
PERBEDAAN PENGGUNAAN EMOTION-FOCUSED COPING PADA MAHASISWA RANTAU DI DENPASAR

Oleh

Petrasia Desembris Nuwa¹, Ida Ayu Karina Adityanti Manuaba², I Gusti Agung Ayu Yunita Utami³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Ilmu Sosial, Universitas Bali

Dwipa

E-mail: 1petrasiadesinuwa@gmail.com

Article History:

Received: 28-02-2026

Revised: 08-03-2026

Accepted: 01-04-2026

Keywords:

Emotion-Focused Coping,
Mahasiswa Rantau, Jenis
Kelamin, Stres, Adaptasi

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan penggunaan emotion-focused coping antara mahasiswa rantau laki-laki dan perempuan di Denpasar. Mahasiswa rantau menghadapi berbagai tuntutan adaptasi akademik, sosial, dan emosional yang berpotensi menimbulkan stres. Dalam kondisi tersebut, diperlukan strategi coping yang adaptif, salah satunya emotion-focused coping (EFC), yaitu upaya individu dalam mengelola respons emosional terhadap stresor. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Subjek penelitian adalah mahasiswa rantau yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Denpasar. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan penyebaran kuesioner secara daring. Instrumen penelitian berupa skala emotion-focused coping yang disusun berdasarkan teori Lazarus dan Folkman yang mencakup enam aspek, yaitu distancing, escape-avoidance, self-controlling, accepting responsibility, positive reappraisal, dan seeking social emotional support. Analisis data dilakukan menggunakan uji perbedaan untuk mengetahui signifikansi perbedaan antar kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam penggunaan emotion-focused coping antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman perantauan menjadi faktor yang lebih dominan dibandingkan jenis kelamin dalam memengaruhi strategi coping. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan konseling yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa rantau.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan tahap penting dalam perkembangan individu menuju kedewasaan, di mana mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan. Mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tuntutan sosial dan emosional yang kompleks. Kondisi ini menjadi lebih menantang bagi mahasiswa rantau yang harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang berbeda dari daerah asalnya. Mahasiswa rantau sering kali menghadapi berbagai tekanan, seperti keterbatasan

dukungan sosial, perasaan rindu rumah (homesickness), serta tuntutan adaptasi budaya. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan strategi coping yang efektif untuk membantu individu dalam mengelola tekanan tersebut.

Coping merupakan usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan yang dianggap menekan. Lazarus dan Folkman (1984) membedakan coping menjadi dua, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Emotion-focused coping* digunakan ketika individu merasa bahwa situasi yang dihadapi sulit untuk diubah, sehingga fokus diarahkan pada pengelolaan emosi. Denpasar sebagai kota pendidikan memiliki jumlah mahasiswa rantau yang cukup tinggi. Mahasiswa dari berbagai daerah datang dengan latar belakang budaya yang berbeda, sehingga proses adaptasi menjadi lebih kompleks. Dalam kondisi ini, *emotion-focused coping* menjadi strategi yang penting dalam menjaga keseimbangan emosional.

Selain itu, jenis kelamin juga dianggap sebagai faktor yang memengaruhi strategi coping. Perempuan cenderung lebih ekspresif dalam mengekspresikan emosi, sedangkan laki-laki lebih cenderung menggunakan pendekatan rasional. Namun, hasil penelitian sebelumnya menunjukkan temuan yang tidak konsisten terkait perbedaan tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan penggunaan *emotion-focused coping* antara mahasiswa rantau laki-laki dan perempuan di Denpasar.

LANDASAN TEORI

Pendidikan tinggi merupakan tahap penting dalam perkembangan individu menuju kedewasaan, di mana mahasiswa dituntut untuk mandiri dan mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan. Pada masa ini, mahasiswa menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Menurut Indrawati dan Lestari (2023), masa perkuliahan merupakan periode yang menuntut kemampuan regulasi diri yang tinggi, sehingga pengelolaan emosi secara adaptif menjadi aspek penting dalam menunjang kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Pengelolaan emosi tersebut berkaitan dengan strategi coping, yaitu usaha kognitif dan perilaku individu dalam menghadapi situasi yang menekan. Lazarus dan Folkman (1984) membedakan coping menjadi dua, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (EFC). EFC digunakan ketika individu merasa situasi sulit dikendalikan, sehingga fokus diarahkan pada pengaturan emosi (Folkman, 2013).

Mahasiswa rantau merupakan kelompok yang menghadapi tantangan adaptasi lebih kompleks dibandingkan mahasiswa lokal, seperti perbedaan budaya, keterbatasan dukungan sosial, serta homesickness (Primadasa & Raihana, 2022). Kondisi ini menjadikan EFC sebagai strategi yang penting untuk menjaga keseimbangan psikologis.

Denpasar sebagai kota pendidikan memiliki jumlah mahasiswa rantau yang tinggi, dengan latar belakang budaya yang beragam. Adaptasi terhadap lingkungan sosial dan budaya Bali yang khas dapat menimbulkan tekanan emosional tersendiri. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana mahasiswa rantau mengelola emosinya dalam konteks tersebut.

Selain faktor lingkungan, jenis kelamin juga diduga memengaruhi strategi coping.

Perempuan cenderung lebih ekspresif secara emosional, sedangkan laki-laki lebih rasional (Graves et al., 2021; Li et al., 2021). Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang tidak konsisten, di mana beberapa studi tidak menemukan perbedaan signifikan antara keduanya.

Penelitian terkait EFC pada mahasiswa rantau di Bali masih terbatas, sehingga terdapat *research gap* yang perlu dikaji. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan penggunaan *emotion-focused coping* antara mahasiswa rantau laki-laki dan perempuan di Denpasar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan layanan psikologis bagi mahasiswa rantau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Penelitian dilakukan di Denpasar dengan subjek mahasiswa rantau yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa rantau di Denpasar, dengan sampel yang diambil menggunakan teknik non-probability sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring.

Instrumen penelitian menggunakan skala *emotion-focused coping* berdasarkan teori Lazarus dan Folkman. Instrumen ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan melalui uji asumsi dan uji hipotesis menggunakan uji perbedaan untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara kelompok laki-laki dan perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap variabel *emotion-focused coping*, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Descriptive Statistics Emotion-Focused Coping

Descriptive Statistics

	Total
Valid	205
Missing	0
Median	55.00
Mean	55.51
Std. Deviation	6.566
Minimum	44.00
Maximum	80.00

Berdasarkan tabel di atas, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 205 mahasiswa rantau tanpa data yang hilang (missing = 0). Nilai rata-rata (*mean*) sebesar 55,51 dengan nilai tengah (*median*) sebesar 55,00, yang menunjukkan bahwa distribusi data cenderung simetris.

Nilai standar deviasi sebesar 6,566 menunjukkan bahwa variasi data tergolong sedang, sehingga persebaran skor responden tidak terlalu jauh dari nilai rata-rata. Nilai minimum sebesar 44,00 dan maksimum sebesar 80,00 menunjukkan adanya variasi tingkat penggunaan *emotion-focused coping* pada responden.

Jika dikaitkan dengan kategori yang telah ditentukan, nilai rata-rata tersebut berada pada kategori **sedang**, yang menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa rantau memiliki kemampuan yang cukup dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam penggunaan *emotion-focused coping* antara mahasiswa rantau laki-laki dan perempuan di Denpasar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penggunaan *emotion-focused coping* pada mahasiswa rantau berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam mengelola emosi, meskipun belum sepenuhnya optimal.

Nilai mean yang mendekati median menunjukkan bahwa distribusi data relatif normal, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan *emotion-focused coping* yang hampir seragam.

Tidak ditemukannya perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor utama dalam menentukan penggunaan *emotion-focused coping*.

Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman perantauan, seperti tekanan adaptasi sosial, budaya, dan emosional, memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan jenis kelamin. Dengan kata lain, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan menghadapi tuntutan yang relatif sama selama proses perantauan sehingga strategi coping yang digunakan cenderung serupa.

Penting untuk dipahami bahwa tidak ditemukannya perbedaan signifikan bukan berarti *emotion-focused coping* tidak berperan penting, melainkan menunjukkan bahwa konteks perantauan menjadi faktor yang lebih menentukan dalam penggunaan strategi coping tersebut.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor situasional dan lingkungan memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan faktor demografis dalam menentukan strategi coping individu.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam penggunaan *emotion-focused coping* antara mahasiswa rantau laki-laki dan perempuan di Denpasar. Pengalaman perantauan menjadi faktor yang lebih dominan dibandingkan jenis kelamin dalam memengaruhi strategi coping.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya perbedaan penggunaan *emotion-focused coping* antara mahasiswa rantau laki-laki dan perempuan di Denpasar, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut: Bagi penelitian selanjutnya, Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji dinamika *emotion-focused coping* pada konteks perantauan yang lebih beragam, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi strategi pengelolaan emosi mahasiswa secara kontekstual. Bagi mahasiswa rantau diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya pengelolaan emosi dalam menghadapi tekanan akademik dan penyesuaian diri di lingkungan perantauan. Bagi perguruan tinggi Perguruan tinggi dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai dasar dalam mengembangkan layanan konseling, program pendampingan mahasiswa rantau, serta pelatihan regulasi emosi untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Bagi Praktisi psikologi Praktisi dapat memanfaatkan temuan ini untuk merancang intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan *coping* emosional dan dukungan sosial mahasiswa perantauan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
- [2] Folkman, Susan. "Stress: Appraisal and Coping." 2013.
- [3] Primadasa, A., and Raihana. "Adaptasi Mahasiswa Rantau." 2022.
- [4] Graves, B. S., et al. "Gender Differences in Coping." 2021.
- [5] Li, X., et al. "Coping Strategies and Gender." 2021.
- [6] Ahmad, R., and Karim, S. "Coping Behavior." 2023.
- [7] Rachmawati, D., and Nurmala. "Strategi Coping Mahasiswa." 2020.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN