

COPING STRESS MAHASISWA BK UPGRIS KELAS KARYAWAN

Mega Nur Sukmawati¹, Heri Saptadi Ismanto², Agus Setiawan³

^{1,2}Univesitas PGRI Semarang, Kota Semarang, Jawa Tengah

e-mail: *meganursukmawati99@gmail.com

Abstract. *This study is motivated by the increasing number of universities in Indonesia offering evening classes or employee-based programs for students who work. The demands of both the workplace and academia often cause stress among students. To cope with this, they develop stress coping strategies, including problem-focused coping and emotion-focused coping. The results indicate that working students more frequently employ problem-focused coping, such as seeking social support from close individuals, and emotion-focused coping, such as self-regulation. These two strategies help them manage the stress arising from the dual burden of work and studies.*
Keywords: Coping, Stress, Students

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya perguruan tinggi di Indonesia yang menyelenggarakan kuliah malam atau kelas karyawan untuk mahasiswa yang bekerja. Tuntutan dunia kerja dan perkuliahan sering menyebabkan stres pada siswa. Untuk menghadapinya, mereka mengembangkan strategi coping stres, baik secara problem-focused coping maupun emosional-focused coping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang bekerja lebih sering menggunakan problem-focused coping, seperti mencari dukungan sosial dari orang terdekat, serta emosional-focused coping, seperti pengendalian diri. Strategi kedua ini membantu mereka dalam mengelola stres yang timbul akibat beban ganda.

Kata kunci: Coping, Stress, Mahasiswa

A. PENDAHULUAN

Banyaknya perguruan tinggi negeri maupun swasta di Indonesia yang telah menyelenggarakan kuliah khusus kelas karyawan atau kuliah malam yang di tujukan bagi mahasiswa yang ingin kuliah dengan bekerja. Dan sekarang ini sudah banyak kampus yang menerapkan *on the job learning*. Ada beberapa alasan mengapa seseorang memilih untuk mengejar pekerjaan paruh waktu di perguruan tinggi.

Beberapa mahasiswa memiliki masalah dengan biaya dan oleh karena itu berusaha meringankan orang tua mereka dengan bekerja. Namun, mahasiswa lain bekerja menuju kemandirian. Kelebihan kuliah sambil bekerja terletak pada kesempatan untuk memperoleh pengetahuan tentang kehidupan profesional dan dunia perkuliahan dari mahasiswa itu sendiri, membangun kemandirian dan menjalin hubungan dengan kehidupan profesional. Banyaknya tuntutan dunia kerja dan juga dunia perkuliahan seringkali menimbulkan stress bagi masyarakat yang tinggal disana.

Kondisi seperti itu bisa menimbulkan stres. Salah satu cara untuk memerangi stres adalah dengan menggunakan strategi coping. Penting bagi siswa paruh waktu untuk memiliki strategi bertahan hidup. Coping adalah proses menghadapi situasi stres tertentu yang, dari waktu ke waktu, melibatkan episode interaksi.

B. LANDASAN TEORI

1. Pengertian *coping stress*

Stres merupakan suatu stimulus atau respon yang memaksa seseorang untuk melakukan penyesuaian. Penyebab stres ada banyak dan bias berhubungan dengan pekerjaan, keluarga, sekolah, universitas, hubungan, kehilangan harta benda atau orang yang dicintai, dll. Stres merupakan sinyal dari dalam tubuh untuk mempersiapkan tubuh bertindak. Pengertian *stres* adalah respon individu terhadap tuntutan atau tekanan yang dilakukan oleh dirinya atau lingkungannya. Secara umum stres merupakan perasaan tertekan, takut, dan tegang (Ismiati, 2015).

2. Faktor yang mempengaruhi coping stress adalah sebagai berikut:

a. Strategi mengatasi *stress*

Saat individu telah menemukan coping stress yang tepat maka individu tersebut akan dengan senang hati menjalankannya untuk mengatasi stress yang sedang dialami.

b. Variabel dalam kondisi individu

Variabel kondisi dalam individu ini meliputi umur, jenis kelamin, tahap kehidupan, temperamen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, budaya, status ekonomi dan kondisi fisik.

c. Karakteristik kepribadian

Karakteristik kepribadian meliputi introvert-ekstrovert, stabilitas emosi, penerimaan diri dan locus of control.

d. Variabel sosial kognitif

Variabel sosial kognitif mencakup dukungan sosial dan kontrol diri yang dirasakan individu.

e. Hubungan dengan lingkungan sosial

f. Dukungan sosial yang diterima dengan baik, akan membantu individu untuk bangkit dan mengatasi masalah yang sedang dihadapi menjadi lebih baik lagi.

Menurut Lazarus dan Folkman (Maryam, 2017), kebiasaan seseorang dalam implementasi strategi coping yang bergantung pada sumber daya atau faktor sendiri. Faktor-faktor ini meliputi, sebagai berikut:

a. Keadaan kesehatan.

Kesehatan di sini berarti kesehatan mental di mana kemampuan seseorang dalam berpikir jernih dan baik serta mampu untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Selain itu kesehatan yang dimaksud di sini adalah kesehatan jasmani di mana kondisi raga seseorang secara nyata mampu berfungsi dengan baik dalam menjalankan mekanisme tubuh.

b. Kepribadian

Kepribadian sebagai sifat yang diamati dan memiliki ciri biologis serta sosiologis yang mampu menghasilkan moral yang khas sehingga dapat dibedakan dengan kepribadian orang lain. Biasanya kepribadian ini terbagi menjadi dua yaitu introvert yaitu orang yang cenderung mementingkan diri sendiri serta ekstrovert melupakan orang yang mampu melihat dan beradaptasi dengan orang lain.

c. Konsep diri

Konsep diri di sini merupakan ide atau gagasan yang terdapat dari diri seseorang sebagai pendirian agar mampu menciptakan hubungan dengan orang lain. Biasanya konsep diri ini dapat dilihat dari kontak sosial dan pengalaman seseorang terhadap orang lain.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan adanya integrasi dengan orang lain dalam penyelesaian masalah . di sini seseorang bertindak kooperatif dan berusaha mencari dukungan orang lain dikarenakan keterbatasan emosional dan kemampuan dari dirinya.

e. Aspek ekonomi

Aspek ekonomi merupakan bentuk dari upaya penyelesaian masalah secara material dan konkret sehingga dapat dilihat dan dirasakan serta dimiliki oleh seseorang.

3. Aspek-Aspek *Coping Stress*

Terdapat dua bentuk strategi koping yang biasa dilakukan oleh seseorang saat menghadapi masalah yang dihadapi, yaitu sebagai berikut:

A. Strategi Koping Berfokus Pada Masalah (*Problem Focused Coping*)

Problem focused coping merupakan bentuk koping yang lebih diarahkan kepada upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan, artinya koping yang muncul terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stres dengan mempelajari cara-cara keterampilan yang baru.

B. Strategi Koping Berfokus Pada Emosi (*Emotion Focused coping*)

Emotion focused coping adalah strategi koping bertujuan untuk mengurangi dampak stressor yang berfokus pada emosi seseorang dengan cara menyangkal ataupun menarik diri dari situasi. Strategi koping jenis ini menunjukkan berbagai macam upaya yang dilakukan individu baik secara mental maupun perilaku dalam rangka untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, mereduksi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh dengan tekanan.

4. Pengertian Bekerja

Bekerja adalah salah satu bentuk aktivitas yang mengandung 4 unsur yaitu rasa tugas, konsumsi energi, pengalaman membuat atau menciptakan sesuatu dan diterima atau disetujui oleh masyarakat. Mendekati masa remaja banyak remaja yang memikirkan tentang mencari pekerjaan paruh waktu dan mengembangkan keterampilan, berkembang dalam masalah pribadi, pendidikan atau akses ke dunia pekerjaan, dan proporsi kaum muda yang bekerja meningkat hingga usia tahun. Berdasarkan pengertian di atas dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang bekerja adalah individu yang berusia 18-21 tahun yang saat ini sedang menjalani aktivitas perkuliahannya sambil bekerja secara paruh waktu atau penuh waktu.

5. Keunggulan kerja sambil kuliah

Untuk mendapatkan gelar sarjana, beberapa orang harus memutuskan untuk bekerja sambil kuliah. Tentu saja keputusan bukan tanpa alasan. Selain faktor ekonomi, ada faktor lain seperti mencari pengalaman kerja, perluasan jaringan, pengembangan *soft skill*. Keuntungan kuliah sambil bekerja antara lain dapat membuka wawasan dari mahasiswa itu sendiri baik dari dunia maupu dari dunia perkuliahannya untuk membangun kemandirian dan menjalin hubungan dengan dunia kerja. Besarnya manfaat yang diperoleh dari kegiatan bekerja sambil kuliah, membawa konsekuensi lain berupa tantangan yang harus dihadapi bagi seorang yang memutuskan memilih kondisi tersebut.

6. Aspek- Aspek kuliah sambil bekerja

Tuntutan-tuntutan maupun permasalahan-permasalahan yang ada dalam perkuliahan dan pekerjaan mengharuskan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja untuk secara bersamaan memenuhinya. Tugas ini menuntut mereka mampu berupaya ekstra agar dapat menjalani dan memenuhi tuntutan-tuntutan yang ada baik sebagai mahasiswa dan juga sebagai pekerja (Darolia, 2014). Salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan penyesuaian diri. Harahap (2021) menyatakan bahwa sebagai proses yang dinamis, penyesuaian diri

mencerminkan kemampuan individu untuk mengubah perilaku, dengan tujuan agar individu bisa lebih harmonis dengan lingkungan sosialnya dan lebih mampu menghadapi tekanan hidup baik secara internal maupun eksternal.

Umumnya penyesuaian diri merefleksikan kewajaran cara bereaksi dan bertingkah laku individu. Semenjak berusia dini, individu telah berupaya melakukan penyesuaian diri dengan mengembangkan sikap dan perilaku tertentu sesuai dengan tahap perkembangan yang mereka jalani (Widyanoor & Pranoto, 2019). Penyesuaian diri yang baik terwujud apabila individu mampu menyelaraskan kebutuhannya dengan tuntutan-tuntutan di lingkungan sekitarnya.

7. Kerangka Berpikir

Kebutuhan akan hidup yang kian meningkat pula membuat mahasiswa harus mencari cara untuk mampu mencukup kebutuhannya untuk pendidikan dan juga untuk biaya hidupnya. Beberapa mahasiswa mencari jalan keluar dengan cara bekerja. *National Center of Education Statistics* (NCES) dalam Metriyana (2014) juga menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja lebih dari 16 jam ke atas memiliki pengaruh terhadap prestasi yang lebih rendah dibanding yang tidak bekerja. Menurut Metriyana (2014) bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja cenderung mendapat gaji akan tinggi, memiliki kesempatan yang lebih besar untuk memperoleh pekerjaan setelah lulus, namun hal tersebut dapat mahasiswa kekurangan waktu dan sebagai hasilnya mereka menerima nilai yang lebih rendah.

Umumnya mahasiswa akan memilih bekerja dengan sistem kontrak dalam jangka pendek (*short term contracts*) dan kerja paruh waktu (*part time jobs*). Beragam alasan yang melatar belakangi mahasiswa untuk kuliah sambil bekerja. Alasan utamanya adalah terkait dengan finansial yakni memperoleh penghasilan untuk membayar pendidikan dan kebutuhan sehari-hari sekaligus meringankan beban keluarga.

C. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini digunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Sugiyono (2018) metode kualitatif adalah metode yang didasarkan pada filsafat dan digunakan untuk menyelidiki kondisi penelitian (eksperimen) peneliti bertindak sebagai instrumen, menggunakan teknik pengumpulan data dan melakukan analisis yang lebih menyeluruh. Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dilakukan dalam penelitian ini untuk mendapatkan data utama, penelitian kualitatif selalu menggunakan pendekatan deskriptif dan menggunakan analisis, prosedur dan kerja lapangan yang dijelaskan lebih mendalam dalam metode penelitian ini yang menggunakan kerangka teori sebagai sarana untuk memastikan bahwa fokus penelitian sejalan dengan data yang tersedia. Studi kasus merupakan salah satu jenis metode penelitian empiris yang mengkaji suatu fenomena atau kasus kontemporer dalam konteks dunia faktual. Menurut Schramm (dalam Dewi, 2020) dalam penelitian, studi kasus sebaiknya hanya digunakan untuk mengidentifikasi topik yang relevan dan memiliki kepekaan dalam menjelaskan alasan di balik pemilihan, pelaksanaan dan hasil penelitian. Pendekatan ini digunakan ketika peneliti ingin memahami suatu persoalan, peristiwa atau fenomena tertentu.

D. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini didapatkan dari hasil wawancara secara langsung dengan subyek penelitian dengan mahasiswa kelas karyawan. Sebelum menganalisis data dalam temuan penelitian, peneliti menempatkan coding dengan menambahkan kode – kode pada data yang telah diperoleh. Hal ini bertujuan untuk mempermudah pengolahan data secara lengkap sehingga dapat memunculkan gambaran tentang topik yang akan dijelaskan melalui hasil penelitian.

E. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian terdahulu, penulis mengembangkan penelitian ini tentang *Coping Setress* mahasiswa yang bekerja dengan baik, dengan berbagai Upaya untuk menetralsir beban berat atau tuntutan setress yang dialami mahasiswa kuliah sambil bekerja sebagai berikut :

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. mengalihkan stres dengan mencari orang untuk bercerita atau sekedar mencari validasi atas yang dirasakannya. Dukungan emosional mencakup ekspresi kasih sayang, perhatian, empati, dan kehadiran secara mental dan emosional untuk membantu seseorang mengatasi stres, tekanan, atau krisis kehidupan.

2. Penerimaan Diri

Self Acceptance atau Penerimaan Diri didefinisikan sebagai penerimaan individu atas semua atribut mereka, positif atau negatif tentang dirinya sendiri. Saat individu menerima diri sendiri, maka harus menerima setiap bagian dari dirinya, bukan hanya hal-hal positif saja. Penerimaan diri tidak hanya mengenali kelemahan, tetapi tetap menerima diri sendiri sepenuhnya termasuk kelemahannya. Menerima diri sendiri berarti merasa puas dengan siapa dirinya yang sebenarnya, terlepas dari kekurangan dan terlepas dari pilihan dimasa lalu.

3. Kontrol Diri

Dalam hal ini, kontrol diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan remaja. Kontrol diri yang terdapat pada dalam diri tidaklah sama, hal tersebut dipengaruhi faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pembentukannya. Kontrol diri sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku. Kemampuan untuk menjauhkan dari perilaku yang mendesak dan memuaskan keinginan adaptif, orang yang memiliki kontrol diri yang baik maka individu tersebut dapat mengarahkan perilakunya, sebaliknya jika individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan

berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi menolak godaan dan implus.

F. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan pada mahasiswa kelas karyawan yang mempunyai masalah yang sesuai dengan permasalahan yang diteliti tentang *coping stress* mahasiswa yang bekerja dan kuliah, maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya banyak mahasiswa yang setres kuliah dengan bekerja. Tetapi mahasiswa masih bisa mengatasi siswa yang bekerja dan kuliah dengan baik. Cara mengatasinya yaitu dengan manajemen waktu dengan baik, mengontrol diri dengan waktu yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan yang akan dikerjakan, penerimaan diri maupun penyesuaian diri dengan baik dan dukungan dari teman atau lingkungan dengan baik. Dan dapat menyesuaikan waktu dengan baik untuk disesuaikan dengan kegiatan yang dilakukan sehari-hari.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Allen, J. O., Zebrack, B., Wittman, D., Hammelef, K., & Morris, A. M. (2014). Expanding the NCCN guidelines for distress management: a model of barriers to the use of coping resources. *The Journal of community and supportive oncology*, 12(8), 271-277.
- Darolia, R. (2014). Working (and studying) day and night: Heterogeneous effects of working on the academic performance of full-time and part-time students. *Economics of Education Review*, 38, 38-50. <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2013.10.004>
- Delle Fave, A. (2014). Harmony. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_1231
- Felix, T., Marpaung, W., & Akmal, M. El. (2019). Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8, No.1, 39-56.
- Dewi, R. N. (2020).

- Harahap, F. A. Z. (2021). Self adjustment dynamic in sojourner college students. *Journal of Psychology and Instruction*, 4(3), 83-89. <http://doi.org/10.23887/jpai.v4i3.33703>
- Ismiati. (2015). Jurnal problematika dan Coping stress Mahasiswa dalam menyusun skripsi,6,(21), 19-20.
- Lubis, R., Irma, H. N., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, A. N., Wati, A. T., Puspita, M., & Syahfitri, D. (2015). Jurnal Coping stress pada Mahasiswa yang bekerja,1,(2),49- 50.
- Maddux, J. E. (Ed.). (2013). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. Springer Science & Business Media.
- Maschi, T., Viola, D., Morgen, K., & Koskinen, L. (2015). Trauma, stress, grief, loss, and separation among older adults in prison: The protective role of coping resources on physical and mental well-being. *Journal of Crime and Justice*, 38(1), 113-136
- Maryam. 2017. *Strategi Coping: Teori dan Sumber Dayanya*. Jurnal Konseling Andi Matappa.
- Metriyana, M. (2014). "Studi Komparatif Pengaruh Motivasi, Perilaku Belajar, Self-Efficacy dan Status Kerja terhadap Prestasi Akademik antara Mahasiswa Bekerja dan Mahasiswa Tidak Bekerja", Skripsi. Dipublikasikan: Universitas Diponegoro, Semarang.
- Penerapan metode studi kasus yin dalam penelitian arsitektur dan perilaku. *INERSIA*, 16(1). <https://doi.org/10.21831/inersia.v16i1.31319>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Widyanoor, C. J., & Pranoto, Y. K. S. (2019). The influence of selfadjustment on social interaction of 4-5 years children. *BELIA: Early Childhood Education Papers*, 8(1), 21- 27. <https://doi.org/10.15294/belia.v8i1.29786>