



PENGALAMAN STRES DAN KOPING STRES PADA *STUDENT-MOTHERS* YANG MEMBAWA ANAK SENDIRIAN SAAT STUDI DI LUAR NEGERI

Exploring the Lived Experience of Stress and Coping Stress from Student-Mothers are Studying Abroad

Agni Aflikhiya Sari¹, Subandi²

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada^{1,2}

agniaflikhiyasari@mail.ugm.ac.id¹, subandi@ugm.ac.id²

Abstract. Student-mothers who are currently undergoing doctoral education overseas and raising their child solely are a particularly vulnerable population that has to deal with stressors simultaneously. However, understanding of what stress and stress coping from Indonesian student-mothers literatures remains limited. Therefore, this study aims to explore the lived experiences and meaning of stress and stress coping among Indonesian student-mothers. This study employed Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) to analyze the data. Participants are three Indonesian student-mothers. The analysis revealed three main themes: (1) Facing a few difficulties, (2) Maintaining stress, and (3) Finding the new meaning. These findings are expected to be utilized by clinical psychologists in designing psychoeducation and counselling for student-mothers.

Keywords: *coping stress, stress, student-mothers*

Abstrak. Para ibu-mahasiswa yang tengah menjalani studi doktor di luar negeri dan membesarkan anak sendirian merupakan kelompok yang rentan mengalami risiko stres tinggi, karena berhadapan dengan banyak stresor secara bersamaan. Meski demikian, penelitian terkait ibu-mahasiswa yang mengeksplorasi pengalaman stres dan koping stres para ibu-mahasiswa masih minim. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk menganalisis data. Terdapat tiga ibu-mahasiswa yang bersedia terlibat dalam penelitian ini. Hasil temuan penelitian ini terdapat tiga tema besar, yakni (1) Ketanggahan menghadapi berbagai persoalan, (2) Mengelola dampak dari tekanan, dan (3) Menemukan makna baru. Temuan ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh psikolog klinis dalam merancang psikoedukasi dan konseling bagi para ibu-mahasiswa.

Kata kunci: *koping stres, stres, student-mothers*