

BAB IV

LAPORAN PENELITIAN

A. Kancah Penelitian

Sebelum memulai suatu penelitian, kancah penelitian perlu ditetapkan terlebih dahulu. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat langsung mengumpulkan data atau informasi yang diperlukan di lapangan sebanyak mungkin dan sesuai dengan tujuan penelitian ini.

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang terletak di gedung Antonius, yang berada di lingkungan kampus yang beralamat di Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur, Semarang, Jawa Tengah.

Universitas Katolik Soegijapranata mempunyai banyak peminat yang berasal dari berbagai daerah yang berbeda, terutama Fakultas Psikologi. Para mahasiswanya berasal dari berbagai daerah. Ada yang berasal dari Sumatra, Kalimantan, Jawa, Sulawesi, bahkan dari Papua. Hal ini mengakibatkan terdapat berbagai etnis, suku, dan ras yang memiliki keragaman bahasa, cara pandang, adat, dan budaya. Hal tersebut merupakan salah satu alasan yang menjadikan Fakultas Psikologi cocok sebagai tempat penelitian ini.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari Biro Manajemen dan Sistem Informatika (BMSI) Unika Soegijapranata, pada tanggal 17 Maret 2009, terdapat 4 mahasiswa angkatan 2003 Fakultas Psikologi yang berasal dari luar Pulau Jawa, dan terdapat 17 mahasiswa angkatan 2004 Fakultas Psikologi. Dapat dilihat bahwa jumlah mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa jumlahnya tidak sampai 10% dari total mahasiswa Fakultas Psikologi pada angkatan yang sama. Jumlah mahasiswa yang berasal dari luar Pulau

Jawa Fakultas Psikologi sejak angkatan 2003 sampai 2008 dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Mahasiswa Fakultas Psikologi yang berasal dari Luar Pulau Jawa

Angkatan	Mahasiswa yang berasal dari luar Jawa	Jumlah Seluruh Mahasiswa
2003	4	231
2004	17	219
2005	12	169
2006	18	222
2007	11	187
2008	14	218

Peneliti mengambil mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata sebagai populasi penelitian dengan karakteristik sampel penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Soegijapranata yang berasal dari luar Pulau Jawa.

Adapun yang menjadi pertimbangan peneliti dalam menentukan populasi dan sample penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti berkuliah di Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.
- b. Peneliti sudah mengenal situasi di tempat tersebut.
- c. Fenomena yang terjadi disana, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Dinamika Stres pada Mahasiswa yang Berasal dari Luar Pulau Jawa.
- d. Belum pernah dilakukan penelitian sejenis dengan topik yang sama sebelumnya.

B. Persiapan Pengumpulan Data

1. *Preliminary Survey*

Sebelum penelitian dilakukan survey terhadap kanchah penelitian untuk mengetahui lebih jelas gambaran kondisi dan area penelitian sehingga ditemukan masalah yang mendukung tema penelitian.

Survey dilakukan di kampus UNIKA Soegijapranata Fakultas Psikologi dan dilanjutkan ke tempat-tempat kos yang ada di sekitar areal kampus. Survey dan pendekatan awal dilakukan agar peneliti lebih mengenal area dan ruang lingkup penelitian serta mempermudah peneliti meminta kesediaan calon subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Selama survey, peneliti melakukan pengamatan, pendekatan, dan wawancara kepada beberapa narasumber untuk data-data dan informasi penelitian. Selain itu peneliti juga memperoleh informasi lebih dalam lewat Biro Manajemen dan Sistem Informatika (BMSI) Universitas Katolik Soegijapranata.

2. Perijinan

Peneliti melakukan permohonan ijin penelitian setelah mengadakan survey awal. Permohonan ijin penelitian mengenai dinamika stres pada mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa ini diajukan oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang ditujukan kepada Rektor Universitas Katolik Soegijapranata dengan nomor 311/B.7.3/FP/XII/2008 dengan tanggal 17 Desember 2008. Selanjutnya ijin penelitian dari Rektor Universitas Katolik Soegijapranata diberikan melalui surat dengan nomor 0849/B.7.3/WR1/III/2009 dengan tanggal 03 Maret 2009.

C. Pelaksanaan Penelitian

Pada pelaksanaan penelitian, digunakan metode wawancara dan observasi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret dan April 2009. Wawancara dilakukan dalam dua kali pertemuan.

Wawancara dan observasi dilakukan secara terpisah. Peneliti melakukan observasi pada saat subjek melakukan kegiatan di kampus. Setelah itu, peneliti melanjutkan observasi ke tempat tinggal subjek. Observasi yang dilakukan di tempat tinggal subjek juga dibarengi dengan wawancara yang pertama dan wawancara kedua ada yang dilakukan di lingkungan tempat tinggal subjek, ada juga yang dilakukan di lingkungan kampus.

Pengambilan data wawancara dilakukan setelah peneliti terlebih dahulu mengadakan observasi mengenai keadaan subjek di dua tempat yang berbeda yaitu di kampus dan di tempat tinggal subjek. Pengambilan data wawancara dan observasi yang diambil secara terpisah tujuannya adalah untuk memperoleh data observasi yang lebih jelas dan agar dapat diperoleh data yang lebih lengkap dan akurat.

Pengambilan data wawancara dilakukan dengan berbicara langsung dengan subjek sehingga dapat langsung mengamati perubahan ekspresi dan bahasa tubuh yang mungkin dilakukan oleh subjek secara tidak sadar. Wawancara dengan menggunakan tape recorder tidak dapat dilakukan karena subjek yang bersangkutan menolak untuk direkam.

Pengambilan data observasi dilakukan peneliti dengan mengikuti perkuliahan yang diikuti oleh subjek, sedangkan data observasi yang didapat dari tempat tinggal subjek adalah dengan cara berkunjung ke tempat tinggal subjek.

D. Hasil Penelitian

1. Subjek I

a. Identitas Diri Subjek

Nama : Cuppy
Tempat / Tanggal lahir : Bali, 17 September 1986
Usia : 22 tahun
Pendidikan : Fakultas Psikologi angkatan 2004
Asal : Bali
Urutan Kelahiran : Anak pertama dari tiga bersaudara
Jenis Kelamin : Perempuan

b. Hasil Observasi

1) Di Kampus

Observasi dilakukan pada tanggal 4 Maret 2009 pada pukul 08.00. Subjek adalah seorang perempuan yang berperawakan cukup tinggi, berkulit kuning langsung. Subjek berambut sepunggung diikat ekor kuda, memakai kaos berkerah berwarna coklat dan celana jins panjang, dan menggunakan sepatu sandal. Penampilan subjek cukup sederhana dan rapi.

Subjek datang pada saat perkuliahan akan dimulai 10 menit lagi. Jadi suasana kelas sudah cukup ramai. Mahasiswa duduk berkelompok-kelompok. Pada saat subjek datang, awalnya subjek menoleh ke kiri dan ke kanan seperti sedang kebingungan mencari-cari seseorang. Saat tidak menemukan teman-teman yang sedang dicari oleh subjek, subjek terlihat bingung, berjalan memasuki kelas sambil tetap mengamati kiri dan kanan. Subjek pun memilih tempat duduk di belakang karena pada bagian tengah sudah banyak tempat yang terisi. Jarak peneliti dengan subjek cukup dekat. Subjek dan peneliti hanya terpisah satu kursi saja. Peneliti duduk di

barisan yang sama dengan subjek. Setelah duduk, subjek mulai terlihat berkeringat walaupun posisi duduk subjek di bawah kipas angin. Setelah menunggu beberapa saat dan teman-teman yang ditunggu oleh subjek belum datang juga, subjek mulai terlihat cemberut, posisi duduk subjek juga terlihat tidak nyaman, selalu berganti-ganti posisi. Setelah itu, subjek terlihat mengeluarkan HP (*hand phone*) dan mulai mengetik SMS. Setelah selesai mengetik SMS, subjek meletakkan HP tersebut di meja kursinya dan mulai mengeluarkan buku komik dan mulai membaca. Saat membaca, subjek sesekali terlihat menghentikan membaca komik dan mengawasi pintu untuk melihat apakah teman-teman yang ditunggu oleh subjek sudah datang atau belum. Setelah beberapa saat membaca, subjek pun dipanggil oleh seseorang. Subjek pun langsung tersenyum saat mengetahui siapa yang telah memanggilnya. Setelah itu orang tersebut bersama dengan dua orang yang lain memasuki kelas dan mereka langsung bergabung bersama dengan subjek, subjek terlihat menjadi tenang. Tidak lagi gelisah, posisi duduknya juga terlihat nyaman karena tidak lagi mengubah-ubah posisi. Subjek terlihat nyaman dan santai. Buku komik yang tadi dibaca oleh subjek dan HP pun disimpan kembali ke dalam tas.

Subjek dan teman-temannya langsung terlibat dalam percakapan yang seru, tertawa-tawa. Saat dosen memasuki ruang kelas, subjek dan teman-temannya langsung diam. Subjek terlihat serius dan mulai mempersiapkan diri untuk mengikuti perkuliahan yang akan berlangsung. Subjek mengikuti kegiatan perkuliahan dengan tertib. Hanya sekali-sekali saja subjek terlihat mengobrol

dengan teman kelompok yang duduk di sebelah subjek. Kegiatan perkuliahan yang berlangsung selama 1 jam 25 menit tersebut berlangsung dengan baik dan tertib.

Setelah kelas bubar, subjek pun membereskan buku dan alat tulis yang digunakan. Buku dan alat tulisnya dimasukkan ke dalam tas tetapi teman-teman subjek tidak membereskan buku dan alat tulis mereka. Setelah itu, subjek dan teman-temannya melanjutkan mengobrol dan bercanda. Subjek mengobrol sambil sesekali melihat jam tangannya. Setelah 30 menit subjek mengobrol bersama dengan teman-temannya, subjek pun pamit pada teman-temannya dan berjanji untuk bertemu lagi setelah kuliah selesai lalu keluar dari ruang kelas subjek di lantai dua naik menuju ke ruang kelas yang lain yang berada di lantai tiga.

Saat memasuki ruang kelas ini ekspresi subjek berbeda dengan saat memasuki ruang kelas yang pertama. Tidak ada ekspresi kebingungan mencari teman-temannya seperti yang diperlihatkan oleh subjek pada kelas yang pertama. Di kelas ini, subjek terlihat tegang. Subjek juga terlihat langsung mengambil tempat duduk yang diinginkan. Pada kelas ini, subjek memilih untuk duduk di bangku deretan paling belakang, menyendiri. Posisi peneliti dengan subjek terpisah cukup jauh guna menghindari kecurigaan subjek. Jarak antara peneliti dan subjek terpisah tiga bangku dan posisi duduk subjek dan peneliti juga tidak sejajar melainkan peneliti berada di barisan depan dari subjek. Disekitar subjek suasana sudah ramai karena sudah mulai waktunya kelas dimulai tetapi subjek tidak bergabung ataupun mengobrol bersama

dengan teman-teman yang lain yang berada dalam kelas yang sama ataupun mengikuti percakapan yang sedang berlangsung.

Subjek terlihat mulai mengeluarkan sebuah buku komik dari dalam tasnya dan mulai membaca komiknya tanpa memperdulikan keadaan sekitarnya. Subjek membaca buku komik tersebut dengan posisi duduk santai, kakinya diangkat ke kursi yang ada di depannya dalam keadaan ditekuk dan buku komiknya diangkat sejajar dengan mata.

Subjek terlihat sangat menikmati membaca buku komik tersebut karena sesekali subjek terlihat tersenyum-senyum sendiri. Subjek sangat asyik membaca sehingga tidak menyadari kedatangan dosennya. Ketika dosen yang mengampu kuliah datang, subjek yang tidak menyadari kedatangannya tidak merubah posisi duduknya yang santai dan tidak menurunkan posisi komik yang dibacanya. Setelah keadaan agak kacau karena teman-teman yang ada dalam ruang kelas tersebut berusaha untuk kembali ke tempat duduk masing-masing, barulah subjek menyadari kehadiran dosen tersebut. Subjek langsung menurunkan kakinya yang tadi diangkat lalu menegakkan posisi duduknya dan mulai terlihat bersiap-siap mengikuti kuliah tersebut. Subjek terlihat mulai mengeluarkan binder dan alat tulisnya, tetapi subjek tidak menyimpan buku komiknya. Subjek tetap melanjutkan membaca komik tersebut walaupun perkuliahan telah dimulai. Subjek membaca dengan dihalangi tubuh temannya yang duduk di depan subjek sehingga dosen tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh subjek. Subjek terlihat tidak sedang mendengarkan, menyimak maupun memperhatikan dosen yang sedang mengajar.

Subjek terlihat tak acuh. Hanya sekali-sekali mengangkat kepala untuk mengamati situasi disekitarnya. Dosen yang mengampu kuliah tersebut terlihat sering memendang ke arah subjek. Setelah beberapa saat subjek terlihat menyadari pandangan dosennya yang sering tertuju ke arahnya mulai merasa ragu untuk meneruskan membaca komiknya hingga akhirnya subjek memutuskan untuk menghentikan membaca komik tersebut dan memasukkan komik tersebut ke dalam tas. Setelah tidak lagi membaca komik, subjek mulai membuka binder yang terletak diatas meja kursinya, mengambil pena dan terlihat mulai mencoret-coret dan menggambar di binder, atau menulis kalimat-kalimat menyerupai puisi dan tidak memperhatikan dosen dan materi yang sedang diajarkan.

Hal ini terus dilakukan oleh subjek sampai kegiatan perkuliahan selesai dilaksanakan. Begitu kegiatan perkuliahan hampir selesai dilaksanakan, subjek terlihat langsung berkemas-kemas untuk pulang. Saat dosen memberitahukan bahwa kegiatan perkuliahan telah selesai subjek terlihat langsung keluar kelas.

Subjek langsung menuju lapangan parkir yang terdapat di depan gedung Antonius yang merupakan gedung tempat subjek melakukan kegiatan perkuliahan. Saat sampai di tempat parkir, subjek lalu menoleh ke kiri dan ke kanan mencari teman-temannya. Saat subjek tidak menemukan teman-temannya, subjek langsung duduk di tangga yang terdapat di areal parkir tersebut. Subjek terlihat kembali mengeluarkan HP dan buku komik yang tadi dibaca oleh subjek lalu mulai mengetik SMS. Setelah selesai mengetik SMS, subjek lalu mulai melanjutkan membaca komik

tersebut. Subjek terlihat kembali asyik dengan buku komiknya tanpa memperdulikan lingkungan sekitarnya. Subjek baru berhenti membaca komiknya saat mendapat SMS. Subjek terlihat membaca SMS tersebut sambil tersenyum dan mengangguk-angguk. Setelah itu subjek kembali melanjutkan kegiatannya membaca komik tersebut. Subjek terlihat sangat asyik membaca komik tersebut. Tiba-tiba subjek ditepuk pundaknya dari belakang. Subjek terlihat sangat kaget, lalu melihat ke belakang untuk mengetahui siapakah yang telah mengejutkannya. Setelah mengetahui siapa yang mengagetinya, subjek pun tersenyum. Ternyata yang menepuk pundak subjek adalah salah satu dari teman subjek yang tadi mengikuti kegiatan perkuliahan bersama dengan subjek pada perkuliahan yang pertama. Subjek terlihat hanya bergaul bersama dengan teman-teman kelompoknya tersebut, tidak bergaul dekat dengan teman-teman yang lainnya. Hubungan subjek dengan teman-teman kelompoknya terlihat akrab.

Setelah kumpul-kumpul dan mengobrol sebentar bersama dengan teman-temannya tersebut, subjek dan teman kelompoknya terlihat mulai saling memisahkan diri sambil berpamitan. Setelah selesai berpamitan, subjek langsung menuju tempat di mana motornya terparkir. Subjek langsung bersiap-siap untuk pulang, memakai jaket, helm dan mengeluarkan STNK. Setelah berpamitan sekali lagi dengan teman-temannya yang juga mengendarai motor, subjek mengendarai motor untuk pulang.

2) Di Tempat Tinggal

Observasi yang dilakukan di tempat tinggal subjek dilakukan setelah peneliti meminta ijin untuk berkunjung ke tempat

tinggalnya. Hari dan waktu kunjungan ditetapkan oleh subjek. Akhirnya ditetapkan waktunya adalah pada hari Kamis 5 Maret 2009 pada pukul 14.00. Subjek dan peneliti telah berjanji untuk bertemu di kampus untuk bersama-sama berangkat menuju tempat kos subjek.

Subjek bertempat tinggal di sebuah kos-kosan yang berada di Jl. Sadewa I Indraprasta. Suasana tempat kos subjek sangat bersih, dengan teman-teman kos yang ramah. Suasana kekeluargaan dan harmonis sangat terasa di sana. Hal ini terlihat pada saat subjek sampai di tempat kosnya dan sedang berjalan menuju ke kamarnya bersama dengan peneliti, subjek banyak disapa oleh teman-teman kosnya baik yang berusia muda sampai dengan yang berusia setengah baya dan subjek menjawab sapaan dan pertanyaan yang diajukan dengan bercanda. Tempat kos subjek adalah sebuah tempat kos khusus untuk wanita dan tidak mengkhususkan pada mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari teman-teman subjek yang tadi menyapa subjek usianya tidak hanya remaja saja tetapi juga terdapat wanita usia setengah baya. Keakraban antara subjek dengan penghuni kos yang lain sangat jelas terlihat.

Peneliti langsung diajak ke kamar subjek. Subjek sangat ramah pada peneliti. Hal ini sangat berbeda dengan saat peneliti dan subjek bertemu saat di kampus. Di kampus, bila subjek bertemu dengan peneliti hanya saling bertukar senyum. Begitu juga bila subjek bertemu dengan teman-teman kuliah subjek yang lain selain dengan teman-teman kelompoknya. Subjek hanya bertegur

sapa sekedarnya ataupun hanya saling bertukar senyum jika ada yang menyapa atau tersenyum terlebih dahulu kepada subjek.

Begitu peneliti dan subjek sampai di kamar, peneliti dipersilahkan untuk masuk kedalam kamar lalu subjek mengikuti masuk ke dalam kamar lalu mengambil pakaian ganti yang terdapat di atas tempat tidur lalu pamit pada peneliti untuk berganti pakaian di kamar mandi. Kesempatan ini digunakan oleh peneliti untuk mengamati keadaan dan suasana kamar subjek.

Kamar subjek tidak begitu besar, dengan perabotan sederhana yaitu: tempat tidur, meja pendek tempat meletakkan komputer dan buku, serta lemari pakaian. Walaupun kamar subjek tidak begitu besar, suasana kamar subjek tidak berkesan sempit karena subjek menggunakan warna-warna pastel untuk mengisi dan menghiasi kamarnya. Dinding kamar subjek berwarna putih, dengan seprai dan sarung bantal yang berwarna merah jambu memberi kesan lembut dan menenangkan. Pada dinding kamar juga terdapat banyak poster-poster artis idola subjek maupun tokoh kartun kegemarannya, juga terdapat sebuah boneka yang sudah kumal yang terletak di atas tempat tidur subjek.

Keadaan kamar subjek kurang rapi karena terlihat ada beberapa pakaian subjek yang tersebar di tempat tidur, dan juga beberapa buku yang tersebar di atas meja komputer. Pintu jendela kamar subjek yang terbuat dari kayu berada dalam keadaan tertutup dengan kain gordennya berada dalam keadaan tersingkap. Seprai tempat tidur juga dalam keadaan kurang rapi seperti habis digunakan untuk tidur dan belum dibereskan. Kesannya kamar

tersebut seperti habis ditinggalkan dalam keadaan terburu-buru sehingga tidak sempat dirapikan terlebih dahulu.

Setelah menunggu selama kurang lebih 10 menit, subjek sudah selesai berganti pakaian dan kembali ke kamarnya. Subjek telah berganti pakaian dengan baju kaos oblong yang kebesaran, celana pendek dan menggunakan sandal jepit. Saat sedang berdiri di ambang pintu dan hendak masuk ke dalam kamar, subjek terlihat kaget seperti baru menyadari keadaan kamarnya yang berantakan. Subjek pun buru-buru masuk ke dalam kamar memunguti baju-baju yang tersebar di atas tempat tidur sambil meminta maaf. Wajah subjek terlihat memerah karena malu. Peneliti menanggapi permintaan maaf dan tindakan subjek yang terburu-buru membereskan pakaiannya dengan santai agar subjek tidak terlalu malu lagi. Setelah mendapat tanggapan yang santai dari peneliti, subjek terlihat menjadi lebih santai dan tidak terlihat terlalu terburu-buru dalam mengumpulkan pakaian yang tersebar di atas tempat tidurnya.

Setelah semua pakaian sudah dikumpulkan, subjek lalu duduk di depan meja dekat tempat tidurnya. Subjek kembali meminta maaf karena tadi sebelum berangkat kuliah subjek tidak sempat membereskan kamarnya. Hal ini disebabkan subjek terlambat bangun tadi pagi. Subjek berbicara sambil membereskan buku-buku yang tersebar di atas mejanya. Buku-buku tersebut sebagian besar adalah buku komik yang sedang dibaca ataupun yang sudah dibaca oleh subjek yang bercampur dengan buku pelajaran. Setelah selesai membereskan buku, subjek pun siap untuk memulai wawancara.

Pada awal wawancara, saat peneliti menanyakan tentang keadaan keluarga subjek yang ada di Bali, sesaat subjek terlihat melamun dengan raut wajah yang terlihat sedih. Saat peneliti bertanya kenapa, ternyata subjek sedang mengingat keluarganya dan kangen dengan keluarganya. Setelah sesaat melamun, akhirnya subjek menceritakan tentang keluarganya yang saat ini ada di Bali. Subjek bercerita dengan ekspresi wajah yang cerah dan lembut. Terlihat subjek sangat menyayangi keluarganya dan hubungannya dengan keluarga juga sangat dekat.

Subjek terlihat sangat gembira saat menceritakan tentang kehidupan subjek semasa SMA atau sebelum subjek pindah ke Semarang untuk kuliah, tetapi paling terlihat gembira saat subjek menceritakan tentang teman-teman akrab subjek waktu SMA.

Subjek juga terlihat sedih, bingung dan marah saat bercerita tentang kehidupan subjek pada awal kuliah di Semarang. Saat bercerita tentang masa-masa sekarang subjek terlihat lebih tenang.

c. Hasil Wawancara

1) Latar Belakang Subjek

Wawancara dilakukan pada tanggal 5 Maret 2009 pukul 14.00 di tempat kos subjek. Subjek lahir di Bali tepatnya di Denpasar dalam keluarga dengan tingkat ekonomi menengah keatas. Orang tua subjek bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Bali. Ayah subjek bekerja sebagai sekretaris lurah dan ibu subjek bekerja sebagai guru di sebuah SMA negeri.

Subjek merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Subjek memiliki seorang adik laki-laki yang saat ini sedang

berkuliah di sebuah perguruan tinggi di Yogyakarta dan seorang adik perempuan yang saat ini masih sekolah kelas 2 SMA, di sebuah SMA negeri di Bali. Hubungan subjek dengan keluarganya sangat dekat. Selama ini subjek tidak pernah berpisah dengan keluarganya.

Subjek juga bercerita pada saat SMA subjek hanya mengikuti kegiatan sekolah saja. Subjek tidak mengikuti kegiatan lain seperti kegiatan ekstrakurikuler, kursus-kursus maupun les yang diadakan di luar sekolah. Subjek lebih banyak berada di rumah jika tidak ada janji pergi bersama dengan teman-temannya. Di rumah, kegiatan subjek lebih banyak menonton TV dan membantu ibu dengan pekerjaan rumah jika diminta.

Prestasi belajar subjek saat di SMA cukup baik. Subjek memperoleh nilai dengan rata-rata 7,5 dan sering masuk dalam ranking 10 besar di kelasnya.

Awalnya subjek tidak diijinkan untuk melanjutkan pendidikan di Semarang ini, tetapi setelah berunding dengan pihak keluarga dan disepakati bahwa subjek akan kos bersama dengan budenya, akhirnya pihak keluarga subjek pun mengizinkan subjek untuk kuliah di Semarang.

Subjek bercerita bahwa alasan subjek memutuskan untuk tidak melanjutkan kuliah di Bali adalah karena di Bali tidak terdapat perguruan tinggi dengan kualitas yang baik, oleh sebab itu subjek memutuskan untuk melanjutkan kuliah di Jawa. Dipilihnya Semarang karena ada bude yang bisa mengawasinya.

Subjek mengaku selama ini subjek tidak pernah berpisah dari orang tuanya. Hal ini menyebabkan orang tua subjek merasa

sangat khawatir dan was-was untuk melepas subjek. Subjek juga pada awalnya merasa kurang yakin untuk melanjutkan kuliahnya, akan tetapi karena untuk masa depan subjek dan keluarganya akhirnya subjek meyakinkan dirinya untuk berangkat ke Semarang. Hal lain yang menyebabkan subjek menjadi ragu karena kedekatan subjek dengan keluarganya. Terutama hubungan subjek dengan orang tuanya. Jika subjek mempunyai masalah, subjek selalu bercerita dengan ibunya. Subjek khawatir jika sudah di Semarang dan subjek mengalami masalah, tidak ada lagi orang yang bisa dipercaya oleh subjek untuk bercerita tentang masalah-masalahnya. Selain itu, selama subjek hidup bersama dengan keluarganya, subjek juga tidak perlu memikirkan masalah pengaturan keuangan, pengambilan keputusan yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Subjek juga tidak pernah mengerjakan pekerjaan rumah tangga akan tetapi, jika tidak bersama dengan orang tua lagi, maka hal-hal tersebut harus dilakukan sendiri. Pada akhirnya subjek menguatkan tekadnya untuk tetap melanjutkan pendidikan tinggi di Semarang selain untuk mendapatkan ilmu juga untuk melatih kemandirian subjek karena tidak selamanya subjek bersama dengan orangtuanya. Suatu saat subjek juga akan mempunyai kehidupan sendiri.

Alasan lain yang pada awalnya membuat subjek merasa ragu adalah karena subjek harus meninggalkan teman-teman akrabnya. Selain itu, subjek juga tidak mempunyai teman ataupun kenalan di Semarang. Subjek takut jika subjek tidak dapat menyesuaikan diri dengan teman-temannya yang baru nanti, dan juga subjek tidak mengerti bahasa Jawa. Subjek lalu berpikir untuk

masalah komunikasi bisa dilakukan dalam bahasa Indonesia, tidak harus dalam bahasa Jawa, jadi untuk masalah komunikasi sudah ada pemecahannya. Hal ini mengurangi sebagian keraguan subjek.

2) Masa Awal Kuliah

Pada masa awal kuliah subjek mengaku sangat kesulitan untuk beradaptasi. Kesulitan terbesar yang dialami subjek adalah masalah bahasa yang pada awalnya menurut subjek tidak menjadi masalah karena dapat dilakukan dengan menggunakan bahasa Indonesia. Selain karena masalah bahasa, pola pikir dan tingkah laku masyarakat Jawa yang berbeda juga menyebabkan subjek stres.

Sebelum kuliah dimulai, terlebih dahulu diawali dengan masa perkenalan yang dikenal dengan nama masa orientasi siswa. Subjek merasa sangat bingung, ragu dan takut. Subjek merasa bingung karena tidak mengerti dengan bahasa yang digunakan Hal ini juga yang menyebabkan subjek merasa ragu untuk melakukan segala sesuatunya, dan merasa takut jika tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik dan cepat sehingga subjek akan sangat kesulitan mendapatkan teman. Selama masa orientasi tersebut subjek dapat mengikuti dengan baik karena instruksi-instruksi yang diberikan dalam bahasa Indonesia dan komunikasi dengan teman-teman yang lain masih belum begitu intens dan masih dilakukan dalam bahasa Indonesia.

Subjek merasa kesulitan saat mulai kuliah setelah masa orientasi selesai. Pada saat itu teman-teman yang lain sudah mulai saling menjalin hubungan yang lebih intens. Percakapan yang

dilakukan tidak lagi dalam bahasa Indonesia tetapi sudah menggunakan bahasa Jawa. Hal ini menyebabkan subjek merasa sangat kesulitan karena subjek tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan juga karena tidak ada seorang pun yang dikenal oleh subjek. Pada masa awal kuliah ini subjek bergabung bersama lima orang teman lain yang mau mengerti kesulitan yang dialami oleh subjek dan bersedia untuk membantu subjek selama subjek beradaptasi dan membantu subjek dalam mempelajari bahasa Jawa dengan cara berusaha sebisa mungkin untuk menerjemahkan bahasa Jawa yang digunakan kedalam bahasa Indonesia walaupun hal ini tidak mudah untuk dilakukan karena ada bahasa Jawa yang tidak dapat diterjemahkan menjadi bahasa Indonesia. Selain itu, ada beberapa kata yang sama-sama digunakan baik di daerah asal subjek maupun di Semarang tapi mempunyai arti yang berbeda. Jika di daerah asal subjek kata tersebut memiliki konotasi yang positif tetapi dalam bahasa Jawa memiliki konotasi yang negatif.

Keadaan ini menyebabkan subjek jadi merasa sungkan dengan teman-temannya karena telah menyusahkan mereka akan tetapi subjek tetap bersama dengan mereka karena subjek merasa teman-teman subjek yang saat ini bersama subjek inilah yang dapat mengerti dengan keadaan subjek dan mau menerima serta membantu subjek dalam proses adaptasi ini.

Tidak semua teman-teman subjek mau menerima keadaan subjek ini. Bahkan subjek dicap kasar oleh sebagian dari mereka karena perbedaan cara bicara dan logat asal subjek. Hal ini menyebabkan subjek menjadi ragu untuk berusaha mengenal dan akrab dengan teman-teman yang lain di luar teman-teman

kelompoknya. Keadaan yang sangat berbeda jauh jika dibandingkan dengan penerimaan yang dirasakan oleh subjek di tempat kosnya dimana subjek diterima dengan baik, teman-teman kos subjek sangat sabar menghadapi subjek yang sulit untuk berkomunikasi, membimbing subjek dengan sabar.

Subjek juga merasa tidak cocok dengan kebiasaan teman-teman dan orang-orang berada di sekitar subjek yang jika ada masalah dengan seseorang tidak langsung memberitahukan pada orang tersebut tetapi malah membicarakan di belakangnya, lalu jika bertemu akan berlaku seolah-olah tidak ada masalah yang terjadi. Menurut subjek akan lebih baik jika memang ada masalah dengan seseorang maka dibicarakan dengan orang tersebut agar permasalahannya dapat segera diselesaikan tidak disembunyikan atau bertindak seolah-olah tidak ada masalah yang sedang terjadi.

Subjek juga merasa stres pada awal kuliah karena pada awal kuliah subjek banyak menganggur. Kegiatan yang diikuti oleh subjek hanyalah sebatas kegiatan perkuliahan saja. Tidak ada kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengisi waktu luang yang banyak dimiliki oleh subjek. Banyaknya waktu luang yang dimiliki oleh subjek selain karena hambatan bahasa yang menyebabkan subjek jadi malas untuk melakukan hal-hal lain karena tidak dapat berkomunikasi dengan baik. Selain itu, jika subjek ingin pergi jalan-jalan ataupun pergi ke Mall yang ada, subjek juga mengalami kesulitan karena subjek belum mengetahui jalan-jalan di kota Semarang ini. Hal ini mengakibatkan subjek bisa pergi jika bersama dengan teman yang sudah mengetahui jalan-jalan di Semarang. Banyaknya waktu luang tanpa ada kegiatan atau sesuatu

yang dapat dilakukan menyebabkan subjek merasa dirinya tidak bermanfaat dan hanya bisa bermalas-malasan saja. Untuk berinteraksi dengan teman-teman sesama kos subjek merasa ragu karena sedikitnya perbendaharaan kosa kata bahasa Jawa yang dimilikinya, selain itu, karena sebagian besar penghuni kos adalah karyawan, maka pada siang hari kos sangatlah sepi, penghuni kos banyak yang belum pulang kerja.

Subjek juga mengaku teman-teman yang dimiliki oleh subjek sangat sedikit. Hal ini disebabkan karena kesan buruk yang didapat oleh subjek karena subjek dianggap sombong dan kasar, sehingga subjek hanya dekat dengan orang-orang yang dapat mengerti dan menerima keadaan subjek. Sebagian teman-teman subjek tersebut sama-sama berasal dari luar pulau juga. Cap buruk yang didapatkan subjek menyebabkan subjek merasa ragu untuk berbaur dengan teman-teman yang lain.

Subjek mengaku jika subjek merasa stres maka subjek akan mengalami sakit kepala, susah tidur, walaupun subjek bisa tidur, tidurnya tidak tenang, mengalami mimpi buruk, bahkan terkena gangguan diare. Selain itu, subjek juga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan juga menjadi cepat tersinggung. Subjek mengaku bahwa masa-masa awal adalah saat yang paling berat yang harus dialami karena mengalami *homesick*. Jika mengalami *homesick*, maka subjek akan menalepon keluarganya di Bali terutama ibunya untuk menceritakan keadaan subjek dan kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami oleh subjek. Selain itu subjek merasa tidak aman karena tidak ada perlindungan dari keluarga.

Subjek juga merasa sangat tertekan karena kendala bahasa yang dialami oleh subjek.

Subjek juga mengaku mengalami gangguan makan jika subjek mengalami stres. Subjek jadi banyak ngemil dan makan menjadi tidak terkontrol. Saat subjek mengalami stres subjek menjadi cepat tersinggung maka subjek akan mendiamkan orang lain. Kebiasaan subjek yang suka bercanda juga menjadi hilang jika sedang stres. Menurut teman kos subjek, jika subjek sedang stres maka subjek jadi cepat tersinggung Subjek sering lupa bila ada janji dan menjadi suka melamun.

Usaha-usaha yang dilakukan oleh subjek untuk mengurangi stres adalah dengan cara belajar bahasa Jawa dengan baik, mulai menggunakan aku, dan kamu dalam berbicara, karena sapaan yang digunakan di daerah asal subjek adalah *loe* dan *gue*. Selain itu subjek juga berusaha menahan diri jika ada sesuatu yang tidak disetujui ataupun disukai oleh subjek, berusaha mengurangi kevakalan subjek dalam mengutarakan pendapat. Kalaupun sesuatu itu menurut subjek harus dikatakan, maka subjek akan menunda untuk mengemukakan pendapatnya sampai keadaan sudah lebih tenang dan subjek akan berbicara langsung kepada orang tersebut secara lebih pribadi. Tidak lagi langsung menegur orang tersebut di depan orang lain.

Cara lain yang dilakukan oleh subjek untuk mengurangi stres yang dialami adalah dengan mencari pacar. Pacar adalah sebagai tempat untuk subjek dapat menceritakan keadaan subjek secara lebih terbuka. Selain itu, dukungan yang diberikan oleh pacar juga sangat bermanfaat, karena dapat juga sebagai teman

untuk berdiskusi. Selain itu, subjek juga memiliki seseorang yang dapat menolong subjek saat subjek mengalami kesulitan. Pacar juga memberikan perasaan aman yang dibutuhkan oleh subjek karena jauh dari keluarga. Pacar juga dapat mengantar dan menemani subjek saat subjek ingin bersantai dan beristirahat sejenak.

Jika masalah yang ada sudah dicari pemecahannya dan tidak ditemukan, maka subjek akan pasrah saja menghadapi kesulitan yang ada. Subjek juga akan berusaha untuk berlibur ke suatu tempat yang tenang ataupun pergi ke suatu tempat untuk berekreasi dan melupakan masalah yang sedang dihadapi sejenak.

Stres yang dialami oleh subjek mengakibatkan penurunan prestasi subjek pada awal kuliah. Selama dua semester awal IP yang didapat oleh subjek adalah 1,8 dan 2. pada semester tiga barulah nilai-nilai yang didapatkan oleh subjek mengalami peningkatan. Saat ini IPK yang didapat oleh subjek adalah 2,7.

d. Analisis Kasus

Subjek pertama pada penelitian ini adalah seorang perempuan yang berasal dan lahir di Bali tepatnya Denpasar, dengan tingkat perekonomiannya cukup baik yaitu berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi menengah keatas. Subjek merupakan anak pertama dari tiga bersaudara.

Subjek memilih untuk melanjutkan kuliah di Unika karena perguruan tinggi yang ada di Semarang memiliki kualitas yang lebih baik di bandingkan dengan perguruan tinggi yang ada di Bali. Subjek cenderung memiliki sifat tergantung pada ibunya karena subjek tidak

pernah berpisah dari orang tuanya, sehingga orang tua subjek merasa sangat khawatir dan was-was untuk melepas subjek kuliah di Semarang. Subjek juga memiliki teman-teman akrab di Bali yang membuatnya semakin sulit untuk meninggalkan Bali.

Subjek mengaku bahwa pada awal kuliah ia merasa sangat kesulitan untuk beradaptasi. Kesulitan terbesar yang dialami subjek adalah masalah bahasa, pola pikir dan tingkah laku masyarakat Jawa yang berbeda dengan tempat asal subjek. Cara berbicara subjek dianggap kasar oleh teman-temannya. Padahal ini adalah logat bicara sehari-harinya. Selain itu subjek juga menghadapi persoalan lain seperti perbedaan perilaku atau kebiasaan yang jarang ditemui di daerahnya yaitu ia merasa tidak baik membicarakan orang di belakang. Subjek merasa tidak cocok dengan kondisi ini sehingga ia merasa stres dan tertekan oleh keadaan ini.

Dari sini dapat diketahui bahwa subjek merasa stres dan sumber stresnya adalah sumber stres eksternal yaitu karena masalah bahasa, pola pikir dan tingkah laku dari lingkungan subjek yang baru yang sangat berbeda dengan keadaan di daerah tempat asal subjek mengakibatkan hambatan dalam berkomunikasi. Tidak ada teman yang dikenal oleh subjek. Penilaian jelek yang didapat subjek dari lingkungan kuliah subjek yang mengakibatkan adanya perbedaan keakraban yang sangat kontras yang terjalin antara subjek terhadap teman kuliah dengan subjek terhadap teman kos subjek karena subjek terlihat lebih nyaman berada di lingkungan kosnya daripada di kampus. Selain itu banyaknya waktu luang yang dimiliki oleh subjek tanpa ada suatu hal yang dapat dilakukan juga menjadi sumber stres bagi subjek.

Gejala-gejala stres yang dialami oleh subjek adalah gejala fisik yaitu keringat berlebih, diare, sakit kepala, gangguan tidur dimana subjek menjadi sulit tidur ataupun sering mengalami mimpi buruk, perubahan pola makan dimana subjek jadi banyak makan dan ngemil sehingga berat badannya menjadi naik. Subjek juga mengalami gejala psikis yaitu gelisah yang terlihat dari sikap duduk subjek yang tidak tenang, selalu berubah posisi, bingung, menarik diri, tegang, ragu, takut dan merasa tidak aman serta cepat tersinggung. Gejala perilaku yaitu subjek jadi malas kuliah. Subjek juga mudah membatalkan janji, mendiamkan orang lain sesuai dengan penuturan dari teman kos subjek. Gejala intelektual juga dialami oleh subjek yaitu subjek menjadi suka melamun, sulit untuk konsentrasi, dan juga subjek jadi kehilangan rasa humor. Sulit konsentrasi dan suasana yang tidak mendukung di lingkungan kampus mengakibatkan penurunan prestasi subjek.

Jenis coping stres yang dilakukan subjek adalah *problem focused coping* yaitu usaha yang secara langsung untuk melakukan penyesuaian secara teratur (konstruktif) terhadap kondisi yang menyebabkan individu merasa takut, kondisi menyeramkan atau kondisi yang menuntut adanya perubahan.

Selain melakukan *Problem Focused Coping*, subjek juga melakukan *Emotion Focused Coping* yaitu dengan cara melakukan tindakan berhati-hati dalam bergaul (cenderung menarik diri) dan memikirkan bagaimana caranya agar ia dapat diterima pada lingkungan kampusnya yang baru. Subjek memiliki perencanaan bahwa ia harus dapat mengatasi masalah ini dengan sebaik-baiknya

supaya prestasinya tidak lagi menurun, dapat diterima diantara teman-temannya, dan memiliki banyak teman.

Usaha subjek ternyata tidaklah sia-sia, dengan dibantu oleh sahabatnya (dukungan) maka ia akhirnya berhasil melakukan *coping stress* dengan baik dan saat ini subjek telah dapat melakukan adaptasi dengan optimal sehingga tidak lagi merasa stres.

Untuk memudahkan pemahaman mengenai subjek pertama ini, maka dapat dilihat pada skema berikut ini:



Skema 1. Subjek I



2. Subjek II

a. Identitas Diri Subjek

Nama : J S Y
Tempat / tanggal lahir : Pontianak, 2 Maret 1985
Umur : 24 tahun
Pendidikan : Fakultas Psikologi angkatan 2003
Asal : Pontianak
Urutan kelahiran : Anak 1 dari 3 bersaudara
Jenis Kelamin : Perempuan

b. Hasil Observasi

1) Di Kampus

Observasi dilakukan pada tanggal 16 Maret 2009 pada pukul 11.00. Subjek adalah seorang perempuan yang berpenampilan rapi dan sederhana. Subjek berambut sebau, berwarna merah, menggunakan kemeja lengan pendek berwarna merah, celana jins hitam panjang dan menggunakan sepatu sandal. Subjek berkulit putih, dan ramping.

Subjek datang ke kampus dengan mengendarai sepeda motor. Saat ini peneliti telah berada di parkiran kampus menunggu kedatangan subjek dan mulai mengikuti subjek dari belakang sambil mengamatinya.. Setelah memarkirkan motornya subjek langsung menuju ke lantai tiga dan duduk di bangku yang terdapat di depan ruang Tata Usaha. Sepanjang perjalanan subjek menuju lantai tiga subjek banyak disapa oleh teman-teman subjek baik itu teman perempuan maupun laki-laki. Subjek banyak berhenti untuk mengobrol ataupun sekedar bercanda dengan teman-temannya.

Setelah sampai dan telah duduk pun masih ada teman subjek yang lain yang menghampiri untuk sekedar mengobrol saja. Sambil mengobrol subjek terlihat sesekali membaca SMS yang didapat lalu membalas SMS tersebut. Setelah mengobrol beberapa saat akhirnya teman subjek pun meninggalkan subjek. Setelah ditinggal oleh temannya tersebut, subjek lalu berdiri dan mulai membaca pengumuman yang memang banyak ditempelkan pada papan pengumuman. Subjek membaca pengumuman sambil sesekali membalas SMS. Setelah beberapa saat, subjek dihampiri oleh tiga orang perempuan. Subjek pun mengajak teman-temannya untuk duduk di kursi yang tadi ditinggalkan subjek.

Subjek terlihat asyik mengobrol bersama dengan teman-temannya. Jarak antara peneliti dan subjek tidak begitu jauh. Peneliti duduk di bangku panjang di sebelah bangku panjang yang diduduki oleh subjek dan teman-temannya. Terlihat bahwa subjek sangat akrab dengan tiga temannya ini. Mereka tidak hanya mengobrol basa-basi saja tetapi bercerita tentang hal-hal yang mereka alami selama mereka tidak bersama. Suasana terlihat ceria dan santai sambil sesekali mereka terlihat serius membahas suatu hal yang dialami oleh salah seorang teman subjek. Hal ini berlangsung cukup lama. Subjek mengobrol bersama dengan teman-temannya ini selama satu jam. Setelah mengobrol, mereka kemudian terlihat berjalan menuju salah satu ruang kelas yang ada di lantai empat. Ruang kelas sudah ramai karena kuliah akan dimulai lima menit lagi. Subjek bersama dengan teman-temannya pun mengambil tempat duduk di deretan tengah karena deretan depan sudah penuh. Peneliti mengambil tempat duduk yang tidak

begitu jauh dari subjek. Jarak peneliti dengan subjek adalah terpisah dua bangku dan peneliti duduk di barisan tepat di belakang barisan subjek. Sambil menunggu dosen yang mengampu mata kuliah tersebut datang, subjek melanjutkan mengobrol bersama dengan teman-temannya.

Saat dosen sudah datang, percakapan pun berhenti. Subjek bersama dengan teman-temannya bersiap mengikuti kuliah. Mereka mulai mengeluarkan binder dan alat tulisnya. Mereka mengikuti perkuliahan dengan serius. Pada kuliah tersebut, dosen memberikan tugas yang harus dikerjakan secara berkelompok pada jam kuliah tersebut. Pembagian kelompok ditentukan dengan masing-masing menyebutkan angka satu, dua, tiga, empat dan lima. Karena pembagian kelompok dengan cara seperti ini mengakibatkan subjek berpisah dari teman-teman kelompoknya tetapi satu kelompok dengan peneliti. Hal ini menyebabkan subjek dan teman-temannya menjadi kecewa, tetapi mereka tetap harus melakukan perintah dari dosen tersebut.

Subjek lalu berpisah dari teman-temannya dan mulai membentuk kelompok dengan teman-teman yang mendapat angka yang sama dengan subjek. Pada awalnya subjek merasa canggung bergabung bersama kelompok tersebut. Tidak semua teman-teman dalam kelompok tersebut dikenal oleh subjek, hal ini terlihat dari tidak semua orang dalam kelompok tersebut yang disapa oleh subjek.

Kelompok tersebut duduk membentuk lingkaran. Peneliti duduk tepat disebelah kanan subjek. Teman-teman yang duduk di sebelah kirinya tidak dikenal oleh subjek. Subjek merasa gelisah.

Posisi duduk subjek berubah-ubah tidak tenang. Awalnya suasana sangat canggung. Tidak ada yang berinisiatif untuk memulai diskusi. Setelah beberapa saat suasana seperti itu berlangsung akhirnya ada seseorang diantara mereka yang berinisiatif untuk memulai diskusi tersebut. Diskusi yang terjadi juga tidak berjalan dengan lancar. Masing-masing dari anggota kelompok tidak ada yang mengemukakan pendapat mereka jika tidak ditanya. Subjek juga pada diskusi tersebut awalnya terlihat serius mengikuti jalannya diskusi tersebut, tetapi karena diskusi tersebut tidak berjalan dengan lancar, sehingga subjek menjadi bosan, akhirnya subjek terlihat melamun. Tidak lagi mengikuti jalannya diskusi tersebut.

Saat giliran subjek untuk mengutarakan pendapat subjek kaget sejenak, lalu mulai mengemukakan pendapat yang ternyata telah dipersiapkan oleh subjek sebelumnya. Setelah itu, subjek terlihat mengikuti jalannya diskusi sambil sesekali mengemukakan pendapatnya. Subjek terlihat ragu-ragu saat akan mengemukakan pendapat. Pendapat-pendapat yang dikemukakan oleh subjek sering ditentang dan tidak diterima oleh anggota kelompok yang lain. Setelah berkali-kali pendapat subjek ditolak, pada akhirnya subjek tidak lagi mengemukakan pendapat dan mendiamkan teman-teman sekelompoknya, dan terlihat mulai melamun kembali. Saat pembagian tugas siapa yang akan mempresentasikan hasil diskusi kelompok tersebut, subjek terpilih untuk melakukan tugas tersebut.

Pada awalnya subjek menolak, akan tetapi teman-teman kelompok subjek yang lain tetap menunjuk subjek untuk melakukan tugas tersebut dengan alasan subjek kurang

berpartisipasi dan tidak memberikan sumbangan ide apapun. Akhirnya subjek menerima tugas yang diberikan kepadanya walaupun dengan enggan dan kesal. Subjek terlihat sangat gugup karena harus berbicara di depan orang banyak. Subjek mulai terlihat berkeringat, duduk subjek juga menjadi tidak tenang, sebentar-sebentar subjek mengubah posisi duduk subjek.

Saat tiba giliran subjek harus maju ke depan untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya, subjek terlihat berjalan dengan gugup. Subjek berjalan sambil melihat kebawah. Saat sudah sampai di depan dan mempresentasikan hasil tersebut, subjek tidak menatap pada teman-teman yang ada di depannya. Arah pandang subjek tertuju pada arah sedikit di atas kepala teman-teman yang duduk, bicara subjek juga terputah-putah, dan tidak jelas. Setelah menyampaikan hasil diskusi kelompok, teman-teman yang lain diberikan kesempatan untuk bertanya kepada subjek soal hasil diskusi kelompoknya. Subjek terlihat bertambah gugup saat menanti pertanyaan apa saja yang akan ditanyakan pada subjek. Subjek melihat pada teman-teman kelompoknya dengan pandangan gugup seakan meminta bantuan. Ternyata tidak ada teman yang mengajukan pertanyaan dan subjek dipersilakan duduk kembali. Saat itu, subjek sangat lega mendengar subjek diijinkan untuk kembali duduk. Subjek langsung berjalan dengan tergesa-gesa menuju kursinya.

Setelah subjek, tersisa dua kelompok lagi yang belum maju. Setelah semua kelompok mempresentasikan hasil diskusinya, kuliahpun selesai. Begitu kuliah selesai, subjek langsung kembali ke tempat duduk asalnya dan bergabung bersama dengan teman-

temannya. Setelah itu, mereka pun keluar dari ruang kelas bersama-sama.

Setelah perkuliahan selesai, mereka turun menuju ke areal parkir tetapi tidak langsung pulang. Mereka kembali mengobrol bersama di tangga yang ada di areal parkir tersebut. Sesekali terlihat mereka membahas gaya jalan, gaya berpakaian dari orang yang lewat di dekat mereka. Setelah beberapa saat mereka terlihat bercanda, salah seorang dari mereka mengutarakan suatu rencana untuk bersama-sama pergi ke sebuah Mall yang ada. Mereka lalu membahas hari dan jam kepergian mereka, dan akan bertemu dimana. Setelah itu, pembicaraan terlihat serius. Pembicaraan tersebut membahas suatu masalah yang sedang dihadapi oleh salah seorang diantara mereka. Masing-masing berusaha untuk memberikan saran, jika tidak, mereka berusaha untuk memberikan dukungan pada teman mereka itu. Pembicaraan setelah kuliah tersebut berlangsung selama dua jam lebih.

Setelah pembicaraan selesai, subjek dan salah seorang temannya lalu pamit untuk pulang. Saat itu hari sudah sore. Setelah berpamitan, subjek menuju ke tempat motornya diparkir lalu pulang.

2) Di Tempat Tinggal

Observasi yang dilakukan di tempat tinggal dilakukan setelah mendapat izin dari subjek. Hari dan waktu kunjungan ditetapkan bersama antara peneliti dan subjek. Akhirnya ditetapkan waktunya adalah pada hari Rabu 25 Maret 2009 pada pukul 15.00. subjek dan peneliti berjanji untuk bertemu langsung di rumah subjek.

Subjek tinggal bersama dengan pamannya. Rumah subjek terletak di Jl. Semeru. Tempat tinggal subjek adalah sebuah rumah mewah dengan pagar tinggi yang selalu tertutup. Saat peneliti sampai di rumah tersebut, terdengar suara gonggongan anjing yang sangat ramai lalu keluarlah seorang wanita yang masih muda. Orang tersebut bertanya peneliti mencari siapa. Setelah mengetahui identitas peneliti, orang tersebut kembali masuk ke dalam rumah. Peneliti diminta untuk menunggu sebentar. Tidak lama kemudian orang tersebut kembali keluar lalu membukakan pintu untuk peneliti sambil memberi tahu bahwa peneliti telah ditunggu oleh subjek di dalam rumah. Setelah masuk ke dalam rumah, suara gonggongan anjing tersebut bertambah keras. Peneliti diajak subjek untuk langsung masuk ke dalam kamar subjek. Setelah peneliti masuk ke dalam kamar barulah suara gonggongan anjing tersebut berhenti. Letak kandang anjing tersebut di depan ruang tamu dan kamar subjek.

Penampilan subjek di rumah sangatlah santai. Subjek mengenakan kaos tanpa lengan, dan celana pendek berbahan kaos. Rambut subjek diikat ke belakang. Rambut subjek terlihat basah sehabis keramas.

Kamar subjek sangatlah besar tetapi penuh dengan barang. Di atas lemari pakaian subjek banyak terdapat tumpukan kotak-kotak. Di atas tempat tidur subjek juga banyak terdapat foto keluarga paman subjek. Karena banyak terdapat tumpukan kotak membuat kamar subjek jadi terkesan sempit. Di atas tumpukan kotak yang ada di samping tempat tidur subjek terdapat beberapa tas milik subjek. Selain itu, subjek juga menyimpan sandal dan

sepatu miliknya di dalam kamar. Hal ini menambah kesan sempit pada kamar subjek. Selain itu, semua tampak rapi dan pada tempatnya.

Suasana rumah sangatlah sepi. Tidak terdapat sarana hiburan seperti TV maupun radio di dalam kamar subjek. Sarana hiburan yang dapat dimanfaatkan oleh subjek adalah TV yang terdapat pada ruang tamu yang sering digunakan oleh para pembantu seperti yang terjadi saat peneliti datang.

Subjek terlihat sangat senang saat peneliti minta untuk menceritakan tentang pengalaman subjek saat SMA dan saat peneliti bertanya tentang kedekatan hubungan subjek dengan keluarga. Saat peneliti bertanya tentang keadaan subjek selama kuliah di Semarang, subjek terlihat marah dan kecewa serta sedih.

c. Hasil Wawancara

1) Latar Belakang Subjek

Wawancara dilakukan di tempat tinggal subjek pada tanggal 25 Maret 2009. Subjek lahir di Pontianak. Subjek berasal dari keluarga kelas menengah yang sangat berbeda jauh dengan keadaan paman subjek yang sedang subjek tempati rumahnya. Subjek adalah anak pertama dari tiga bersaudara. Subjek memiliki dua adik laki-laki. Kedua adik subjek saat ini sudah kuliah di Pontianak. Keduanya mengambil jurusan komputer.

Ayah subjek bekerja sebagai wiraswasta dan ibu subjek tidak bekerja. Ayah subjek asli berasal dari Pontianak Ibu subjek berasal dari Semarang. Karena ibu subjek asli dari Semarang, subjek mempunyai beberapa orang saudara di Semarang.

Pada awal subjek mengutarakan ingin kuliah di luar Pontianak, kedua orang tua subjek tidak mengizinkan. Setelah subjek terus meminta, akhirnya orang tua subjek mengizinkan subjek untuk kuliah. Awalnya subjek mendaftar di Universitas Tarumanegara Jakarta. Subjek diterima di sana. Ibu subjek lalu bercerita kepada adiknya yang ada di Semarang, lalu subjek disarankan untuk mencoba di Semarang. Subjek mendaftar di Universitas Katolik Soegijapranata. Ternyata subjek diterima. Akhirnya subjek memutuskan untuk kuliah di Semarang selain karena mutunya lebih baik juga karena pertimbangan biaya hidup yang jauh lebih terjangkau. Selain itu juga karena orang tua subjek mengizinkan karena subjek tinggal bersama dengan keluarga pamannya sehingga orang tua subjek tidak begitu khawatir lagi terhadap keadaan subjek karena ada yang mengawasi.

Prestasi subjek di SMA sangatlah baik. Nilai rata-rata yang diperoleh oleh subjek adalah delapan, dan sering masuk ke dalam lima besar di kelasnya. Subjek juga banyak mengikuti kegiatan di sekolahnya. Kegiatan yang diikuti oleh subjek banyak yang berhubungan dengan pelajaran selain itu juga yang berhubungan dengan olah raga.

2) Masa Awal Kuliah

Pada awal kuliah, subjek mengalami kesulitan dengan masalah bahasa. Walaupun ibu subjek adalah asli berasal dari Semarang, tetapi subjek tidak pernah diajarkan bahasa Jawa. Oleh sebab itulah saat pertama subjek kuliah subjek mengalami kesulitan dalam berkomunikasi. Di rumah paman subjek, komunikasi dilakukan dengan campuran antara bahasa Indonesia

dengan bahasa Jawa. Karena masalah komunikasi ini sering kali terjadi kesalahpahaman antara subjek dengan orang lain. Bahkan subjek sering mengalami kejadian yang tidak menyenangkan dengan orang-orang yang tidak mengenal subjek. Orang-orang yang mengenal subjek dapat memahami keadaan subjek yang berasal dari luar Jawa yang tidak mengerti bahasa Jawa. Hal ini menyebabkan subjek menjadi lebih berhati-hati dalam pergaulan dan memulai pembicaraan dengan orang yang tidak dikenal oleh subjek untuk mencegah terjadi salah paham. Keadaan ini mengakibatkan subjek sulit untuk mendapat teman-teman yang baru, walaupun subjek termasuk orang yang supel dan mudah bergaul.

Masalah lain yang dihadapi oleh subjek adalah masalah selera. Di Pontianak, masakannya serba pedas dan asin. Berbeda dengan di Jawa dimana rasa yang mendominasi adalah rasa manis. Hal ini mengakibatkan subjek mengalami penurunan nafsu makan pada awal kuliah karena dalam proses adaptasi. Setelah beberapa waktu akhirnya subjek mulai bisa menerima perbedaan selera tersebut dan dapat menyesuaikan dirinya sehingga selera makan subjek kembali normal.

Subjek mengaku kesulitan terbesar yang dihadapi oleh subjek adalah masalah perbedaan aturan yang berlaku di rumah orang tua subjek dengan di rumah pamannya. Selain itu, karena subjek berasal dari kelas ekonomi yang berbeda dengan keluarga pamannya, subjek diperlakukan secara remeh di rumah tersebut. Sepupu subjek ada dua orang dan keduanya adalah perempuan dengan usia yang berdekatan dengan subjek. Yang satu seumuran

dengan subjek, dan yang satu lagi selisih satu tahun. Kedua sepupu subjek tersebut tidak pernah menyapa subjek, walaupun di sapa oleh subjek, mereka hanya akan membalas dengan seadanya. Sapaan hanya sebatas sapaan. Tidak pernah berkembang menjadi sebuah obrolan. Setelah berusaha tanpa hasil, akhirnya subjek pun menghentikan usahanya. Sekarang ini, walaupun tinggal bersama, keadaan antara subjek dengan kedua sepupunya seperti orang yang tidak saling kenal.

Hal lain yang juga menurut subjek mengganggu adalah perlakuan dari paman dan bibi subjek. Jika subjek telah melakukan kesalahan ataupun suatu hal yang tidak berkenan dengan mereka, paman maupun bibi dari subjek itu tidak pernah langsung menegur subjek tapi malah membicarakan kejelekan subjek kepada orang lain. Subjek mengetahui hal ini setelah subjek diberi tahu oleh pegawai bibinya. Hal ini sangat tidak bisa diterima oleh subjek tetapi subjek juga tidak dapat melakukan sesuatu untuk mengubahnya karena tidak mungkin bagi subjek untuk menegur paman dan bibinya tersebut. Akibatnya, hal tersebut masih berlangsung hingga saat ini. Jika subjek melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan paman maupun bibinya maka subjek tidak akan mengetahui hal tersebut sampai subjek mendengarnya dari orang lain.

Subjek juga mengalami stres pada awal kuliah karena harus berpisah dari orang tuanya. Hubungan subjek dengan orang tuanya dan juga kedua adiknya sangatlah dekat. Akibatnya, subjek sering merasa kangen dengan keluarganya. Jika rasa kangen sudah tidak tertahankan lagi maka subjek sering menelepon keluarganya.

Pada awal kuliah, subjek tidak dapat menelepon keluarganya sesering yang diinginkan oleh subjek karena keterbatasan dana. Pada saat itu telekomunikasi masih belum semaju dan semurah saat ini. Jika subjek merasa kangennya sudah tidak tertahankan dan masalah yang dihadapi oleh subjek dirasa sudah tidak tertahankan, juga dengan tidak adanya seseorang yang bisa menjadi tempat bagi subjek untuk menceritakan masalah dan menumpahkan kekesalannya maka subjek akan menangis di kamar sepuas-puasnya. Subjek mengaku setelah menangis beban yang ada di hati subjek akan berkurang. Saat ini subjek sudah tidak menangis sesering dulu lagi karena subjek sudah memiliki teman-teman dimana subjek dapat menceritakan segala sesuatunya.

Subjek juga mengaku bahwa selain menangis, pada awal subjek kuliah subjek juga sering menderita sakit kepala dan maag subjek sering kambuh. Subjek juga menderita gangguan tidur. Jika sedang stres maka subjek akan mengalami kesulitan untuk tidur. Hal ini menyebabkan waktu tidur subjek berkurang dan menyebabkan subjek sering ngantuk di kelas saat perkuliahan sudah dimulai. Hal ini juga dibenarkan oleh sahabat subjek yang sering melihat subjek mengantuk saat sedang mengikuti kuliah. Jika hal tersebut terjadi, maka sahabat subjek tersebut langsung mengetahui jika subjek sedang stres.

Subjek jika menghadapi suatu masalah akan berusaha terlebih dahulu untuk menyelesaikannya tetapi jika masalah tersebut tidak bisa diselesaikan juga seperti masalah subjek dengan keluarga pamannya yang tidak dapat diselesaikan maka subjek akan pasrah saja, tidak terlalu memikirkan masalah tersebut secara

terus menerus dan berusaha melakukan sesuatu untuk meringankan perasaan subjek seperti jalan-jalan atau mendengarkan musik.

Subjek juga mengaku jika subjek sedang stres maka subjek menjadi sangat sensitive, gampang tersinggung, mudah marah, dan menarik diri. Subjek akan mendiamkan teman-temannya. Hal ini juga senada dengan yang dikatakan oleh teman subjek. Subjek jika sedang ada masalah maka subjek akan diam saja, tidak berusaha untuk berbaur bersama dengan teman-teman. Kalau orang-orang yang belum mengenal subjek maka tidak akan menyadari arti dari sikap subjek itu dan berusaha untuk berinteraksi dengan subjek maka akan dimarahi oleh subjek. Jika subjek mengalami hal ini maka teman-temannya akan membiarkan subjek, tidak berusaha untuk mendesak agar subjek menceritakan apa masalahnya karena jika subjek sudah merasa siap maka subjek dengan sendirinya akan menceritakan masalahnya.

Pada masa-masa awal subjek kuliah subjek juga mengalami kebosanan karena banyaknya waktu luang yang dimiliki oleh subjek sedangkan kegiatan subjek untuk mengisi waktu tidak ada karena pada awal subjek kuliah, subjek hanya mengikuti kegiatan perkuliahan saja. Keadaan ini sangat berbeda jauh dengan saat subjek masih berada di Pontianak dimana subjek banyak mengikuti kegiatan baik itu kegiatan sekolah maupun yang bukan kegiatan sekolah. Walaupun subjek memiliki waktu luang maka subjek akan membantu ibunya yang mempunyai hobi membuat kue dan roti.

Pada saat subjek sedang stres, hal ini akan mengganggu kuliah subjek karena jika subjek merasa stres maka subjek akan

sulit berkonsentrasi, dan daya ingat pun menurun. Jika sedang stres subjek juga mengaku kehilangan selera makan.

Usaha-usaha yang dilakukan subjek untuk mengurangi stres adalah berusaha untuk mengurangi interaksi subjek dengan orang-orang yang tidak mengenal subjek. Menghadapi masalah yang menyebabkan stres, menghindari situasi yang menyebabkan stres, menceritakan pada teman masalah yang sedang dihadapi, karena selain mengurangi beban, subjek juga dapat mendiskusikan cara-cara apa saja yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

Stres yang dialami oleh subjek mengakibatkan penurunan prestasi subjek pada awal kuliah. Selama dua semester awal IP yang didapat oleh subjek adalah 1,5 dan 1,73. pada semester tiga barulah nilai-nilai yang didapatkan oleh subjek mengalami peningkatan. Saat ini IPK yang didapat oleh subjek adalah 2,5.

d. Analisis Kasus

Subjek kedua pada penelitian ini merupakan seorang perempuan yang berasal dan lahir di Pontianak dan berasal dari tingkat perekonomian keluarga menengah. Subjek merupakan anak pertama dari tiga bersaudara.

Subjek cenderung memiliki sifat yang tidak sabaran. Subjek termasuk orang yang supel dan pandai bergaul sehingga memiliki banyak teman, meskipun demikian subjek sulit untuk memulai suatu pertemanan baru karena subjek tidak terbuka untuk mengenal orang yang belum dikenalnya.

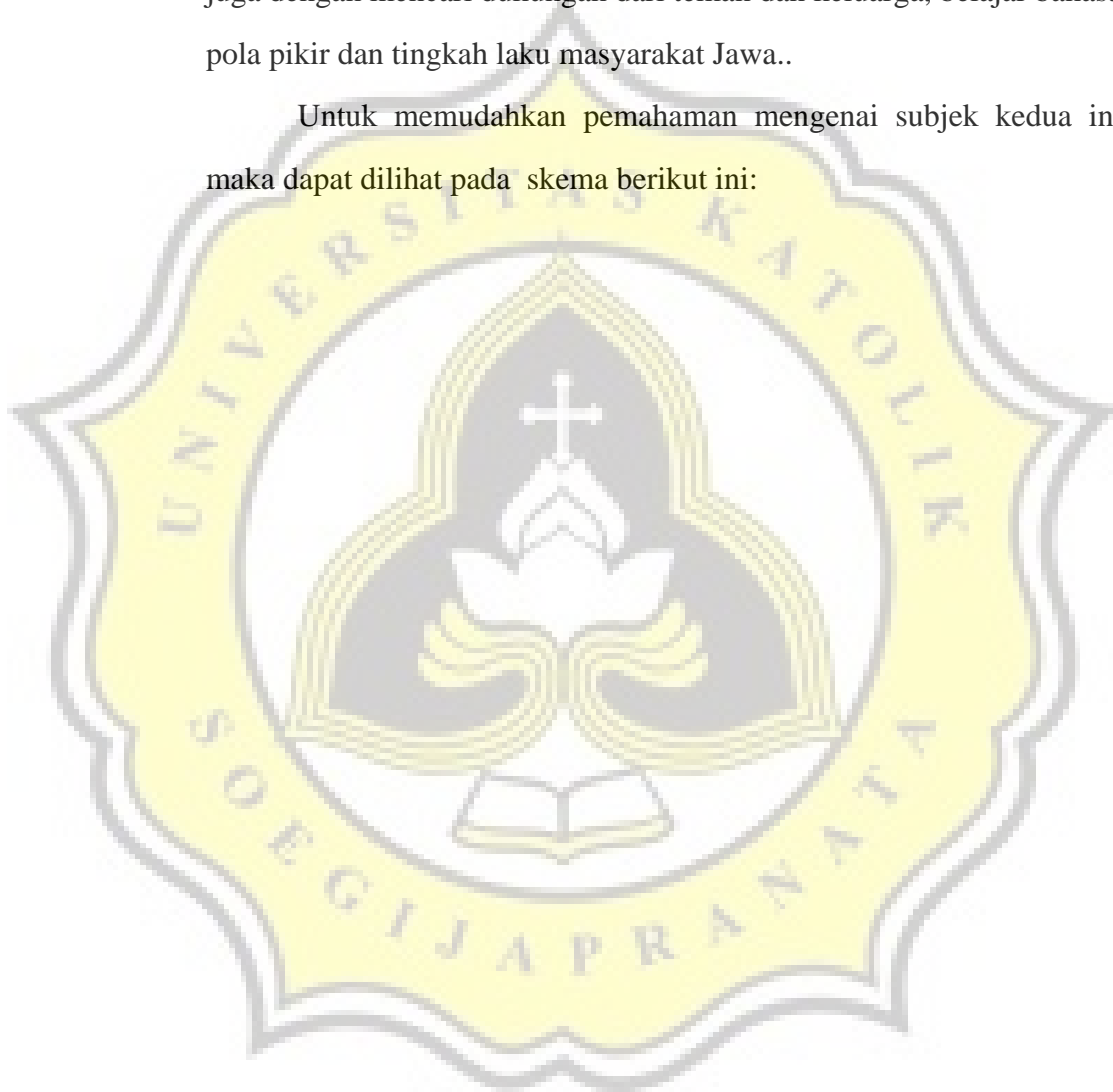
Subjek mengaku bahwa pada awal kuliah ia merasa sangat kesulitan untuk beradaptasi. Kesulitan terbesar yang dialami subjek adalah masalah bahasa, menu masakan dan cara pikir. Ketidakmampuan subjek akan bahasa Jawa adalah hal yang sangat menghambat subjek dalam masalah komunikasi dengan yang lain. Persoalan yang menyebabkan stres lainnya adalah perilaku atau cara pikir yang berbeda serta rasa masakan yang tidak sesuai dengan lidah dan selera subjek.. Subjek merasa tidak cocok dengan kondisi ini sehingga ia merasa stres dan tertekan oleh keadaan ini.

Berdasarkan pada uraian tersebut dapat diketahui bahwa subjek merasa stres dan sumber stresnya berasal dari eksternal yaitu karena lingkungan baik itu lingkungan keluarga, maupun perkuliahan dan juga soal perbedaan selera. Selain itu juga karena rasa kangen subjek yang sangat besar pada keluarga dan sedikitnya kegiatan yang dapat dilakukan oleh subjek dengan waktu luang yang sangat banyak. Gejala stres yang dialaminya adalah termasuk gejala fisik adalah sakit kepala, keringat berlebih, gangguan tidur, kehilangan selera makan, dan maag. Gejala emosionalnya yaitu gugup, gelisah, bosan, mudah marah dan tersinggung, suasana hati atau *mood* berubah dengan cepat, dan menarik diri. Gejala perilaku yang dialami oleh subjek adalah mendiamkan teman-temannya. Gejala intelektual yang dialami oleh subjek adalah melamun, daya ingat menurun, dan sulit konsentrasi.

Jenis *coping stress* yang dilakukan subjek adalah *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Bentuk *Emotion Focused Coping* yang dilakukan oleh subjek contohnya menangis, cerita dengan teman-teman, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan pasrah pada keadaan.

Problem Focused Coping yang dilakukan oleh subjek adalah mengisi waktu dengan mengobrol dan melihat-lihat papan pengumuman, menghindari masalah, tindakan instrumental seperti berusaha untuk memukai percakapan, menelepon keluarga saat kangen, juga dengan mencari dukungan dari teman dan keluarga, belajar bahasa, pola pikir dan tingkah laku masyarakat Jawa..

Untuk memudahkan pemahaman mengenai subjek kedua ini, maka dapat dilihat pada skema berikut ini:



Skema 2. Subjek II

