REGULASI DIRI DAN *COPING STRESS* PADA MAHASISWI MULTI PERAN DI KABUPATEN MUNA

Wa Ode Ratnasari Milhatul Arifah Said¹

¹Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kendari; Jl Sultan Qaimuddin No. 17 Kendari,
Telp/Fax. (0401) 3193710

²Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, IAIN Kendari.

³Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, FUAD IAIN Kendari, Kendari

Abstract

This study aims to determine the description of self-regulation and coping with stress in multi-role female students at STAI Syarif Muhammad Raha, Muna Regency. This study used a questionnaire with a total of 40 respondents and involved interviews with 8 informants according to the criteria. The results showed that the level of self-regulation (52.5%) and coping stress (77.5%) of students was in a fairly good category. Product moment correlation analysis showed a correlation coefficient of 0.691 with a significance of 0.000 (sig <0.01) which means that there is a positive relationship between self-regulation and coping stress. Other findings show that the aspect of religiosity that affects self-regulation, with the belief that the presence of God gives strength to self-regulate, the experience & knowledge that makes it easier to adapt to new demands and challenges as a student as well as being a housewife and working woman.

Keywords: Self Regulation, Stress Coping, Multi Roles.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi diri dan *coping stress* pada mahasiswa multi peran di STAI Syarif Muhammad Raha Kabupaten Muna. Penelitian ini menggunakan angket dengan jumlah responden 40 orang dan melibatkan wawancara pada 8 informan sesuai dengan kriteria. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri (52,5%) dan *coping stress* (77,5%) mahasiswa dengan kategori cukup baik. Analisis korelasi *product moment* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,691 dengan signifikansi 0,000 (sig<0,01) yang berarti terdapat hubungan positif antara regulasi diri dan *coping stress*. Temuan lain menunjukkan aspek religiusitas yang mempengaruhi regulasi diri, dengan adanya keyakinan akan kehadiran Allah memberi kekuatan untuk meregulasi dirinya, adanya pengalaman & pengetahuan sehingga mempermudah beradaptasi dengan tuntutan dan tantangan yang baru sebagai mahasiswa disamping sebagai ibu rumah tangga dan perempuan berkerja.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Coping Stress, Multi Peran

A. Pendahuluan

Kecenderungan perempuan yang telah menikah dan memilih untuk berkerja dan berkuliah menimbulkan sebuah persoalan hal ini ditandai dengan, ketika di tempat kerja perempuan dihadapkan pada tuntutan pekerjaan yang harus segera diselesaikan sesuai dengan *deadline*. setelah melewati jam kerja, perempuan dihadapkan lagi dengan tuntutan keluarga misalnya berhubungan dengan waktu dan tenaga yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan rumah tangga, dan selanjutnya perempuan dihadapkan kembali dengan masalah-masalah yang ada di kampus misalnya menyelesaikan tugas-tugas dari dosen, membagi waktu untuk bisa hadir ditempat kuliah. Dengan banyaknya beban yang harus dijalankan maka tidak dapat dipungkiri akan menimbulkan stres dan perubahan dalam kehidupan dalam waktu yang relatif singkat misalnya frustrasi, *tension*, marah dan kecewa pada perempuan yang mempunyai multi peran. (Nurul Hidayanti, 2015, h. 108).

Hal ini dapat menjadi sumber stres, sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Pirus Apreviadizy dan Ardhiana Puspitacandri menunjukkan stres banyak dialami ibu bekerja dibandingkan dengan ibu yang tidak berkerja selain tanggung jawab yang ada di rumah yang menuntut untuk terselesaikan, pekerjaan kantor juga menuntut untuk terselesaikan sehingga menambah beban waktu, pikiran, tenaga bagi ibu yang berkerja, sedangkan ibu yang tidak berkerja cenderung lebih kecil mengalami stres, dikarenakan tekanan dan tuntutan bersumber hanya pada lingkungan rumah tangga. (Pirus Apreviadizy & Ardhiana Puspitacandri, 2014, h. 63).

Selanjutnya perempuan kembali dihadapkan lagi dengan masalah-masalah yang ada di kampus misalnya menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, membagi waktu untuk bisa hadir di ruang kuliah, dan harus mampu membagi waktu untuk belajar. Hasil penelitian Puwanto menemukan bahwa mahasiswa yang berkerja, dan telah berkeluarga mengalami kesulitan dalam mengatur diri ketika belajar secara mandiri di luar perkuliahan tatap muka yang disebabkan oleh faktor internal seperti malas, kurang gigih, terlalu mengandalkan orang lain dan faktor eksternal yaitu tugas yang banyak diberbagai perannya (Nur Khairiyah, dkk, 2017, h. 213). Dengan banyaknya tanggung jawab yang harus diselesaikan, maka tidak dapat dipungkiri akan menimbulkan stres pada perempuan yang memiliki beban banyak.

Stres dapat diatasi dengan pengelolaan stres atau manajemen stres, dalam psikologi dikenal dengan istilah *coping stress*. Dengan adanya *coping stress* individu dapat mengatur dan menyeimbangkan segala aktivitas yang akan dilakukan. Seseorang dapat melakukan *coping stress* juga berhubungan dengan kemampuan meregulasi dirinya. Jadi, seseorang yang tidak mampu melakukan *coping stress*, disebabkan karena tidak tau meregulasi dirinya. Karena itu, regulasi diri mampu memberikan manfaat pada diri individu seperti menguasai implus tingkah lakunya, melawakan godaan, mengendalikan pikiran, dan mengelola emosinya (Jones, 2003, h. 27-28).

Dengan banyaknya beban yang dimiliki mahasiswi yang berkerja dan mengurus rumah tangga akibat aktifitas yang dilakukan, menyebabkan perubahan dalam kehidupan dalam waktu yang relatif singkat misalnya frustrasi, *tension*, marah dan kecewa. Namun setiap orang memiliki cara dan pola yang berbeda dalam meregulasi dirinya dan melakukan *coping stres*. Gaya seseorang menyelesaikan masalah tergantung pada latar belakang kehidupan, budaya, kebiasaan, pola asuh dan pola kognitif seseorang dalam mengatasi stres. Dari latar belakang masalah tersebut, maka peneliti menguraikan pokok masalah regulasi diri, coping stress dan hubungan kedua faktor terhadap multi peran yang dijalankan oleh mahasiswi, serta faktor-faktor yang menghambat regulasi diri dan *coping stress*.

B. Metode Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian campuran (*Mixed Methodology*) yaitu menggabungkan antara metode penelitian kuantitatif dan metode kualitatif. Penelitian ini dilakukan di Kampus STAI Syarif Muhammad Raha yang terletak di jalan pendidikan Kel. Raha III, Kec. Katobu Sulawesi Tenggara. Pada penelitian kuantitatif dilakukan dengan menjawab rumusan masalah yaitu bagaimana tingkat, regulasi diri dan coping stress dan hubungan regulasi diri dan coping stress, sedangkan pada penelitian kualitatif dilakukan dengan menjawab rumusan masalah yaitu bagaimana aspek-aspek regulasi diri dan coping stress dan faktor yang menghambat regulasi diri dan coping stress

Pada penelitian campuran ini, akan terbagi menjadi dua bagian yaitu penelitian pertama menggunakan pendekatan kuantitatif, pada bagian ini akan diuraikan rancangan penelitian, instrumen penelitian, populasi dan sampel penelitian, prosedur pengumpulan data, dan teknik analisis data. Sedangkan penelitian kedua menggunakan pendekatan kualitatif. Pada bagian ini akan dijelaskan rancangan dan fokus penelitian kualitatif, sampel dan subyek penelitian, proses analisis kualitatif, dan validitas hasil penelitian dengan subjek mahasiswi multi peran di STAI Syarif Muhammad Raha Kabupaten Muna.

Skala regulasi diri yang disusun oleh Shinta Larasati Santoso memuat lima indikator yaitu: Mengatur standar dan tujuan, Observasi diri, Evaluasi diri, Reaksi diri, Refleksi diri. Sedangkan skala *coping stress* yang disusun oleh Shinta Larasati Santoso memiliki indikator tentang: Keaktifan diri, perencanaan, penekanan kegiatan bersaing, dan dukungan sosial.

Teknik Analisis yang digunakan yaitu

1. Analisis Inferensial

$$r_{XY} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N(\sum X^2) - (\sum X)^2][N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

$\sum X$ = jumlah skor regulasi diri.

$\sum Y$ = jumlah skor *coping stress*.

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor regulasi diri

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat skor *coping stress*

$\sum XY$ = jumlah hasil kali skor regulasi diri dan *coping stress*.

2. Uji Hipotesis

a. Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, maka tolak H_0 terima H_1 artinya signifikan, dan

b. Jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$, maka tolak H_1 terima H_0 artinya tidak signifikan.

Jadi hal tersebut diatas dapat dinyatakan bahwa:

H_1 : Ada hubungan antara regulasi diri dan *coping stress* mahasiswa yang mempunyai multi peran.

H_0 : Tidak ada hubungan antara regulasi diri dan *coping stress* mahasiswa yang mempunyai multi peran. (Santy Setiawan, 2017, h. 135)

C. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* terhadap 8 orang narasumber dengan kriteria bekerja, kuliah, mengurus rumah tangga dan memiliki usia dewasa awal dengan usia 29 tahun, 35 tahun, 25 tahun, 34 tahun, 26 tahun, 35 tahun, 40 tahun dan 37 tahun.

Dari hasil penelitian menunjukkan mahasiswa multi peran di STAI Syarif Muhammad Raha Kabupaten Muna dengan kategori cukup baik dengan persentase mencapai 52,5% hal ini dipengaruhi adanya faktor internal yaitu adanya *locus of control* yaitu sejauh mana keyakinan seseorang terhadap sumber penyebab peristiwa-peristiwa yang terjadi mengenai keberhasilan, prestasi dan kegagalan dalam hidupnya dikendalikan oleh perilakunya sendiri ataukah dipengaruhi oleh kekuatan lain seperti pengaruh orang lain, kesempatan dan nasib, serta dipengaruhi faktor eksternal yaitu adanya pengaruh usia dan pengalaman.

Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh (Leny Widjaja, 2014, h. 131) regulasi diri dan *locus of control* memiliki hubungan hal ini berarti semakin tinggi lokus kontrol internal maka semakin tinggi kemampuannya dalam melakukan regulasi diri, hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Devitt bahwa keberhasilan regulasi diri ditentukan oleh proses mengamati dan mencatat perilaku yang akan diregulasi (*self-monitoring*), memberikan intruksi pada diri sendiri bagaimana seseorang harus memberikan respon pada situasi tertentu (*self-instruction*), berbicara dengan diri sendiri agar menjadi *reminder* agar berperilaku yang tepat (*self-motivation*), dan memberikan penilaian pada diri sendiri menggunakan kriteria tertentu (*self-evaluation*).

Hasil penelitian menunjukkan coping stress mahasiswi multi peran dengan kategori cukup baik dengan persentase 77,5%. Hal ini dipengaruhi oleh jenis kelamin, tingkat pendidikan, usia dan status sosial dan ekonomi. Sehingga hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi diri dan *coping stress*. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Miler yaitu regulasi diri merupakan bagian dari manajemen stress yang dapat digunakan untuk menenangkan diri dan mengurangi ransangan fisiologis sehingga individu yang memiliki regulasi diri yang baik maka ia akan mampu mengatasi stress yang terjadi.

Hal ini sesuai dengan ungkapan Andiran Paramadi & Hari Lasmono (2003) menyatakan bahwa jika dilihat dari segi jenis kelamin, laki-laki lebih berorientasi pada tugas dalam mengatasi masalah dan akan menggunakan *coping stress*, sedangkan perempuan lebih cenderung berorientasi pada emosi dan akan menggunakan *coping stress* berfokus emosi. Jika dilihat dari tingkat pendidikan memiliki efek besar terhadap sikap, konsepsi, cara berpikir dan tingkah laku individu yang selanjutnya berpengaruh terhadap strategi *coping stress*-nya. Selain itu, usia individu yang telah memasuki usia dewasa lebih sering menggunakan *coping stress* hal ini sering dikaitkan dengan pengalaman dalam menghadapi tekanan yang dipelajari dari perjalanan hidupnya. Selain itu, status sosial dan ekonomi yang rendah akan menampilkan *coping stress* yang kurang aktif, kurang realistis, dan lebih fatal atau menampilkan respon menolak dibandingkan dengan seseorang yang status ekonominya lebih tinggi.

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, hasil perhitungan menunjukkan signifikansi sebesar 0,000. Hal ini berarti nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), atau dengan kata lain terdapat hubungan antara regulasi diri dan *coping stress* karena nilai Sig nya $0,000 < 0,01$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan *coping stress*. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri pada mahasiswi multi peran di STAI Syarif Muhammad Raha Kabupaten Muna maka semakin tinggi pula *coping stress*-nya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri pada mahasiswi multi peran di STAI Syarif Muhammad Raha Kabupaten Muna maka semakin rendah pula *coping stress*-nya.

Aspek regulasi diri pada mahasiswi multi peran terdiri atas metakognisi yaitu memperoleh informasi mengenai suatu keadaan dalam membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar meningkatkan kinerjanya, selain itu aspek perilaku individu mampu mengontrol perilakunya untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Selain itu juga aspek transcendental mempengaruhi regulasi diri dengan menyakini adanya kehadiran Tuhan dalam proses penjagaan dan memeri kekuatan.

Aspek coping stress yaitu aspek *Emosional focused Coping* terdiri atas mendapatkan dukungan dari suami, teman, dan anak (*seking social support*), mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau

membuat sebuah harapan positif (*distancing*), melakukan tindakan dengan tidak menghindar dari masalah (*escape avoidance*), mengatur perasaan diri sendiri (*self Control*), menerima untuk menjalankan masalah yang dialami (*accepting responsibility*), serta membuat situasi positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian (*positive reappraisal*). Dan aspek *Problem focused coping* terdiri atas mencoba memperoleh informasi dari orang lain seperti ustazah, tokoh agama, tokoh adat serta mencari informasi tambahan melalui internet, membaca buku, serta membaca Al-Qur'an (*Seeking Support*), dan menganalisis masalah dari setiap situasi yang menimbulkan masalah (*planful problem-solving*).

Faktor yang menghambat regulasi diri dan coping stress adalah tidak ada pengetahuan dalam meregulasi diri, adanya masalah dalam rumah tangga, masalah ditempat kerja, kesehatan terganggu selain itu, regulasi diri dan coping stress memiliki dampak positif yaitu mampu mengatur waktu, dengan mengatur waktu beban menjadi terasa ringan dan terarah, memiliki semangat kerja yang tinggi, mampu memperbaiki masalah ekonomi, memiliki banyak pengalaman, pengetahuan dan memiliki banyak teman. Namun, informan juga merasakan dampak negatif dari perannya yaitu ketika informan tidak mengatur waktu pikiran tidak terarah, dan bertabrakan antara pekerjaan yang satu dengan yang lainnya, merasakan sakit maag akibat beban stress yang dirasakan sehingga mudah merasa kelelahan, pusing, dan capek akibatnya sering merasakan perasaan takut, was-was, dan merasakan keraguan.

Hal ini dikuatkan dengan Looker dan Gregson (2004) mengemukakan beberapa penyebab perempuan lebih rentang terhadap stres dari pada pria, yaitu biologis, psikologis dan sosial budaya. Faktor biologis, susunan genetika antara pria dan perempuan sangat berbeda. Perempuan memiliki susunan genetika yang cenderung mudah terserang stres. Hal ini berkaitan dengan pengaruh perubahan hormonal yang terjadi di tubuh perempuan. Tubuh perempuan cenderung mudah terpengaruh perubahan hormonal dibandingkan tubuh pria. Faktor psikologis, sebagian besar perempuan adalah tipe pemikir keras dan perempuan cenderung memikirkan sesuatu hal yang sangat mendalam sehingga mudah terserang stres. Faktor sosial budaya, perempuan adalah makhluk yang *multitasker* yaitu seorang perempuan harus mampu menangani banyak hal dalam waktu yang bersamaan seperti mengerjakan tugas kantor, mengurus rumah, mengurus anak, dan mengurus suami. (Dian Natalia Rafti Frista, 2018,h.37)

Tabel 1 Uji Normalitas.
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Regulasi Diri	Coping Stress
N		40	40
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	75.78	65.85
	Std. Deviation	8.550	7.227
	Most Extreme Differences		
	Absolute	.108	.099
	Positive	.108	.099
	Negative	-.089	-.060
Test Statistic		.108	.099
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Tabel 2. Uji Linearitas

Correlations

		Regulasi Diri	Coping Stress
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	.691**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	40	40
Coping Stress	Pearson Correlation	.691**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	40	40

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

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis
Anova Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Coping Stress * Regulasi Diri	Between Groups	Combined)	595,600	20	79,780	3,433	005
		Linearity	971,969	1	971,969	41,829	000
		Deviation from Linearity	623,631	19	32,823	1,413	229
	Within Groups		441,500	19	23,237		
Total			1037,100	39			

D. PENUTUP

D.1 Kesimpulan.

Mahasiswi multi peran di STAI Syarif Muhammad Raha yang memiliki regulasi diri dengan kategori cukup baik dengan persentase mencapai 52,5%. selain itu, kategori *coping stress* cukup baik dengan persentase mencapai 77,5 %, oleh karena itu terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan *coping stress* yaitu semakin tinggi regulasi diri pada mahasiswi multi peran di STAI Syarif Muhammad Raha Kabupaten Muna maka semakin tinggi pula *coping stress-nya*. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri mahasiswi multi peran di STAI Syarif Muhammad Raha Kabupaten Muna maka semakin rendah pula *coping stress-nya*.

Aspek regulasi diri mahsiswi multi peran di STAI Syarif Muhammad Raha, terdiri atas aspek metakognisi, aspek *Emosional focused Coping* misalnya *seeking social support, distancing, escape avoidance, self control, accepting responsibility, positive reappraisal*. Adapun faktor yang menghambat regulasi diri dan *coping stress* yaitu adanya hambatan dalam diri individu seperti pengetahuan, kurangnya kesadaran suami dalam membantu menyelesaikan pekerjaan rumah, adanya beban profesi, dan kesulitan manajemen waktu.

Regulasi diri dan *coping stress* mahasiswi multi peran di STAI Syarif Muhammad Raha cukup baik, hal ini dilatar belakangi adanya pengalaman informan, sehingga dengan pengetahuan mengenai regulasi diri dan *coping stress* sebelumnya, informan bisa cepat beradaptasi dengan tuntunan dan tantangan baru. Hal ini berbending lurus dengan pencapaian mahasiswi pada angkatan 2016 yang telah melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan informan telah sampai pada tahap penyelesaian skripsi sebagai syarat untuk menyelesaikan studi.

D.2 Saran

Melihat banyaknya perempuan saat ini memilih untuk bekerja diluar rumah maka pemerintah perlu mengadakan sarana untuk memfasilitasi perempuan yang masih memiliki anak balita dengan membuat pelayanan Tempat Penitipan Anak (Day Care) anak serta ruang laktasi bagi ibu menyusui. Selain itu, pemerintah perlu memberi dukungan yang nyata terhadap perempuan yang mempunyai banyak peran. Untuk itu pada peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian tentang regulasi diri dengan melihat tantangan untuk bisa meregulasi diri dengan baik dilihat dari prespektif peran gender yang dimiliki para perempuan yang berperan ganda dan multi peran.

Referensi

- Adrian Paramadi & Hari Lasmono (2003). Koping Stress pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Indonesia Psychology Journal*. Vol. 18, No.4
- Apreviadizy. (2014). Pirous dan Ardhiana Puspitacandri. *Perbedaan Stres Ditinjau Dari Ibu Berkerja dan Ibu Tidak Berkerja*. *Jurnal Psikologi* Vol. 9 No. 1.
- Hidayanti, Nurul. (2015). *Beban Ganda Perempuan Berkerja (Antara Domestik dan Publik)*. Surabaya : Muwazah.
- Jones. (2003). *Manajemen Stres*. Jakarta : EGC.
- Khairiyah, Nur, dkk. (2017). *Hubungan Peran Ganda Dengan Stres Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Tugas Belajar di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang*.
- Looker, T dan Gregson, O. (2004). *Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca.
- Setiawan, Santy dkk. (2017). *Statistika II Edisi Revisi*. Yogyakarta: CV ANDI.
- Widjaja, Leny. (2014). *Hubungan Lokus Kontrol Internal Dengan Regulasi Diri Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Maha Praja Jakarta*. *Jurnal Psiko-Edukasi* Vol 12.