

Coping Stress Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja

Coping Stress for Students Who Studying While Working

Hamidah Anzalna Rahmah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : hamidah.19170@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan mengenai gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang bekerja serta bagaimana coping stress yang digunakan untuk mengatasi stres tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga yang merupakan orang mahasiswa yang sedang bekerja. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur terhadap mahasiswa yang tengah bekerja. Analisis data yang digunakan adalah analisis tematik dengan cara mengumpulkan data lalu mengolahnya, melakukan pengkodean dan membentuk tema. Penelitian ini berhasil mengungkapkan bahwa ketiga partisipan menunjukkan bahwa stres yang mereka alami dipicu oleh tekanan keluarga, perasaan khawatir, kesulitan mengatur waktu dan kelelahan akibat kuliah sambil bekerja, hal tersebut seringkali menyebabkan masalah datang secara bersamaan. Sedangkan untuk coping stress yang dilakukan mahasiswa berupa emotionfocused coping dengan cara melakukan penerimaan diri, interpretasi positif terhadap stres, mencari dukungan sosial emosional, tidak melakukan penolakan hingga mengaitkan religiusitas dengan penanganan stres.

Kata kunci : *coping stress*, mahasiswa, bekerja.

Abstract

This research aims to reveal the description of stress experienced by students who are working and how coping stress is used to overcome the stress. This research uses a qualitative case study approach. There were three participants in this research students who were working. Collecting data using semi-structured interviews with students who were working. Data analysis used is thematic analysis by collecting data and processing it, coding and forming themes. This research succeeded in revealing that the three participants indicated that the stress they experienced was triggered by family pressure, feelings of worry, difficulty managing time and fatigue due to studying while working, this often causes problems to come together. As for coping with stress, students do it in the form of emotion-focused coping by means of self-acceptance, positive interpretation of stress, seeking social emotional support, not refusing to associate religiosity with stress management.

Key word : *coping stress*, students, work.

Article History

Submitted : 23-06-2023

Final Revised : 26-06-2023



Accepted :26-06-2023

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Mahasiswa adalah masa dewasa awal yang mana merupakan fase transisi dimana setiap individu akan mulai memiliki rasa tanggung jawab. Pada masa ini individu cenderung ingin memenuhi kebutuhan finansial mereka tanpa membebani orang lain dengan melakukan pekerjaan dan juga tetap melaksanakan tanggung jawab sebagai mahasiswa yaitu, melaksanakan perkuliahan. Mahasiswa aktif yang sedang menempuh perkuliahan tentu saja mendapat tuntutan untuk segera menyelesaikan studinya secepat mungkin atau sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut dapat berasal dari pihak keluarga, pihak akademik, dorongan dari teman, dosen, atau bahkan merupakan keinginan sendiri (Santrock, 2003; dalam Oktadi & Utami, 2019). Dalam prosesnya, mahasiswa yang memilih untuk bekerja tentu saja memikirkan banyak pertimbangan dasar seperti faktor ekonomi hingga faktor-faktor lain yang membuat seseorang memilih bekerja sambil tetap melaksanakan kuliah. Menurut data yang diperoleh oleh Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2019 di Indonesia, terdapat sebanyak 2,2 juta mahasiswa yang melaksanakan kuliah sambil bekerja (Qoura, 2021). Pada data lain yang sudah diperbarui oleh Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2020 tercatat sebanyak 6,98% siswa di Indonesia dengan rentang usia 10 hingga 24 tahun yang bersekolah sambil bekerja (Databoks, 2021). Pada penjelasannya, alasan seseorang bekerja yakni, guna memenuhi kebutuhan sehari-hari serta memperoleh pengalaman kerja. Utomo Dananjaya yang merupakan pengamat pendidikan menyatakan bahwa kuliah sambil bekerja adalah salah satu upaya untuk membuka gerbang dunia kerja sebab dapat membantu mematangkan pola pikir individu dalam menghadapi dunia kerja, dapat membangun jiwa kemandirian dalam diri, serta merealisasikan teori yang telah diperoleh di kampus (Jajang, 2008; dalam Lubis dkk, 2015).

Menjalani perkuliahan sambil bekerja secara bersamaan bukanlah hal yang mudah, hal ini tentunya terdapat keterbatasan. Mahasiswa seringkali merasa terbebani dalam proses perkuliahan seperti tugas yang banyak. Kondisi tersebut tentu saja menimbulkan tekanan bagi mahasiswa yang memilih kuliah sambil bekerja. Kuliah sambil bekerja juga mengharuskan mahasiswa untuk mampu mengerjakan tanggung jawabnya sebaik mungkin, mulai dari pengaturan manajemen waktu antara jam kuliah dan jam kerja hingga tanggung jawab lain seperti tugas kuliah maupun tugas kerja (Dudija, 2011; dalam Subandy & Jatmika, 2020). Kesulitan dalam bekerja dan kuliah pada akhirnya menimbulkan stres, rendah diri, frustrasi, hilangnya motivasi diri, melakukan penundaan penyusunan skripsi hingga memilih untuk tidak melanjutkan skripsinya karena individu yang kuliah sambil bekerja cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak bekerja (Kinansih dalam Sujono, 2014; Subandy, 2020).

Tingginya beban ekonomi, melebarnya kesenjangan sosial, dan ketidakpastian keadaan mengharuskan masyarakat merasakan gangguan psikologis. Tuntutan akademis yang harus dihadapi serta beratnya dunia kerja membuat individu harus menjalaninya tentu saja dapat memberikan dampak gangguan psikologis seperti stress. Gangguan mental yang terjadi akibat adanya tekanan disebut stres. Tekanan tersebut muncul dari kegagalan individu dalam proses pemenuhan kebutuhan atau keinginannya, dapat berasal dari luar atau dari dalam diri (Andriyani, 2019). Stres merupakan peristiwa yang mendorong seseorang yang merasakan ketidakberdayaan hingga menimbulkan dampak negatif, seperti tekanan darah tinggi, mudah marah, selalu merasa sedih, sulit fokus, kurangnya atau bertambahnya nafsu makan, kesulitan tidur, pusing hingga terus menerus melakukan pelarian dengan rokok. Stres sendiri di digambarkan menggunakan bentuk kekuatan atau perasaan yang dapat menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, hingga ketika tekanan tersebut melebihi batas optimal maka muncullah stres (Greenberg, 2002; dalam Lubis dkk, 2015). Stres disebut sebagai suatu keadaan tegang secara biopsikososial yang

disebabkan oleh banyaknya tugas perkembangan yang dihadapi sehari-hari, baik dalam kelompok sebaya, keluarga, sekolah hingga pekerjaan (Smet, 1994; dalam Hamadi, 2018).

Penjelasan mengenai stres yang dialami mahasiswa yang sedang bekerja juga diperkuat dengan adanya faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres yaitu, karena banyaknya pekerjaan yang dilakukannya, serta tekanan yang diterimanya baik dari perkuliahan maupun pekerjaan sehingga hal ini menyebabkan mahasiswa menjadi cemas, lelah dan berdampak pada perkuliahannya (Indrayani & Handayani, 2018).

Lazarus & Folkman (1984; dalam Ismiati, 2015) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa coping adalah bentuk dari proses dalam mengatur atau mengatasi tekanan yang dialaminya baik secara internal maupun eksternal yang dianggap membebani batas kemampuan individu itu sendiri. Greenberg (2002) juga menyebutkan bahwa seseorang yang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres maka individu itu akan terdorong untuk melakukan perilaku coping. Coping stress menurut Sarafino (2011; dalam Mariyanti, dkk, 2015) merupakan proses individu dalam usaha mengatur situasi yang dipersepsikan dengan adanya kesenjangan melalui usaha serta kemampuan yang dinilai sebagai penyebab timbulnya situasi stress. Coping stress adalah percobaan dalam menemukan cara yang dapat mengurangi faktor stres yang ada, coping stress dilakukan tidak hanya untuk mengurangi stres dalam jangka sementara, namun juga percobaan dalam menemukan cara guna menghentikan stres yang ada (Frydenberg, 1999; dalam Subandy, 2020).

Dalam studi pendahuluan pada R, 20 tahun, didapati bahwa sumber stres yang diperolehnya merupakan bentuk kesulitan untuk membagi waktu dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen, selain itu beban tugas dan jadwal yang bertabrakan dengan jam kerja, serta sulitnya memperoleh izin dalam pekerjaan yang dimilikinya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Shalvendy (2006; dalam Lubis dkk, 2015) yang mengatakan bahwasannya kesibukan maupun aktivitas sehari-hari yang padat dan sulitnya mengelola aktivitas tersebut sehingga menyebabkan stres pada individu. Begitu juga dengan responden kedua yaitu M, Perempuan berusia 19 tahun yang diketahui sumber stresnya berasal dari adanya kendala transportasi untuk hadir ke kampus dan ke tempat kerja, serta minimnya dukungan dari keluarga. Dalam studi pendahuluan ini, para responden melakukan strategi coping stress dengan cara bersikap terbuka pada rekan terdekat dan keluarga, bersikap asertif pada atasan, dan mencoba melihat masalah dengan lebih positif. Selain itu, mereka juga mencoba lebih banyak bersyukur atas apa yang mereka alami serta berusaha untuk terus mengontrol emosi mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti isu mengenai coping stress pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, baik itu mahasiswa yang hanya melakukannya guna memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari maupun menambah pengalaman saja. Peneliti juga ingin menggali lebih dalam mengenai pengalaman bekerja sebagai mahasiswa aktif yang mengikuti kelas dan cara mengatasi stres yang menghampiri serta dampak yang didapatkan pada partisipan.

Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif cenderung bersifat deskriptif dan menggunakan analisis, proses dan pemaknaannya lebih ditonjolkan dalam penelitian dengan metode ini menggunakan landasan teori yang dimanfaatkan sebagai panduan agar fokus penelitian sesuai dengan fakta yang ada di lapangan (Muhammad, 2021). Studi kasus merupakan salah satu jenis metode penelitian empiris yang meneliti suatu fenomena kontemporer atau kasus secara mendalam dalam konteks dunia nyata (Yin, 2018; dalam Nurahma & Hendriani, 2021). Menurut Schramm (1971; dalam Dewi, 2020) dalam penelitiannya, studi kasus hanya mengulangi topik yang aplikatif dan memiliki

esensi dalam mencoba menjelaskan keputusan tentang mengapa studi dipilih, bagaimana mengimplementasikannya, dan apakah hasil yang diperoleh. Pendekatan ini digunakan ketika peneliti ingin memperoleh pemahaman mengenai suatu masalah, peristiwa, atau fenomena yang menarik dalam konteks kehidupan nyata yang alami (Nurahma & Hendriani, 2021).

Partisipan

Penelitian ini menggunakan partisipan yang merupakan individu dengan usia 20 hingga 25 tahun. Kriteria lain partisipan penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Surabaya yang melaksanakan kuliah sambil bekerja dan melakukan pekerjaan dengan rentang waktu minimal dua hingga tiga jam atau lebih perhari. Partisipan dalam penelitian ini berinisial I dengan usia 22 tahun dengan jenis kelamin perempuan, bekerja sebagai guru les privat, dengan durasi bekerja selama dua hingga tiga jam perhari. I mendapat tuntutan dari keluarga yang mengharuskannya segera menyelesaikan studinya dan selangkah lebih di depan dengan bekerja sebagai guru les privat. Partisipan kedua dari penelitian ini berinisial M, berusia 22 tahun dan berjenis kelamin perempuan, bekerja sebagai *owner online shop* dengan durasi kerja selama empat hingga enam jam perhari. M merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara dimana kedua kakaknya sudah menyelesaikan studi dan memiliki pekerjaan, sehingga membuat M merasa tertekan dan harus segera menyelesaikan studinya. M juga adalah mahasiswa bidikmisi, melakukan pekerjaan sebagai *owner online shop* membantunya menambah uang saku. Partisipan terakhir berinisial A dengan usia 21 tahun, berjenis kelamin laki-laki yang bekerja sebagai *table* pertandingan basket dan guru renang, bekerja selama tiga sampai tujuh jam perhari. A melakukan pekerjaan sambil kuliah dengan alasan untuk menambah uang saku.

Pengumpulan data

Perolehan data dalam penelitian disebut pengumpulan data. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan melakukan wawancara semi terstruktur. Rowley (2009; dalam Djatu, 2018) mengatakan bahwa wawancara digunakan pada penelitian kualitatif guna memperoleh informasi mendetail dari partisipan. Teknik wawancara ini sendiri berangkat dari isu yang mencakup pedoman wawancara dan bergantung pada proses wawancara dan jawaban tiap individu (Djatu, 2018). Pembuatan pedoman wawancara disesuaikan dengan kebutuhan wawancara, meliputi data identitas partisipan, pertanyaan yang sesuai dengan judul penelitian yaitu coping stress pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Selain melakukan wawancara dengan partisipan, peneliti melakukan wawancara dengan *significant others* untuk melakukan uji keabsahan data dari partisipan tersebut. Wawancara dalam penelitian ini sendiri dilakukan pada bulan Mei 2023.

Analisis data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik. Teknik ini merupakan salah satu teknik analisis yang digunakan dengan tujuan menemukan pola atau tema melalui data yang telah dikumpulkan oleh peneliti (Braun & Clarke, 2006; dalam Rozali, 2022). Teknik ini mencakup langkah-langkah seperti memahami data atau mengulas lebih dalam mengenai apa yang terjadi berdasarkan perspektif partisipan melalui rekaman dan transkrip wawancara, melakukan *coding* atau proses mencari tema-tema utama dari hasil wawancara dengan partisipan, mencari tema atau menentukan tema apa yang muncul sesuai dengan data yang dimiliki, dan yang terakhir menarik kesimpulan dari kode-kode yang ada.

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara kepada tiga partisipan, diperoleh data penelitian dengan dua tema utama, yaitu (A) *Emotional-focused coping*, dan (B) *Problem-focused coping*.

A.1. Dukungan sosial emosional

Partisipan mengatakan bahwa dukungan sosial emosional dari orang terdekat seperti keluarga, pacar maupun teman dekat membantu mereka dalam meredakan stres yang dialami.

ibu sih kadang, tapi itu juga jarang karena kalau misal aku cerita lagi stres nanti jadi beban orang tua juga kan. (I, 22 Mei 2023). Ke temen yang beneran dekat aja baru cerita kayak ke teman sekamar, sama ke pacar sih. (I, 11 Mei 2023).

kalau mau cerita ya nanti kalau semua perasaan stresnya udah kelar. (M, 19 Mei 2023).

pertama ke orang tua sih ke mama, terus ke doi sama kalau lagi sendiri ya ngeluh ke Allah. (A, 25 Mei 2023). Sering cerita ke doi sama ke keluarga. (A, 23 Mei 2023).

Partisipan mendapatkan dukungan sosial emosional dari keluarga, pacar bahkan teman dekat untuk membantu mengurangi stres yang dirasakan.

A.2. Interpretasi positif

Partisipan I dan M mempunyai pandangan bahwa stres yang dirasa akibat kuliah sambil kerja merupakan hal yang wajar atau merasa sudah terbiasa. Berbeda dengan partisipan A yang mengatakan bahwa stres cukup menguras pikiran dan membuatnya lelah.

wajar sih. Karena emang beban pikirannya nambah, secara fisik pun bebannya nambah jadi makin capek. (I, 11 Mei 2023).

karena lebih ke aku udah terjun di dunia online shop jadi ya, sekalian aja, toh aku juga enjoy jualannya. Dan untuk perkuliahan sendiri tuh aku uda gak bisa tunda-tunda lagi sih. (M, 19 Mei 2023).

cukup menguras pikiran saja sih, saya ngerasa capek, lelah kesana-kesini. (A, 25 Mei 2023).

Partisipan A beranggapan bahwa stres menguras tenaga dan pikiran, sedangkan partisipan I dan M mengatakan bahwa stres merupakan hal yang wajar.

A.3. Penerimaan diri

Ketiga partisipan mengungkapkan bahwasannya mereka mengakui saat sedang merasa stres dan tentunya mereka dapat menerima hal tersebut.

aku sendiri tuh nerima kalau aku lagi stres. apa yang aku alami, yang aku rasakan ya aku terima. (I, 11 Mei 2023). Jadi ya, mau gak mau harus dihadapi. (I, 22 Mei 2023).

sejauh ini nggak sih. Karena aku punya teman, keluarga yang support aku, lingkungan juga suportif sih. (M, 19 Mei 2023).

saya lebih fokus mengistirahatkan diri dulu recharge diri biar saat melakukan aktivitas selanjutnya lebih fresh. (A, 23 Mei 2023).

Para partisipan mengakui dan menerima jika terkadang mereka merasa stres akibat kuliah sambil bekerja.

A.4. Penolakan

Para partisipan cenderung melakukan penolakan dengan cara mengesampingkan dan mengabaikan stres yang dirasakan saat memiliki tanggungan seperti tugas kuliah atau saat merasa merasa terburu-buru.

kalau lagi stres terus dihadapi kan sedikit demi sedikit pasti berkurang, ya kalau aku buat diam, yang ada aku makin stres jadi ya aku mengesampingkan rasa stres dan lebih milih buat menyelesaikan perkuliahan dan pekerjaan aku dulu. (I, 11 Mei 2023).

aku tuh lebih ke fokus ngerasain stresnya dulu aja baru yang lain. Tapi ya kadang tergantung dengan deadline dari tugas. (M, 19 Mei 2023).

ada beberapa mata kuliah yang penanggung jawab mata kuliahnya memburu-buru buat segera ngumpulin tugas ya sedangkan saya sedang mengistirahatkan pikiran dan tubuh, jadi mau gak mau saya harus mengerjakan dan maksa diri saya buat menyelesaikan tugas itu. (A, 23 Mei 2023).

Ketiga partisipan melakukan penolakan rasa stres dengan cara mengabaikan stres karena memiliki tanggungan seperti tugas kuliah yang harus segera diselesaikan.

A.5. Religiusitas

Partisipan mengungkapkan bahwasannya mereka mengaitkan religiusitas dengan penanganan stres untuk mendapat ketenangan.

kalau udah stres banget suka baca Qur'an biar lebih tenang. (I, 22 Mei 2023).

iya sih kadang, contohnya tuh memperbanyak dzikir sih. (M, 21 Mei 2023).

paling kalau lagi stres Cuma ngadu ngeluh kaya '*Astaghfirullah capek Ya Allah*' gitu sih kadang ya ngomong '*Ya Allah beri kekuatan*' gitu doang sih. (A, 23 Mei 2023).

Partisipan mengaitkan religiusitas dengan penanganan stres untuk mendapatkan ketenangan.

B.1. Keaktifan diri

Partisipan I mengungkapkan bahwa ia mengalihkan stres dengan mencari orang untuk bercerita atau sekedar mencari validasi atas yang dirasakannya. Berbeda dengan partisipan M dan partisipan A yang memilih untuk mengalihkan stres dengan berjalan-jalan mencari angin.

aku tuh anaknya butuh banget ditemenin, divalidasi emosinya, butuh teman di dengarkan, aku butuh omongan orang buat menenangkan aku dari rasa stres dan merasa lebih aman. (I, 11 Mei 2023).

waktu untuk sendiri sih, biasanya kalau lagi stres keluar sih cari angin. Walaupun pulang gak selalu berhasil, yang penting aku gak ada di dalam ruangan itu terus gitu loh. Nah, kalau udah jalan cari angin gitu perasaan lebih lega dan lebih terbuka jadi gak begitu sumpek. (M, 19 Mei 2023).

kalau lagi stres tuh maunya didengerin aja sih terus diajak jalan-jalan sama ya nyari kuliner aja sih. (A, 23 Mei 2023).

Partisipan I meredakan stres dengan bercerita dan mencari dukungan sosial pada orang lain, sedangkan partisipan M dan A memilih untuk meredakan stres dengan berjalan-jalan.

B.2. Perencanaan

Ketiga partisipan menyatakan bahwa tindakan yang diambil dapat berupa menyadarinya, memaksa diri untuk menghadapinya, hingga mengabaikannya.

kalau tindakan buat pencegahannya ya dipaksa dirinya. (I, 11 Mei 2023).

biasanya ke sosial media sih. Aku scroll video pendek lucu di instagram atau tiktok. (M, 21 Mei 2023).

kalau tindakan sih saya milih buat tidur, istirahat. Jadi kalau lagi stres dan capek banget tuh malas buat ngapa-ngapain jadi ya dibawa tidur aja walaupun gak lama sih tidurnya habis itu main game. (A, 23 Mei 2023).

Tindakan yang dilakukan partisipan saat stres yaitu menyadarinya, memaksakan diri untuk menghadapinya, dan mengabaikannya.

B.3. Kontrol diri

Para partisipan memiliki kontrol diri yang berbeda. Seperti partisipan I yang kurang dalam kontrol diri karena merasa minder dengan low self-esteem yang dimilikinya. Partisipan M yang terkadang dapat mengontrol diri tetapi juga merasa marah dan kecewa terhadap dirinya sendiri. Namun, berbeda dengan partisipan A yang dapat mengontrol dirinya saat stres.

merasa low self-esteem kaya ngerasa 'kenapa sih aku harus ada disituasi kaya gini? Aku juga pengen kaya yang lainnya fokus sama kuliah aja tanpa mikir pekerjaan'. (I, 22 Mei 2023).

aku marah, kecewa karena kadang ngerasa gak mampu buat ngerjakan kedua hal tersebut tapi malah memaksakan. Jadi ya kecewa sama diri sendiri sih. (M, 19 Mei 2023). Biasanya pusing, terus emosi tuh kaya yang langsung membuncah. Jadi, kaya aku marah, kesal, sebal gitu. (M, 21 Mei 2023).

Sejauh ini saya bisa sih buat ngontrol diri saya. (A, 23 Mei 2023). Kalau lagi stres tuh saya duduk dulu, tarik napas, kalau nggak ya rebahan, main handpone. (A, 25 Mei 2023).

Ketiga partisipan memiliki kontrol diri yang berbeda satu sama lain.

B.4. Dukungan sosial instrumental

Respon yang diperoleh para partisipan saat sedang mengalami stres masukan positif dan bersifat suportif, walaupun ada beberapa masukan yang tidak membantu partisipan.

ya didengerin cuma kadang ya caranya dia menanggapi itu kurang enak aja, walaupun beberapa masukannya positif dan mendukung. (I, 11 Mei 2023).

suportif ya, masukannya seperti '*ayo istirahat, tetap tenang dan lain-lain*'. Biasanya juga dikasih afirmasi positif untuk ngasih support dan selama ini teman-teman aku baik-baik semua sih. (M, 21 Mei 2023).

responnya tuh berupa masukan yah.. Dikasih tahu buat belajar ngatur waktu, jangan sering capek-capek. Kalau dari keluarga, ya mama sih katanya tuh jangan terlalu fokus buat cari uang, fokus kuliah aja. (A, 23 Mei 2023).

Respon dan tanggapan yang didapat oleh para partisipan merupakan respon dan tanggapan positif.

Pembahasan

Masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa awal yang merupakan puncak perkembangan bagi setiap individu. Masa dewasa awal sendiri merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola kehidupan yang baru serta harapan-harapan sosial yang juga baru. Pada masa ini individu mulai menerima dan memikul tanggung jawab dengan tingkat yang lebih berat (Putri, 2019). Hal ini terjadi juga pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dimana mereka memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas perkuliahan dan pekerjaan, begitu juga dengan partisipan dalam penelitian ini yang merupakan mahasiswa yang bekerja demi memenuhi kebutuhan finansial.

Mahasiswa sendiri merupakan masa peralihan remaja menuju dewasa awal yang diikuti dengan munculnya tanggung jawab baru sebagai pelajar di perguruan tinggi. Tidak sedikit mahasiswa yang mendapat tuntutan untuk segera menyelesaikan studinya tepat waktu (Santrock, 2003; dalam Oktadi & Utami, 2019). Dalam penelitian ini ditemui bahwa mahasiswa yang bekerja mempertimbangkan berbagai hal, diantaranya yaitu dorongan untuk segera menyelesaikan studi.

Hasil analisis data yang diperoleh dari wawancara pada mahasiswa menunjukkan bahwa kuliah sambil bekerja memberikan tekanan sehingga membebani mereka, seperti yang dialami pada partisipan yang menunjukkan bahwa kuliah sambil bekerja memberikan tekanan sehingga membebani mereka. Hal ini terjadi karena mahasiswa memiliki beban perkuliahan kemudian ditambah beban pekerjaan yang membuat mereka terkadang kesulitan dalam mengatur waktu. Mengerjakan dua hal dalam waktu bersamaan dapat mempengaruhi emosi partisipan, emosi yang muncul berupa emosi negatif seperti mudah marah, merasa kesal, munculnya perasaan khawatir hingga kelelahan. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Rathus & Nevid (2002, dalam Lubis dkk, 2015) yang menyatakan bahwa stres merupakan kondisi dimana individu sedang mengalami tekanan baik secara fisik maupun secara psikis yang berupa tuntutan dari dalam diri atau lingkungan.

Sumber stres pada partisipan salah satunya disebabkan oleh tuntutan lingkungan yang mengharuskan mereka untuk menghadapinya. Tuntutan lingkungan tersebut harus dipenuhi karena jika mereka tidak memenuhinya maka akan terjadi hal yang ditakuti yaitu takut perkuliahannya terganggu dan tidak maksimalnya partisipan dalam melakukan pekerjaannya. Dalam menghadapi tekanan, mahasiswa tentu saja memiliki caranya sendiri untuk mengatasi stres yang dialaminya, sehingga meminimalisir adanya gangguan keseimbangan psikologis partisipan dalam menjalankan tugas kuliah dan tugas kerja tersebut.

Terdapat dua strategi dalam melakukan coping stress, yaitu emotional-focused coping dan problem-focused coping. Emotional-focused coping adalah cara individu dalam mengatur reaksi emosional yang muncul akibat suatu masalah. Berbeda dengan emotional-focused coping yang berfokus pada penanganan reaksi emosional, problem-focused coping berfokus pada perubahan masalah yang timbul akibat stres. Kedua strategi ini dapat digunakan secara bersamaan ketika individu sedang menghadapi masalah, namun individu cenderung menggunakan salah satu dari kedua strategi coping yang lebih dominan untuk mengatasi stresnya. Penelitian ini sendiri mengungkapkan bahwa partisipan menangani stres yang dialami menggunakan emotional-focused coping. Hal ini berdasarkan wawancara dimana partisipan mengungkapkan bahwa mereka menerima stres yang muncul sebagai hal yang wajar dan tidak melakukan penolakan terhadap stres tersebut, lalu mencari dukungan sosial dari lingkungan, serta mengaitkannya dengan religiusitas guna mendapatkan ketenangan. Partisipan menggunakan emotional-focused coping dalam menangani stres kuliah sambil bekerja dengan cara menerima dan merasakan stres tersebut, karena keadaan yang memaksanya. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan dari Carver, Scheier & Weintraub (1989; dalam Andriyani, 2019) yang menyatakan bahwa salah satu aspek mengatasi stres adalah penerimaan.

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan yang diungkap dalam penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres yang dialami mahasiswa terjadi akibat adanya tekanan dari lingkungan berupa tuntutan kuliah dan bekerja yang akhirnya memunculkan stres pada mahasiswa sehingga dapat mengganggu keseimbangan psikologis individu dalam bekerja dan menjalankan tugas perkuliahan. Melalui penelitian ini kita mengetahui bahwa coping stress yang digunakan oleh mahasiswa adalah emotional-focused coping karena individu cenderung melakukan penerimaan lalu mencari orang lain guna mendapatkan dukungan emosional.

Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan diantaranya kepada mahasiswa, keluarga mahasiswa dan juga peneliti selanjutnya. Bagi mahasiswa yang sedang kuliah sambil bekerja peneliti menyarankan untuk melakukan coping stress dengan menggunakan *emotional-focused coping* dimana mahasiswa dapat melakukan penerimaan diri dan tidak melakukan penolakan saat sedang mengalami stres kemudian mencari dukungan sosial secara emosional dengan cara bercerita kepada orang-orang terdekat agar dapat membantu meredakan stres yang dialami. Bagi keluarga berikan dukungan disetiap langkah yang akan dilalui oleh individu dan jangan terlalu menuntut dalam setiap yang ingin dilakukannya. Keluarga juga diharapkan dapat bersikap lebih terbuka kepada anggota keluarga yang lain. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam lagi mengenai emotional-focused coping dan problem-focused coping yang lebih baik digunakan guna menangani stres mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Daftar Pustaka

- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stress dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih (Bimbingan dan Konseling Islam)*, 2(1).
<http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Dewi, P., A., Sriadi, S., P., & Tri, R., A. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Dewi, R. N. (2020). Penerapan metode studi kasus yin dalam penelitian arsitektur dan perilaku. *INERSIA*, 16(1).
<https://doi.org/10.21831/inersia.v16i1.31319>
- Djatu, W., R., Bastian, I., & Fatmawati, D. (2018). *Metoda wawancara*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Farida, N. M. (2018). *Metode penelitian kualitatif dalam penelitian pendidikan bahasa*. Surakarta.
- Hadya, D., J., & Yudhistira, A., W. (2021). *Sebanyak 6,98% pelajar di Indonesia sekolah sambil kerja*.
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/05/03/sebanyak-698-pelajar-di-indonesia-sekolah-sambil-kerja>
- Hamadi, Wiyono, J., & Rahayu, W., H. (2018). Perbedaan tingkat stress pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di universitas tribhuwana tunggadewi Malang fakultas ekonomi jurusan manajemen angkatan 2013. *NURSING NEWS : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
<https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.797>
- Heriyanto. (2018). Thematic analysis sebagai metode menganalisa data untuk penelitian kualitatif. *ANUVA*, 2(3).
<https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>
- Indriyani, S., & Handayani, N., S. (2018). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2).
<http://dx.doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2260>
- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32).
<http://dx.doi.org/10.22373/albayan.v21i32.420>
- Izzati, N., M., Z., MD.Sham, F., & Ismail, A. (2019). Stres menurut sarjana barat dan islam. *International Journal of Islamic Thought*, 16.
<https://10.24035/ijit.16.2019.008>
- Jailani, M. S. (2020). Membangun kepercayaan data dalam penelitian kualitatif. *PEJ (Primary Education Journal)*, 4(2).
<https://doi.org/10.30631/pej.v4i2.72>

- Larseman, V. D. (2019). Strategi coping stress pada mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah tapanuli selatan. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 4(2).
<http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2019.v4i2.90-94>
- Lubis, R., Irma, N., H., Wulandari, R., Siregar, K., Annisa, N., T., Agustina, T., W., Puspita, M., N., & Syahfitri, D. (2015). Coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2).
<https://doi.org/10.31289/diversita.v1i2.494>
- Nurahma, G., A., & Hendriani, W. (2021). Tinjauan sistematis studi kasus dalam penelitian kualitatif. *MEDIAPSI*, 7(2).
<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.02.4>
- Rozali, Y. A. (2022). Penggunaan analisis konten dan analisis tematik. *Forum Ilmiah Indonusa*, 19(1).
<https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/viewFile/5070/3390>
- Sobri, M. M. (2021). *Berapa banyak data seluruh mahasiswa di Indonesia yang kuliah sambil bekerja? Apakah ada datanya?*
<https://id.quora.com/Berapa-banyak-data-seluruh-mahasiswa-di-Indonesia-yang-kuliah-sambil-bekerja-Apakah-ada-datanya>
- Subandy, K., & Jatmika, D. (2020). Hubungan psychological capital dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psibernetika*, 13(2).
<http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v13i2.2382>
- Suyanto. (2019). Fenomenologi sebagai metode dalam penelitian pertunjukan teater musikal. *Lakon (Jurnal Pengkajian & Penciptaan Wayang)*, 16(1).
<https://doi.org/10.33153/lakon.v16i1.3154>