

## ***Coping Stress pada Mahasiswa Generasi Z yang Sedang Magang*** ***Coping Stress in Generation Z Students Who Are Doing Internships***

**Rahmawati Lubis**

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari  
Banjarmasin

Email: rahmawatilubis02@gmail.com

**Shanty Komalasari**

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari  
Banjarmasin

Email: shantykomalasari@uin-antasari.ac.id

### **Abstrak**

Generasi Z merupakan kelompok anak muda yang lahir antara tahun 1996 hingga 2010. Magang adalah proses mahasiswa dalam mendapatkan pengalaman secara langsung dengan terlibat dalam kegiatan lapangan. Magang dapat memberikan banyak manfaat bagi mahasiswa di masa yang mendatang. Namun, jika mahasiswa tidak dapat menghadapi beban yang lebih besar saat menjalani program magang maka akan mengarahkannya pada situasi stres. Pada saat itulah, mahasiswa melakukan *coping* baik itu menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) maupun strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*). Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan bagaimana strategi *coping* mahasiswa yang sedang magang dalam menghadapi stres. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara secara daring. Hasil penelitian ini adalah strategi *coping* yang dilakukan oleh responden cenderung menggunakan strategi *emotion-focused coping* dengan melakukan *self controlling*, *distancing*, dan *positive reappraisal*. Responden juga menggunakan strategi *problem-focused coping* dengan melakukan *planful problem solving*. Strategi *coping* yang dipilih oleh responden dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dimana hal tersebut menjadi bahan pertimbangan responden dalam menentukan strategi *coping* yang efektif untuk digunakannya. Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *coping* yang dipilih oleh individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tipe kepribadian, tingkat stres, dan lingkungan sekitar. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu individu untuk memilih strategi *coping* yang paling efektif dalam menghadapi stres.

**Kata kunci :** Koping stres, Mahasiswa, Generasi z, Magang

### **Abstract**

Generation Z is a group of young people born between 1996 and 2010. Internship is the process of students gaining hands-on experience by engaging in field activities. Internships can provide many benefits for students in the future. However, if students cannot face a greater burden while undergoing an internship program, it will lead them to a stressful situation. At that time, students do coping either using *emotion-focused coping strategies* or *problem-focused coping strategies*. The purpose of this study is to describe how internship students' coping strategies deal with stress. The research method used is the descriptive qualitative method. Data collection was carried out using online interview techniques. The result of this study are coping strategies carried out by respondent tend to use *emotion-focused coping strategies* by *self-control*, *distancing*, and *positive reappraisal*. Respondent also use *problem-focused coping strategies* by doing *planful problem-solving*. The coping strategy

*chosen by respondent is influenced by several factors that are taken into consideration by respondent in determining the effective coping strategy to use.*

**Key word :** *Coping stress, Students, Generation z, Internships*

<b>Article History</b>	 <p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>
<i>Submitted : 14-10-2023</i>	
<i>Final Revised : 11-07-2024</i>	
<i>Accepted : 13-07-2024</i>	

Generasi Z merupakan kelompok demografi penerus generasi milenial. Generasi yang termasuk pada generasi Z ini lahir antara 1996 hingga 2010, di mana mereka sangat terlibat dalam teknologi informasi seperti media sosial dan aplikasi lainnya dalam kehidupan sehari-hari. Generasi ini juga dinamakan dengan istilah Gen Z. Berdasarkan penelitian American Psychological Association (APA) pada tahun 2018 yang berjudul “Stress in America: Generation Z” bahwa generasi muda yang berusia 15 hingga 21 tahun merupakan kelompok dengan masalah kesehatan mental yang paling parah dibandingkan generasi lainnya, 91% Generasi Z mengalami gejala emosional dan fisik terkait stres. Stres yang dialami Gen Z disebabkan oleh beberapa hal seperti meningkatnya angka bunuh diri, meningkatnya laporan kekerasan dan pelecehan seksual, serta pemanasan global dan perubahan iklim (Ambarsarie et al., 2021)

Magang adalah sebuah kesempatan yang sangat berharga bagi mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman langsung dengan terlibat secara aktif dalam kegiatan lapangan. Selama magang, mahasiswa dapat mempelajari banyak hal baru yang tidak hanya berguna untuk masa depan mereka, tetapi juga dapat membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan praktis dan profesional. Magang juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi minat dan bakat mereka serta menemukan arah karir yang tepat. Magang menjadi salah satu cara terbaik bagi mahasiswa untuk mempersiapkan diri sebelum terjun ke dunia kerja dan menjadi lebih siap menghadapi tantangan di masa depan (Marziah, 2021). Pengalaman yang diperoleh selama magang memberikan banyak manfaat bagi mahasiswa seperti membantu meningkatkan keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan dalam dunia kerja dan memperoleh etos kerja yang baik serta beradaptasi dengan lingkungan kerja yang sebenarnya. Dalam prosesnya, mereka juga akan belajar bagaimana bekerja secara tim dan mengembangkan kemampuan interpersonal yang penting di tempat kerja sehingga pengalaman magang sangat penting untuk membantu mahasiswa mempersiapkan diri untuk karir masa depan mereka dan menjadi profesional yang sukses di bidang pilihan mereka (Muliarari & Andayani, 2023). Program magang juga dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kesiapan mereka untuk bekerja, dan penting bagi mahasiswa untuk memiliki pengalaman magang yang baik untuk mempersiapkan mereka memasuki dunia kerja (Listria, 2022). Pada studi sebelumnya menunjukkan bahwa program magang dapat memberikan positif, seperti mengurangi tingkat stres dan meningkatkan dedikasi terhadap profesi yang diinginkan di masa mendatang (Mensah et al., 2021).

Ketika mahasiswa sedang menjalani program magang, mereka biasanya menghadapi beban yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak sedang magang. Hal ini

dikarenakan mereka harus mampu menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan baik sekaligus melakukan pekerjaan magang. Tidak jarang, mereka memiliki banyak tanggung jawab akademik dan tanggung jawab lainnya akan merasa kewalahan dan mengalami stres jika tidak mampu menyelesaikannya dengan baik sehingga penting bagi mahasiswa yang sedang menjalani program magang untuk dapat mengatur waktu dan memprioritaskan tugas-tugas yang perlu diselesaikan agar dapat menjaga keseimbangan antara tugas kuliah dan pekerjaan magang serta terhindar dari stres berlebihan (Martinasia Islahuddiny et al., 2022). Stres magang merupakan suatu kondisi di mana mahasiswa magang menjalani tekanan psikologis atau fisik akibat harapan kerja yang diberikan selama masa magang sehingga akan sering menimbulkan beban tersendiri bagi mahasiswa. Mahasiswa Generasi Z yang aktif magang ini harus memenuhi ekspektasi yang telah ditetapkan, sehingga dapat memicu terjadinya stres yang berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik mereka. Mahasiswa magang dituntut agar dapat mengelola stres dengan baik agar dapat menjalankan tugas dan tanggung jawabnya secara optimal tanpa merusak keseimbangan hidup mereka (Azila-Gbettor et al., 2022). Ditemukan pada studi sebelumnya bahwa pemicu stres mahasiswa terkait magang seperti beban kerja, manajemen waktu, dan komunikasi dengan rekan kerja (Esia-Donkoh et al., 2011).

*Coping* selalu diikuti dengan kata stres yang umumnya para ahli mendefinisikan stres sebagai suatu peristiwa yang menekan dan membuat seseorang merasa tidak berdaya yang pada akhirnya dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental maupun fisik, seperti pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, atau bahkan kecanduan rokok. Penting bagi kita untuk memahami cara-cara mengatasi stres dengan baik agar dapat mengelola segala jenis tantangan dalam hidup dengan lebih efektif dan sehat (Sunyoto et al., 2022). *Coping* adalah bentuk dari proses dalam mengatur atau menghadapi tekanan yang dialami individu baik secara internal dan eksternal. Ketika individu dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres maka ia akan terdorong untuk melakukan perilaku *coping*. *Coping stress* adalah upaya dalam menemukan cara yang dapat mengurangi faktor stres yang ada, menangani stres dilakukan tidak hanya untuk mengurangi stres dalam jangka sementara, namun juga upaya dalam menemukan cara guna menghentikan stres yang ada (Rahmah & Khoirunnisa, 2023).

Strategi *coping* yang dapat dilakukannya adalah dengan mencari dukungan sosial, pemecahan masalah, dan berpikir positif (Esia-Donkoh et al., 2011). Cox menjelaskan bahwa *coping* adalah suatu bentuk perilaku pemecahan masalah, jika pemecahan masalah gagal maka akan menghasilkan stres (Ekawarna, 2018). Mahasiswa yang memiliki pengalaman magang atau kerja sebelumnya lebih cenderung menggunakan *problem-focused coping* dengan fokus menyelesaikan masalahnya dengan berpikir logis. Di sisi lain, mahasiswa Generasi Z yang tidak memiliki pengalaman magang atau kerja sebelumnya cenderung lebih menggunakan *emotion-focused coping* dengan membutuhkan dukungan sosial. (Esia-Donkoh et al., 2011).

Strategi *problem-focused coping* yaitu *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking social support*. *Planful problem solving* adalah melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan dalam menyelesaikan masalah. *Confrontative coping* adalah reaksi untuk mengubah keadaan yang menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. *Seeking social support* adalah mencari dukungan dari pihak luar (Ekawarna, 2018). Strategi *emotion-focused coping*, yaitu *self controlling*, *distancing*, *escape avoidance*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal*. *Self controlling* melibatkan kemampuan untuk mengatur emosi dan tindakan dalam situasi yang sulit. *Distancing* melibatkan upaya menjauh dari situasi yang tidak menyenangkan atau stressor. *Escape avoidance* menghindari situasi atau orang yang pemicu stres. *Accepting responsibility* merujuk pada kemampuan untuk menerima tanggung jawab atas situasi yang dihadapi dan mencari solusi dengan cara

bertanggung jawab. *Positive reappraisal* melibatkan kemampuan untuk mencari sisi baik atau pelajaran dari situasi sulit tersebut (Rohmah & Azzahrah, 2021). Pembelajaran mandiri, strategi yang berfokus pada permasalahan, dapat meningkatkan dorongan belajar dan kualitas layanan, sehingga membantu mengurangi tingkat stres (Liu et al., 2016). Bantuan rekan kerja yang dirasakan dapat mengurangi dampak negatif stres terhadap keterlibatan kerja di kalangan mahasiswa magang (Azila-Gbette et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, terdapat isu menarik yang ingin diteliti oleh peneliti yaitu tentang pengalaman mahasiswa yang sedang menjalani magang untuk pertama kalinya. Dalam penelitian ini, peneliti bertujuan untuk memperdalam pemahaman mengenai pengalaman kerja sebagai mahasiswa aktif yang menjalani program magang. Selain itu, peneliti juga tertarik menemukan cara untuk membantu mahasiswa dapat mengelola stres yang mungkin ia hadapi selama magang.

## **Metode**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih dalam tentang topik yang dibahas peneliti melalui pemahaman yang mendalam tentang individu, kelompok, atau peristiwa (Fatima & Risnawaty, 2023).

### *Partisipan*

Penelitian ini melibatkan mahasiswa Generasi Z yang sedang magang di salah satu Kampus di Banjarmasin. Partisipan dalam penelitian ini berinisial M yang berusia 21 tahun berjenis kelamin laki-laki, seorang mahasiswa aktif di salah satu kampus yang berada di Banjarmasin dan sedang menjalani program magang di salah satu perusahaan di Banjarmasin.

### *Pengumpulan data*

Data diperoleh melalui wawancara secara daring dengan partisipan, karena tidak memungkinkan untuk melakukan wawancara secara langsung tatap muka. Berdasarkan pedoman wawancara yang telah dibuat sebelumnya. Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan tertutup dan terbuka kepada responden untuk menggali data lebih dalam. Pertanyaan tertutup dapat dipahami sebagai pertanyaan sederhana di mana pertanyaan tersebut mengharapkan dan memberikan jawaban yang singkat. Pertanyaan tertutup berupaya mengarahkan responden ke jawaban yang spesifik. Pertanyaan terbuka adalah pertanyaan yang diberikan oleh *interviewer* kepada responden dengan mengharapkan jawaban yang panjang. Pertanyaan ini diajukan dengan tujuan responden dapat memberikan jawaban yang panjang dan deskriptif (Komalasari, 2022).

### *Analisis data*

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik. Dalam penelitian ini, peneliti mengolah data wawancara dengan cara menginventarisasi data termasuk mengumpulkan data, kemudian mengolah kembali data tersebut dengan cara memilih data sesuai dengan fokus penelitian., kemudian data yang telah terseleksi akan diklasifikasikan secara sistematis. Peneliti membuat deskripsi data responden dengan membuatnya menjadi verbatim agar diperoleh data yang sesuai dengan apa yang disampaikan pada saat proses wawancara (Anoraga & Kurniawan, 2023).

## **Hasil**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan secara daring kepada partisipan berinisial M, diperoleh data penelitian dengan dua tema utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

A. *Problem-focused coping*

*Planful problem solving*, partisipan membuat rencana atau strategi tertentu agar dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik yaitu membuat skala prioritas dengan mengutamakan tugas-tugas yang bisa diselesaikan dengan cepat dan tugas yang waktu pengumpulannya lebih sedikit.

“*Terkadang saya membuat skala prioritas, dengan mengurutkan tugas yang bisa diselesaikan dengan cepat terlebih dahulu. Atau mengerjakan tugas yang akan dikumpul terlebih dahulu.*”

*Confrontative coping*, partisipan cenderung tidak menghubungi seseorang untuk membantunya dalam menyelesaikan masalah karena terkadang ketika menghubungi orang lain untuk meminta bantuan hasilnya tidak sesuai dengan keinginannya sehingga ia lebih memilih untuk menyelesaikan masalahnya tanpa bantuan orang lain.

*Seeking social support*, partisipan lebih memilih untuk tidak membicarakan permasalahannya kepada orang lain dengan tujuan mendapatkan bantuan atau bimbingannya dalam menyelesaikan masalah, dan tetap berusaha untuk menyelesaikannya sendiri. Sepertinya memang sudah terbiasa dengan hal tersebut karena dapat membantunya dalam menyelesaikan masalah dengan baik.

B. *Emotion-focused coping*

*Self controlling*, partisipan memilih untuk menyimpan rasa tertekannya sendiri sebagai mahasiswa Generasi Z yang sedang magang, karena baginya menyimpan sendiri terasa lebih nyaman dan tidak merepotkan orang lain. Dengan begitu, akan membuatnya merasa lebih baik karena menurutnya lebih nyaman dengan kesunyian. Ketika ia tertekan dan membagikannya ke siapapun, akan membuatnya merasa lebih tertekan karena jadi memikirkan orang lain tersebut juga.

M : “*Karena bagi saya menyimpan sendiri terasa lebih nyaman, dan tidak merepotkan orang lain. Saya merasa lebih nyaman dengan kesunyian, mungkin ketika saya tertekan dan membagikannya ke siapapun saya merasa lebih tertekan karena saya jadi memikirkan orang tersebut juga jadinya.*”

*Accepting responsibility*, partisipan akan berjanji untuk dapat menyelesaikan masalah yang ada dalam ruang lingkup dirinya dengan baik dan hal tersebut akan membuatnya dapat menyelesaikan masalah dengan efektif.

*Escape avoidance*, responden tidak berusaha melupakan permasalahan yang sedang dihadapinya karena ia akan merasa sulit melupakan permasalahan jika belum ia selesaikan. Namun, ketika sedang melakukan kegiatan ia akan tetap fokus pada kegiatannya tersebut.

*Distancing*, responden menganggap bahwa masalah yang dihadapinya adalah hal yang biasa sehingga mengambil sikap untuk tetap santai dengan kondisi seperti itu, karena ia lebih memilih untuk tidak terlalu menganggap masalah adalah suatu beban.

I: “*Ketika Anda sedang menghadapi masalah, apakah Anda cenderung menganggap masalah itu sebagai hal yang biasa?*”

M: "Iya"

I : "Apakah Anda cenderung bersikap santai dengan masalah yang Anda hadapi?"

M : "Betul"

I : "Apakah hal tersebut dapat membantu Anda dalam mengatasi permasalahannya?"

M : "Ya, betul sekali"

*Positive reappraisal*, responden cenderung melakukan ibadah dengan lebih khusyuk dan doa yang dipanjatkan akan lebih panjang dari biasanya agar diberi pertolongan dan ketenangan dalam menyelesaikan masalah yang sedang ia hadapi. Dengan percaya kalau masalah yang dihadapi akan cepat selesai jika melibatkan Tuhan untuk menyelesaikan suatu masalah membuatnya merasa lebih tenang dalam menyelesaikan masalah dengan efektif.

I : "Ketika sedang menghadapi masalah apakah Anda menjadi lebih khusyuk dalam beribadah atau berdoa kepada Tuhan untuk meminta pertolongan atau ketenangan?"

M : "Betul"

I : "Apakah Anda menjadi lebih sering beribadah dan berdoa kepada Tuhan?"

M : "Tidak, seperti biasa saja, mungkin lebih khusyuk dan doanya jadi tambah panjang"

I : "Apakah hal tersebut dapat membantu Anda lebih tenang dalam menyelesaikan masalah Anda dengan baik?"

M : "Iya"

Dari hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa responden sebagai mahasiswa Generasi Z yang sedang magang melakukan kedua strategi dalam *coping* dalam menghadapi stres. Strategi *problem-focused coping* yang digunakan responden adalah *planful problem solving* dengan membuat skala prioritas untuk membantunya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya agar tidak mengarahkannya kepada tingkatan stres. Ada dua strategi *emotion-focused coping* yang digunakan responden, yaitu *self controlling*, *distancing* dan *positive reappraisal* dengan menyimpan rasa tertekan diri sendiri, bersikap santai dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan agar diberi ketenangan dan kelancaran dalam menyelesaikan masalah yang sedang hadapinya.

## **Pembahasan**

Sebagaimana pada studi sebelumnya dijelaskan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki kerja sebelumnya lebih cenderung menggunakan *emotion-focused coping* menghadapi stres (Esia-Donkoh et al., 2011). Peneliti menemukan bahwa mahasiswa yang mengikuti program magang untuk pertama kalinya lebih sering menggunakan strategi *emotion-focused coping* untuk menyelesaikan masalah maupun ketika sedang menghadapi stres dengan cara *self controlling*, *distancing* dan *positive reappraisal*.

*Emotion-focused coping* atau strategi *coping* yang berfokus pada emosi akan efektif jika digunakan dalam strategi *coping stress* tergantung pada aspek lingkungan yang menyebabkan stres, situasi di mana individu tidak dapat dikendalikan. Menurut Benzur, bentuk coping yang efektif adalah dengan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengevaluasi situasi stres yang dialaminya, dan menentukan seberapa baik mereka mampu mengelola stres yang dialaminya. Menurut Lazarus dan Folkman, penggunaan *coping* yang berfokus pada emosi menunjukkan individu cenderung mempersepsikan sumber stres sebagai sesuatu yang tidak dapat diubah karena ketidakmampuan individu untuk mengubahnya. Tentu saja penggunaan

kedua strategi *coping stress* dapat dipengaruhi oleh pengalaman, budaya, dan pengetahuan individu. Menurut Feldman, penggunaan *coping* yang berfokus pada masalah dapat disebabkan oleh model perilaku yang menunjukkan bahwa sumber stres yang sebenarnya bergantung pada perspektif dan kesimpulan individu tentang pemicu stres tersebut (Hanifah et al., 2020).

*Self controlling* yaitu sebuah strategi di mana individu benar-benar mencoba untuk mengatur perasaan dan stres yang mereka alami dengan memendam dan mengabaikan stres yang ada, atau mereka juga pada dasarnya dapat mengatur diri mereka sendiri untuk menghindari dari kemungkinan mengalami stres (Putra et al., 2016). Pengendalian diri atau *self controlling* merupakan suatu bentuk respons dengan cara membatasi atau mengatur aktivitas, emosi, dan perilaku (Sitepu & Nasution, 2017). Pentingnya mengembangkan *self controlling* dalam strategi *coping* karena individu dengan *self controlling* yang baik dapat mengendalikan tindakannya agar tidak melakukan hal-hal yang negatif yang dapat merugikan individu mengetahui sendiri apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan (Shabrina et al., 2019).

*Distancing* adalah salah satu aspek dalam mengatasi stres, di mana individu berusaha untuk menghadapi pemicu stres dengan cara menghindari situasi yang menimbulkan tekanan. Tindakan ini seringkali dilakukan dengan cara menjauhi interaksi sosial dan menunda kegiatan atau pekerjaan (Syafitri & Khoirunnisa, 2023). *Distancing* merupakan bentuk usaha untuk tidak terlibat dalam suatu masalah atau membuat hal tersebut tetap terlihat positif (Sitepu & Nasution, 2017).

*Positive reappraisal* merupakan suatu strategi dimana individu berusaha untuk menciptakan makna positif dalam situasi menekan. Biasanya akan terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang memberikan kemajuan pada diri, termasuk terlibat dalam aktivitas yang bermakna atau bernilai religius. Dengan memandang situasi dari sudut pandang positif, membuatnya mampu mengurangi tingkat stres yang dirasakan (Fatima & Risnawaty, 2023). Salah satu hal utama yang membuat seseorang kuat dalam menghadapi masalah adalah dengan berpikir positif. Karena pikiran kita dapat mengendalikan tindakan kita. Namun, kita juga bisa mengendalikan pikiran kita. Kita dapat dengan mudah mengendalikan pikiran kita dan mengarahkannya untuk mewujudkan harapan-harapan positif yang telah terwujud dalam bentuk tujuan. Orang yang mempunyai daya berpikir positif akan mengembangkan rasa percaya diri yang baik, citra diri yang baik, dan penuh kesejahteraan. Oleh karena itu, realitas hidup kita bergantung pada apa yang kita pikirkan (Sakina & Ridha, 2023).

Selain menggunakan *emotion-focused coping*, responden juga menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi stres atau rasa tertekan dengan melakukan *planful problem coping*. *Problem focused coping* atau *coping* yang berfokus pada masalah adalah mengambil tindakan langsung atau memecahkan suatu masalah dengan mencari informasi yang relevan (Zulfikar & Nurhayati, 2020). *Coping* yang berfokus pada masalah juga merupakan upaya mengurangi stres dengan mempelajari cara atau keterampilan dalam mengubah situasi atau masalah. Taylor mengungkapkan ada empat tujuan *coping* yaitu menjaga keseimbangan emosi, menjaga citra diri positif, mengurangi stres lingkungan atau beradaptasi terhadap kritik negatif, dan menjaga hubungan yang membahagiakan dengan orang lain (Shalehah et al., 2021). *Problem focused coping* bertujuan mengurangi tuntutan pada situasi stres atau meningkatkan kemampuan untuk mengatasi masalah yang ada, dan digunakan ketika individu yakin bahwa sumber stres atau situasi tertekan dapat diubah (Widyaningrum & Priadi, 2021).

*Planful problem coping* merupakan upaya yang memerlukan keterampilan pemecahan masalah yang efektif dan upaya cadangan yang terorganisir. Upaya ini dilakukan ketika individu yakin bahwa tekanan tersebut memerlukan beberapa keterampilan untuk

menyelesaikan masalah (Syafitri & Khoirunnisa, 2023). Seseorang yang melakukan *planful problem solving* akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik agar masalah yang dihadapi secara bertahap dapat terselesaikan (Sutarsih & Nurrohmi, 2022). *Planful problem solving* digunakan individu dengan berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stres, dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya stres berkurang atau hilang (Nursadrina & Andriani, 2020).

Dalam memilih strategi *coping* yang tepat untuk menghadapi suatu masalah atau stressor terdapat beberapa faktor penentu yang harus dipertimbangkan oleh responden. Faktor-faktor tersebut meliputi kesehatan fisik dan energi, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi. Kesehatan fisik dan energi sangat penting karena kondisi tubuh yang buruk dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatasi masalah. Keterampilan memecahkan masalah juga menjadi faktor penentu karena kemampuan untuk menyelesaikan masalah dengan efektif dapat membantu mengurangi tingkat stres. Keyakinan atau pandangan positif terhadap diri sendiri atau situasi yang dihadapi juga menjadi faktor penting karena dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi. Keterampilan sosial seperti kemampuan berkomunikasi dengan baik dan membangun hubungan interpersonal yang sehat diperlukan dalam menghadapi stres. Dukungan sosial dari keluarga, teman-teman, rekan kerja atau pasangan yang memberikan semangat dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan motivasi. Materi seperti kestabilan finansial dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menangani masalah atau stressor tertentu. Oleh karena itu, faktor-faktor diatas dapat memengaruhi responden dalam mengambil strategi coping yang tepat bagi dirinya sendiri saat menghadapi masalah maupun stressor (Rahayu, 2021).

Reaksi terhadap permasalahan-permasalahan yang dihadapi tiap individu dapat berbeda-beda tergantung pada faktor-faktor yang memengaruhi stres individu tersebut. Oleh karena itu, keberhasilan strategi coping setiap orang mungkin juga berbeda-beda. Strategi coping dapat dikatakan berhasil apabila seluruh upaya dapat dilakukan untuk mengatasi atau mengurangi permasalahan yang dihadapi. Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa strategi *coping* yang efektif dapat membantu individu mengekspresikan perasaannya agar memunculkan ketenangan (Maisuun & Darmawanti, 2023).

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan oleh peneliti dalam penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa mahasiswa Generasi Z yang sedang magang dalam menghadapi stres menggunakan dua strategi *coping* sebagaimana yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Responden lebih dominan menggunakan coping yang berfokus pada emosi dengan melakukan tiga bentuk strategi yaitu *self controlling*, *distancing*, dan *positive reappraisal*. Namun, responden juga menggunakan strategi coping yang berfokus pada masalah dengan melakukan *planful problem solving* berupa menentukan skala prioritas tugas. Strategi coping yang dipilih oleh responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor untuk mencapai tujuan tertentu.

## **Saran**

Saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat menggali lebih dalam mengenai *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* yang lebih efektif digunakan oleh mahasiswa Generasi Z yang sedang magang baik itu berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Peneliti selanjutnya juga dapat menggali lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa

Generasi Z yang sedang magang untuk pertama kalinya dalam menggunakan strategi *coping* untuk menghadapi stres dan mengetahui sumber stres yang dialami oleh mahasiswa Generasi Z tersebut.

## Daftar Pustaka

- Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). Buku Saku Coping Stres pada Mahasiswa Generasi Z. In *Upp Fkip Unib*. <https://www.researchgate.net/publication/353945593>
- Anoraga, S. A. P., & Kurniawan, A. (2023). Strategi Coping Pada Remaja yang Mengalami Stress Akibat Kecanduan Bermain Game Online. *Jurnal BRPKM Bletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*.
- Azila-Gbettor, E. M., Atsu, E., & Quarshie, A. N. K. (2022). Job stress and job involvement among tertiary interns: the buffering role of perceived coworker support. *Heliyon*, 8(9), e10414. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10414>
- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*. Bumi Aksara.
- Esia-Donkoh, K., Yelkper, D., & Esia-Donkoh, K. (2011). Coping with Stress: Strategies Adopted by Students at the Winneba Campus of University of Education, Winneba, Ghana. *Education Review B*, 2, 290–299.
- Fatima, M., & Risnawaty, W. (2023). GAMBARAN STRATEGI COPING STRESS KARYAWAN SISTEM KERJA REMOTE. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(2), 78–87.
- Hanifah, N., Lutfia, H., Rahmadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26905/jpt.v15i1.4829>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Komalasari, S. (2022). *OBSERVASI & WAWANCARA PSIKOLOGI* (Imadduddin & F. Ramadhani (ed.)). ANTASARI PRESS.
- Listria. (2022). *Pengaruh Program Magang Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Manajemen Pendidikan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Liu, C. H., Tang, W. R., Weng, W. H., Lin, Y. H., & Chen, C. Y. (2016). The process of coping with stress by Taiwanese medical interns: A qualitative study Approaches to teaching and learning. *BMC Medical Education*, 16(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0534-3>
- Maisuun, N. N. F., & Darmawanti, I. (2023). Gambaran Strategi Coping Pada Pengangguran Perempuan Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 80–102.
- Martinasia Islahuddiny, B., Iriani Roesmala Dewi, F., & Permata Sari, M. (2022). Peranan Stres Akademik Terhadap Subjective Well-Being dengan Perceived Social

- Support sebagai Moderator pada Mahasiswa Magang Atau Bekerja. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 116–136.
- Marziah, A. (2021). *Analisis Kesulitan Magang III pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry* [Universitas Islam Negeri Ar-Raniry]. [http://www.joi.isoss.net/PDFs/Vol-7-no-2-2021/03\\_J\\_ISOSS\\_7\\_2.pdf](http://www.joi.isoss.net/PDFs/Vol-7-no-2-2021/03_J_ISOSS_7_2.pdf)
- Mensah, C., Azila-Gbettor, E. M., Appietu, M. E., & Agbodza, J. S. (2021). Internship Work-related Stress: A Comparative Study between Hospitality and Marketing Students. *Journal of Hospitality and Tourism Education*, 33(1), 29–42. <https://doi.org/10.1080/10963758.2020.1726769>
- Muliasari, K., & Andayani, S. (2023). Pengaruh Pengalaman Magang, Kompetensi Mahasiswa Dan Lingkungan Kerja Terhadap Minat Menjadi Akuntan Publik. *Jrea : Jurnal Riset Ekonomi Dan Akuntansi*, 1(3), 245–259.
- Nursadrina, A. N., & Andriani, D. (2020). Gambaran coping strategies pada mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Perspective*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.47679/jopp.021.06200001>
- Putra, R. P., Ariana, A. D., & Putra, R. P. (2016). Gambaran Strategi Coping Stress pada Remaja Korban Cyberbullying. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 5(1).
- Rahayu, D. S. (2021). Coping Stress Konselor Pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 29–39.
- Rahmah, H. A., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Coping Stress Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 18–28.
- Rohmah, A., & Azzahrah, F. (2021). Strategi Coping Nilai Akademik Pada Mahasiswa Salah Jurusan. *Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1(2), 9–25. <https://doi.org/10.22515/literasi.v1i2.3714>
- Sakina, P., & Ridha, Z. (2023). Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam STAI Jam 'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura. *Student Research Journal*, 1(2), 54–67.
- Shabrina, G., Sunawan, & Ani, C. T. (2019). Dampak Optimisme dan Kontrol Diri dengan Coping Stress terhadap Tuntutan Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Unnes. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.19882>
- Shalehah, J., Sagir, A., & Hairin, Y. (2021). Strategi Coping Stres Mahasiswa Yang Tinggal Didaerah Sulit Internet Dalam Menghadapi Perkuliahan. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional*, 1, 292–308.
- Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2017). PENGARUH KONSEP DIRI TERHADAP COPING STRESS PADA MAHASISWA FAI UMSU. *INTIQAD: Jurnal Agama dan Pendidikan Islam*, 9(1), 68–83.
- Sunyoto, D., Saksono, Y., & Febiantika, I. S. (2022). *Strategi Coping Stress untuk*

*Stressor Beda Karakteristik. LPKBM Citra Sain.*

- Sutarsih, P., & Nurrohmi. (2022). COPING STRATEGY LANJUT USIA DALAM MEMENUHI KEBUTUHAN DASAR PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 4(2), 110–127.
- Syafitri, L. N., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Coping Stress pada Mahasiswa yang Menjalinkan Hubungan Posesif. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 622–635.
- Widyaningrum, S. A., & Priadi, M. A. G. (2021). Kondisi Stres dan Strategi Coping Stress pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II yang Bekerja di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 10(1), 75–88. <https://doi.org/10.25170/manasa.v10i1.2575>
- Zulfikar, H., & Nurhayati, S. R. (2020). Strategi Coping pada Mahasiswa yang Sudah Menikah. *Acta Psychologia*, 3(2), 38–45.