dalam kondisi ini mempunyai keseimbangan karena adanya manajemen yang baik oleh dirinya. Oleh karena itu, dalam kesehariannya individu tidak mempunyai masalah. Dari hasil tersebut, maka penggunaan strategi *Emotional Focused Coping* mempunyai peran ketika seseorang dalam kondisi ini karena mereka merasa adanya keseimbangan akibat manajemen yang baik oleh dirinya.

## 7. Hubungan *Emotional Focused Coping* dengan *Too Much Stres*

Berdasarkan analisa data yang diperoleh bahwa tidak ada hubungan antara *Emotional Focused Coping* dengan *Too Much Stres* ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi nilai  $p = -0,272$ , dan nilai signifikansinya  $0,728$ .

Berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman bahwa strategi *Emotional Focused coping* (Koping berfokus pada emosi) mahasiswa ketika menghadapi stres mereka tidak memecahkan masalah secara langsung. Akan tetapi, mereka berupaya mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres, yaitu mahasiswa mencoba mengalihkan perhatian mereka pada masalah yang mereka alami. Teori dari Patel mengenai *Too Much Stres* bahwa mahasiswa merasa lelah baik fisik maupun emosional ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang banyak dan kegiatan-kegiatan yang padat, sehingga mereka tidak mampu menyediakan waktu untuk istirahat ataupun refreking.

Dari hasil tersebut diketahui bahwa tidak ada hubungan antara *Emotional Focused Coping* dengan *Too Much Stres*. Artinya, jika *Emotional Focused Coping* nya tinggi maka *Too Much Stres* nya juga semakin tinggi. Mahasiswa pada kondisi *Too Much Stres* yaitu individu merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak, mengalami kelelahan fisik maupun emosional, tidak mampu menyediakan waktu untuk istirahat, dan tidak

memperoleh hasil yang diharapkan. Mahasiswa dalam kondisi ini sudah merasakan kelelahan fisik maupun emosional, maka penggunaan strategi *Emotional Focused Coping* tidak mempunyai peran ketika seseorang dalam kondisi ini karena mereka sudah merasakan adanya efek negatif baik itu secara fisik maupun emosional. Akan tetapi, mahasiswa ketika menggunakan strategi *Emotional Focused coping* mereka melakukan dengan cara berusaha untuk mencari makna atau hikmah dari masalah tersebut dan mencoba menemukan hal-hal lain yang penting dalam kehidupannya.

#### **8. Hubungan *Emotional Focused Coping* dengan *Breakdown Stres***

Berdasarkan analisa data yang diperoleh bahwa tidak ada hubungan antara *Emotional Focused Coping* dengan *Breakdown Stres* ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi nilai  $p = -0,053$ , dan nilai signifikansinya  $0,885$ .

Berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman bahwa strategi *Emotional Focused coping* (Koping berfokus pada emosi) mahasiswa ketika menghadapi stres mereka tidak memecahkan masalah secara langsung. Akan tetapi, mereka berupaya mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres, yaitu mahasiswa mencoba mengalihkan perhatian mereka pada masalah yang mereka alami. Teori dari Patel mengenai *Breakdown Stres* bahwa ketika pada tahap *Too Much Stres*, mahasiswa tidak

merubah keadaannya, maka kondisi tersebut akan berdampak pada kecenderungan neurotis, yaitu mahasiswa terkadang sering pusing ketika berhadapan dengan masalah, ketika presentasi didepan kelas sering berkeringat, dan mereka merasa malas untuk melakukan kegiatan apapun.

Hasil ini mengejutkan bahwasanya pada penelitian-penelitian lain ada hubungan positif antara *Emotional Focused Coping* dengan *Breakdown Stres*. Akan tetapi pada penelitian ini diketahui bahwa tidak ada hubungan antara *Emotional Focused coping* dengan *Breakdown Stres*. Ini dikarenakan bahwasanya mayoritas mahasiswa ketika menggunakan strategi *Emotional Focused coping* mereka menggunakan strategi *Positive Reappraisal* yaitu individu menilai kembali masalah yang mereka alami dari sisi yang positif dan individu berusaha menemukan makna atau situasi yang tidak menyenangkan dengan cara berusaha menemukan keyakinan baru yang dapat membantu pertumbuhan pribadinya. Maka, ketika mahasiswa melakukan hal tersebut mahasiswa tidak sampai pada *Breakdown Stres* karena mereka mencoba menemukan hikmah di balik masalah yang mereka hadapi, sehingga ketika *Emotional Focused Coping* pada mahasiswa tinggi maka *Breakdown Stres* nya akan semakin rendah. Oleh karena itu, *Emotional Focused Coping* pada

penelitian ini menunjukkan hubungan negatif dengan *Breakdown Stres*.

Menurut Aliah B. Purwakania Hasan ketika seseorang tingkat spiritualnya tinggi, maka mereka akan menganggap bahwa di balik masalah yang mereka hadapi pasti ada hikmahnya. Hikmah di balik musibah ini adalah keinginan Allah SWT kepada manusia sehingga masalah tersebut diizinkan Nya hadir dalam kehidupan manusia. Ketika seseorang menghadapi musibah, langkah pertama adalah mengetahui hikmah tersebut. Karena jika hikmahnya sudah di pahami, maka Allah SWT sendiri yang akan memberikan jalan keluar dan mengangkat masalah tersebut dari diri seseorang. Firman Allah SWT dalam QS. Alam Nasyrah (94): 5-6 sebagai berikut

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ :

“*Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan*” (QS. Alam Nasyrah(94): 5-6)

Ayat di atas merupakan janji Allah SWT, dan yakin bahwa Allah SWT tidak pernah ingkar dengan janjinya. Ketika seseorang dihadapkan pada kesulitan atau suatu masalah, maka yakin bahwa sesudah kesulitan pasti ada kemudahan, akan selalu

ada jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahan. Ajaran Islam mengajarkan bahwa ketika seseorang menghadapi suatu permasalahan maka yang harus dilakukan adalah *Pertama*, yakin bahwa Allah SWT mendatangkan permasalahan dengan sebuah penyelesaian, tetap sabar dan untuk mencari penyelesaian tersebut dengan tetap berusaha dan berdo'a kepada Allah SWT. *Kedua*, yakin bahwa Allah SWT mendatangkan permasalahan dengan ukuran seseorang tidak melebihi batas kemampuan manusia. *Ketiga*, yakin dengan kehebatan otak manusia yang selalu mampu menemukan sesuatu yang di cari. Jika seseorang akan menemukan sisi buruk dari sesuatu hal maka otak akan menemukannya. Dan jika seseorang akan menemukan sisi baik dari sesuatu hal maka otak akan menemukannya.

Dan juga Firman Allah SWT dalam QS. Al Baqarah: 269 sebagai berikut:

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا

كَثِيرًا ۗ وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٢٦٩﴾

“Allah menganugerahkan Al Hikmah (kefahaman yang dalam tentang Al Quran dan As Sunnah) kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Barangsiapa yang dianugerahi hikmah, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah)”(QS. Al-Baqarah (2): 269).

Bagi orang-orang yang berfikir positif terhadap masalah yang mereka hadapi, mereka akan selalu berpendapat bahwa masalah ini merupakan ujian dan cobaan dari Allah SWT. Ujian terhadap keimanan seseorang, dan cobaan bagi kesabaran seseorang dalam menerima musibah atau masalah. Karena semua atas kehendak Allah SWT, manusia hanya menjalani skenario kehidupan dari Allah SWT. Hikmah akan menjadi pelajaran yang berharga untuk menghadapi masalah di masa depannya. Serta membangun kedekatan kepada Allah SWT.

