

## **Strategi Coping Stress dalam menghadapi Financial Stress pada Mahasiswa Rantau (Program Studi Psikologi FIPP Universitas Negeri Manado) di Tomohon.**

**Avrilia G.F.Tampi<sup>(1)</sup>, Harol R.Lumapow<sup>(2)</sup>, Gloridei L. Kapahang<sup>(3)</sup>**

Psikologi, Universitas Negeri Manado, Manado

e-mail: [avriliatampi@gmail.com](mailto:avriliatampi@gmail.com), [harolrlumapow@unima.ac.id](mailto:harolrlumapow@unima.ac.id), [glorideikapahang@unima.ac.id](mailto:glorideikapahang@unima.ac.id)

### **ABSTRACT**

*Responsibility in managing one's own finances can be a source of stress then called financial stress. To get through and solve it. This study aims to determine the factors and strategies of coping stress in dealing with financial stress in overseas students. The methodology that is used is a qualitative method with a focus on phenomenology. The subjects studied amounted to 3 students stage of 18-25 and the data collection techniques used were interviews, observations. The results showed that there are factors that affect the financial stress of regional students, namely parental income and financial literacy. Then students will use problem-focused coping strategies when they perceive the situation as manageable such as seeking someone's help and finding a solution. Coping strategies, on the other hand, focus on emotions as they perceive the situation as insurmountable. What will be done is to be religious, create positive meaning, calm yourself, and actions.*

**Keywords :** *Strategi Coping Stress, Financial Stress, Overseas Students*

### **ABSTRAK**

Tanggungjawab dalam mengelola keuangan sendiri bisa menjadi sumber stress kemudian disebut *financial stress*. Untuk melewati dan menyelesaikannya, diperlukan strategi coping untuk tetap berefek positif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor dan strategi *coping stress* dalam menghadapi *financial stress* pada mahasiswa rantau. Metode penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek yang diteliti berjumlah 3 mahasiswa rantau pada usia yaitu 18-25 dan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi *financial stress* mahasiswa rantau yaitu pendapatan orangtua dan literasi keuangan. Kemudian Mahasiswa akan menggunakan strategi coping yang berfokus pada masalah saat mereka memandang situasi tersebut bisa diatasi seperti mencari bantuan seseorang dan mencari solusi. Sedangkan strategi coping berfokus pada emosi saat mereka memandang situasi tersebut tidak bisa diatasi. Hal yang akan dilakukan adalah bersikap religius, menciptakan makna positive, menenangkan diri, membatasi perasaan dan tindakan.

**Katakunci:** *Strategi Coping Stress, Financial Stress, Mahasiswa Rantau*

## 1. Pendahuluan

Pada dasarnya, terdapat banyak risikoyangharusdihadapi olehpara perantauketikainginmerantau,termasuk di antaranyaadalah tinggaljauhdari keluarga yang mereka sayangi dan menetapbersama orang-orangbaruyang samasekalitidakdikenal.

Dalammencapai kesuksesanaada prosesyangharusdilalui olehmahasiswa perantauanyaituproses pendewasaan yang diperhadapkanpadaberbagai perbedaan, perubahan, dan penyesuaian diri diberbagai aspekkehidupan.Individuyang dikategorikan orang dewasa tentu saja peran dan tanggungjawabnyaakan bertambah banyak. Contohmerekaharus bertanggung jawabakanfinansial,sosial, dan psikologistanpabergantungpada orangtuamaupunoranglain.

Mahasiswa rantau juga mengharuskan untukdapatbelajar menjalani kehidupannyasendiri,termasuk didalamnya mengaturkeuangan atau finansialnya.Dalam mengaturkeuangan baiksecarasadarataupun tidak,mahasiswa rantaudimintauntukmampudan dapat hidupsendiri memilihhal denganbijak supaya tidak berdampak buruk ke depannya.Dengan begitu,anak yang merantauakan berusahauntukdapat menjalani kehidupansendiri,sehingga menjadi individuyang tidakbergantung terlebihkepadaorangtua

Terjadi perubahan-perubahan penyesuaianyangtidakbisa diterima oleh Sebagian individu,hal itu tidak dimanfaatkan dengan baik sehingga menjadi suatumasalahyangbarubagi mereka.Denganadanyakondisi tersebut bukan tidakmungkin seseorangakan mengalami tekananyangakan menyebabkan stress dikemudian hari.

Saam danWahyuni(2014)Menurut pandanganmereka,stresadalah respons fisik dan mental seseorang terhadap tekanandarilingkungan.

Tanggungjawab dalam mengelola keuangan sendiri tersebut juga bisa menjadi sumberstressyangkemudian disebutfinancialstress.MenurutMokhtar &Husniyah (2017);Vosloo,Fouche,&Barnard (2014) *Financialstress* diasumsikansebagai pandangansetiap individupadafinancial ataukeuangan sendiri.Untukitu, setiaporangperlu mengerti denganbijakmengenai penyebab *financialstress*itu.Hal itubisasajakarena *financial behavioryangburuk*atauadalah lainnya.(Sina& Raturomon,2015).

Untukmerasalebihbaiksecara fisik dan mental, maka diperlukan strategi copingyangbaikuntukmelalui dan mengatasi permasalahan tersebutbahkan juga dapat berdampak positifbagisetiap individu.Strategi copingstressyaituusaha setiap individu dalam mengatur, mentolerir,bahkanmengurangi efek-efek negativedari permasalahanyang dirasakan olehindividu.

Strategi copingstressmempunyai dua strategi yaitupemecahanyangberfokus pada permasalahan dan cara mengatasi yang berfokus pada emosi. Pemecahan yangberfokuspadamasalahmemiliki tiga bentukyaitu(1) Pemecahanmasalahyang terencana merupakan sikap atau reaksi yang tampak dengan melakukan suatu kegiatanyangmemiliki tujuan untuk mengadakan perubahan situasi,dengan mencarisolusi danmelakukanpendekatan secaralogisdalam mengatasi masalah.(2) konfrontatif kopingmerupakansikapatau reaksi yang tampakdenganmelakukan suatukegiatanyangmemiliki tujuan untuk melakukanperubahansituasidengancara

melawan langsung sumber masalah tanpa memikirkan dampak buruk/baiknya. (3) mencari dukungan sosial merupakan suatu sikap atau reaksi dengan mencari bantuan dari orang lain, baik dalam bentuk dukungan nyata ataupun bantuan emosional. selanjutnya yang berorientasi pada emosi (emotion-focused coping) yang memiliki lima bentuk yaitu (1) Distancing adalah menjaga jarak dengan masalah atau membuatnya terlihat tidak memiliki masalah. (2) Escape avoidance yaitu melarikan diri dari masalah yang dihadapi kepada hal-hal negatif (3) kendali diri yang merupakan suatu response seseorang untuk membatasi diri baik dari lingkungan, tindakan, dan perasaan (4) Accepting responsibility merupakan suatu respon meningkatkan kesadaran atau penerimaan suatu masalah individu yang dihadapi. (5) Positive reappraisal, merupakan suatu respon yang melihat suatu masalah memiliki sisi positif dan bermakna

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian yang digunakan yaitu dengan pendekatan fenomenologi yang merupakan penelitian yang didasari oleh pengalaman-pengalaman atau fenomena yang dirasakan dan dilihat oleh individu.

Selanjutnya pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik purposive sampling. Cara pengambilan sampel dengan teknik ini, dimana dilakukan berbagai evaluasi untuk dari kriteria-kriteria yang ditentukan lalu mempertimbangan akan factor – factor tertentu dari hasil sumber data yang didapatkan. Dalam penelitian ini, yang menjadi ciri-ciri kriteria subjek yaitu sebagai berikut.

1. Mahasiswa yang berusia 18-25 tahun

contohnya seperti bersikap religius. (Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984).

Untuk itu, Stress yang meningkat dapat mendorong seseorang untuk menciptakan suatu cara untuk coping permasalahan baik itu cara mengurangi maupun mengatasi permasalahan tersebut. Pada umumnya, seseorang yang mengalami stress akan merasakan kebingungan, marah-marah, kesedihan, dan lain-lain. Strategi coping stress mempunyai banyak bentuk yang dapat dilakukan oleh setiap individu dan mereka tidak hanya menggunakan satu strategi saja namun bisa dilakukan dengan beragam yang sesuai dengan kebutuhan, kemampuan, dan kondisi seseorang dengan begitu permasalahan psikologis bisa terkendali dengan dengan baik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bentuk-bentuk strategi coping stress pada mahasiswa rantau sedang menghadapi permasalahan financial stress.

2. Mahasiswa rantau yang berdomisili di Kelurahan Matani Satu Kota Tomohon

3. Mahasiswa yang sedang belajar di perguruan tinggi Universitas Negeri Manado, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Program Studi Psikologi

4. Mahasiswa perantauan luar pulau

Berikut adalah data subjek yang disajikan dengan table.

Tabel.1 Data Subjek			
NO	S	Usia	Asal
1	EDM	23 Tahun	Timika, Papua
2	PCC	21 Tahun	Pahu, Sulawesi Tengah
3	NTL	22 Tahun	Biak, Papua

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut. (1)

observasi, pertama-tama peneliti melakukan pendekatan dengan subjek penelitian yang terpilih, aktivitas ini dilakukan oleh peneliti agar bisa menjalin kekariban untuk peneliti dan subjek penelitian. Selanjutnya (2)

wawancara, Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mencari informasi baik secara langsung atau lebih mendalam dari informan yang dikriteriakan. Pertemuan langsung dengan subjek ataupun informan nanti dilaksanakan dengan bertemu secara langsung, sehingga tercipta hubungan personal dan memungkinkan pengamatan secara langsung terhadap kondisi subjek atau informan.

Dalam penelitian ini digunakan teknik analisis data yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (2014) yakni (1) Data Reduction (Reduksi Data) Mereduksi data atau merangkum, memilih poin-poin yang bentuk, pokok atau inti, dan memfokuskan pada masalah yang penting Sugiyono (2016). (2) Data Display (Penyajian Data) Setelah data diminimalkan, tahap berikutnya melakukan display data. Miles dan Huberman menegaskan bahwa modus dominan menampilkan informasi dalam penelitian kualitatif adalah melalui penggunaan bahasa deskriptif. (3) Conclusion Drawing/Verification adalah tahap terakhir dalam analisis data kualitatif yaitu dengan melakukan penarikan kesimpulan.

Triangulasi sumber digunakan peneliti dalam menguji kredibilitas penelitian dengan cara mencari data ataupun informasi dari berbagai sumber lalu melakukan pengecekan dengan data yang diperoleh yakni data yang telah didapatkan dari berbagai sumber seperti

hasil temuan, arsip, dan dokumen lainnya. Selanjutnya, informasi tersebut diminta dari sumber lain yang masih terhubung satu sama lain. Pemanfaatan teknik triangulasi ini dilakukan untuk mendapatkan jawaban yang lebih jelas atau valid.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Permasalahan yang dihadapi saat ini adalah financial stress yaitu ketidakmampuan seseorang dalam mengelola keuangan yang menciptakan efek psikologis seperti stress. Kriteria subjek yang diambil adalah mahasiswa rantau, dimana ia juga mengalami masalah financial stress karena kurangnya baik dalam mengelola keuangan. Perilaku kurang baik seseorang dalam mengatur keuangan akan berdampak buruk bahkan mengakibatkan berbagai efek negatif, termasuk di dalamnya yaitu financial stress (stress finansial). (Garman, Leech & Grable, 1996).

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti, faktor yang mempengaruhi financial stress adalah pendapatan orangtua. Ketiga subjek mengalami keterlambatan orangtua dalam mengirim keuangan perbulan sehingga mereka harus menunggu. Hal ini bisa menimbulkan stres terhadap mahasiswa rantau. Faktor yang kedua, literasi keuangan yang merupakan pengelolaan keuangan yang buruk. Ketiga subjek juga mengalami hal ini, mereka menyatakan bahwa mereka memiliki literasi keuangan yang rendah atau buruk dalam mengelola keuangan yaitu dalam hal pembelian berlebihan sehingga menyebabkan pemborosan.

Dari permasalahan tersebut maka dilakukanlah *strategic coping stress*, strategi *coping stress* merupakan suatu cara seseorang dalam menghadapi masalah stress yang dialami dengan mencari solusi ataupun mengurangi beban stress yang dirasakan. Peneliti menemukan beberapa

bentuk yang dilakukan oleh subjek berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh teori Lazarus dan Folkman.

Strategi yang pertama yaitu problem-focused coping atau yang berfokus pada masalah dengan bentuk planful problem-focused coping atau pemecahan masalah terencana. Jika ketiga subjek mendapat masalah financial stress mereka akan berusaha menyelesaikan masalah dengan mencari solusi. Subjek menjelaskan bahwa dalam menyelesaikan masalah financial tidak akan lama karena hal tersebut sangat penting dan harus segera diselesaikan. Untuk itu subjek melakukan usaha dan upaya ini tiap bulannya dengan mengelola keuangan dengan berhemat. Cara mengatur keuangan PCC dan NTL dalam mengelola keuangan yang diberikan uang perbulan yaitu dengan perencanaan 100 ribu untuk kebutuhan per minggu dengan perkiraan perbulan ada 4 minggu.

Strategi problem-focused coping selanjutnya dengan bentuk Seeking social support atau mencari dukungan orang lain. Keluarga menjadi bantuan dan dukungan utama subjek EDM dan subjek NTL dalam membantu menyelesaikan masalah financial stress selanjutnya adalah dengan menjadi opsi selanjutnya. Berbeda dengan PCC, ia akan mencari teman untuk meminta bantuan seperti uang untuk pinjaman. Diketahui bahwa keluarga sangat membantu dalam keuangan dan orang sekitar membantu dalam kebutuhan makanan dan barang. Subjek juga mendapat kesehatan dari keluarga dalam mengelola keuangan yaitu untuk menghemat dengan memakai uang sebaik-baiknya.

Strategi yang berfokus pada Emotion-focused coping dengan bentuk Distancing atau menjaga jarak dari masalah. Hal ini tidak dapat menyelesaikan masalah tapi dapat mengurangi stress yang dirasakan. Dalam mengekspresikan masalah financial stress ketiga subjek menarik diri dari lingkungan.

Strategi yang berfokus pada Emotion-focused coping dengan bentuk Self controlling atau mengontrol diri sendiri baik tindakan maupun perasaan. Saat subjek PCC dan NTL mengalami financial stress, ia membatasi hubungan dengan orang lain, dia berpikir bahwa itu adalah masalahnya yang seharusnya dia pikirkan tanpa melibatkan orang lain. Saat orangtua terlambat mengirim uang perbulan PCC dan NTL memikirkan untuk tetap mengontrol diri dan memilih untuk tetap menunggu.

Strategi yang selanjutnya yaitu bentuk Accepting responsibility yakni kesadaran bahwa perasaan diri akan suatu masalah. Perasaan yang dirasakan subjek EDM dan NTL adalah sedang mengalami financial stress itu gelisah, dan khawatir dengan masalah yang akan datang. Sedangkan Perasaan PCC saat mengalami financial stress yaitu sedih dan kecewa kepada diri sendiri karena kurang mampu dalam mengatur keuangan. Menurut ketiga subjek financial stress ini disebabkan oleh diri sendiri karena kurang mumpunya mereka dalam mengelola keuangan sampai menjadikan subjek memikirkan sampai merasa stress.

Strategi yang berfokus pada Emotion-focused coping dengan bentuk positive reappraisal atau menciptakan hal hal menjadi positif. Saat Subjek merasa tertekan dengan stress yang disebabkan oleh financial, Subjek berdoa dan berserah kepada Tuhan, ia bersikap religius saat dalam keadaan tersebut. Menurut Subjek financial stress sebagai tantangan untuk



dihadapidandarisanadapatbelajaruntukhidu  
plebih teratur,mengelolakeuangan  
denganbaik,bahkan bisamenghadapi  
masalah. Subjekjugamenyampaikan

#### **4. Simpulan dan Saran**

##### **Simpulan**

Hasil penelitian ini telah menjelaskan tentang “Strategi coping stress dalam menghadapi financial stress pada mahasiswa rantau (Program Studi Psikologi FIPP Universitas Negeri Manado) di Tomohon

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi financial stress subjek yaitu pendapatan orang tua yang tertunda, juga dapat menunda kiriman uang per bulan untuk mahasiswa rantau, hal tersebut bisa menimbulkan financial stress bagi mahasiswa rantau. Selanjutnya, ada faktor literasi keuangan yang rendah yang berdampak pada pengelolaan keuangan yang buruk. Pengelolaan keuangan yang buruk disebabkan oleh sikap pemborosan mahasiswa rantau sehingga terjadinya financial stress.

Terdapat dua strategi coping stress yang digunakan oleh subjek yakni yang berfokus pada masalah dan yang berfokus pada emosi. Masing-masing subjek memilih untuk menghadapi masalah dengan mencari solusi dan untuk mengantisipasi yaitu subjek akan membagi kebutuhan penting dan kebutuhan pribadi bahkan melakukan penghematan sehingga waktu untuk menyelesaikan permasalahan financial stress bisa segera terselesaikan. seeking social support (mencari dukungan sosial). Setiap subjek membutuhkan

1) Saran bagi mahasiswa rantau, dalam menghadapi permasalahan financial stress disarankan untuk dapat melakukan strategi coping stress dengan baik, belajar untuk memperhatikan pengeluaran

keinginan dan harapan kedepannya agar ia dapat mengatur keuangan dengan lebih baik lagi.

bantuan, dukungan, dan nasehat/saran baik itu dari keluarga, teman, dan orang sekitar.

Dalam emotion-focused coping, dengan bentuk distancing subjek tetap melanjutkan aktivitas seperti pada umumnya untuk tidak melibatkan diri dengan masalah financial stress. Bentuk self controlling atau mengontrol diri sendiri baik tindakan maupun perasaan. Setiap subjek melakukan hal ini untuk membatasi hubungan dengan orang lain bahkan memilih bertahan dalam keadaan apapun tanpa harus melibatkan orang lain agar tidak menyusahkan orang lain. Bentuk accepting responsibility atau kesadaran akan perasaan diri dalam suatu masalah. Ada berbagai perasaan yang dirasakan oleh subjek yaitu gelisah, khawatir, sedih, bahkan kecewa terhadap diri sendiri saat terjadinya financial stress. Mereka merasakan bahwa financial stress ini bersumber dari diri sendiri yang disebabkan oleh kurang mampunya mereka mengelolakeuangan dengan baik. Bentuk coping positive reappraisal atau menciptakan hal-hal menjadi positif tujuan untuk mengembangkan diri. Hal-hal yang dilakukan subjek dalam strategi ini yaitu bersikap religius, dan bersedia belajar mengelolakeuangan dengan baik.

##### **Saran**

Berikut ini adalah saran peneliti yang bisa dipertimbangkan oleh pihak-pihak yang terkait.

keuangan, mampu mengelolafinansial, dan untuk bisa memikirkan dengan lebih baik lagi dan bijak dalam mengambil keputusan sehingga tidak hanya berdampak pada waktu jangka pendek tetapi juga agar berdampak pada waktu jangka panjang.

Menetapkan perencanaan akan kehidupan masadepanyangbaik

2) Saranuntukorangtuauntukdapat menanyakan keadaanfinancialanakdan mencukupi kebutuhanfinancial anakyang sedangmerantau diluaragaranak perantauan tidakmengalamipermasalahan financial stress.

3) Saran bagi peneliti selanjutnya perlu belajar lagi dasar dari berbagai macam landasan terutama hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan financial stress dan bentuk-bentuk strategi coping stress untuk memperkaya ilmu pengetahuan serta lebih memperdalam ilmu tentang penelitian yang berkaitan dengan penelitian metode kualitatif. Peneliti berharap penelitian ini bisa memberikan ilmu pengetahuan bahkan sumberreferensiyangbarubagioranglain yang ingin melakukan penelitian yang serupalebihlanjutdengandapatmenyusun penelitianini denganlebihsempurnalagi.

#### **DaftarPustaka**

- Elgeka, H. W., & Querry, G. (2021). Peran money attitudes terhadap financial well-being dengan financial stress sebagai mediator pada mahasiswa rantau di Surabaya. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 75. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.13906>
- Garman, E. T. Leech, I. E. & Grable, J. E. (1996). The Negative Impact Of Employee Poor Personal Financial Behaviors On Employers. *Financial Counseling and Planning*, Volume 7, 1996
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Lazarus, R.S & Monat, A. (1991). *Stess and coping an anthology*. 3rd ed.;

Newyork : Columbia University Press.

- Miles,M.B, Huberman,A.M, dan Saldana,J. (2014). *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook*, Edition 3. USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press.
- Moleong, L. J., (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakary
- Mokhtar, N., & Husniyah, A. R. (2017). *Determinants of financial well- being among public employees in Putrajaya, Malaysia*. *Pertanika Journal Social Sciences & Humanities*, 25(3), 1241–1260.
- Saam, Zulfan dan Sri Wahyuni. (2014). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Rajawali
- Pers Analisis stres finansial pada gender. *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 9(1), 102–112. Doi: 10.21831/jep.v9i1.4157
- Vosloo, W., Fouche, J., & Barnard, J. (2014). The relationship between financial efficacy, satisfaction with remuneration and personal financial well-being. *International Business & Economics Research Journal (IBER)*, 13(6), 1455. Doi: 10.19030/iber.v13i6.8934
- Sina, P. G., & Raturomon, L. T. (2015).