



Coping Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja

Coping Stress in Working Students

Abidah Ayu*

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Hamzah Fansuri, Indonesia

*Corresponding author: abidahayus@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk coping stress pada mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Hamzah Fansuri Subulussalam Aceh yang bekerja. Coping merupakan upaya manusia untuk mengelola situasi yang membebani, usaha untuk memecahkan masalah dan berusaha untuk mengatasi dan mengurangi stres. Sebagai mahasiswa, dalam melaksanakan kewajiban tridharma perguruan tinggi tidak jarang terkendala dengan faktor ekonomi. Untuk itu, banyak diantara mahasiswa kampus STIT Hamzah Fansuri Subulussalam Aceh sembari berkuliah, mereka juga bekerja untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Dengan demikian, kemampuan coping pada mahasiswa diperlukan untuk bisa meminimalisir dampak negatif dari stres atau masalah-masalah yang akan menganggu aktifitas kuliah ataupun aktifitas bekerja.

Kata Kunci: Coping; Stress; Mahasiswa; Bekerja.

Abstract

This study aims to determine the form of stress coping in students at the Hamzah Fansuri College of Tarbiyah Sciences Subulussalam Aceh who work. Coping is a human effort to manage burdensome situations, attempt to solve problems and try to overcome and reduce stress. As a student, carrying out the obligations of the tridharma of higher education is often constrained by economic factors. For this reason, many of the students at the STIT Hamzah Fansuri Subulussalam Aceh campus while studying, they also work to meet these needs. Thus, coping skills in students are needed to be able to minimize the negative impact of stress or problems that will interfere with college activities or work activities.

Keywords: Coping; Stress; Students; Working.

How to Cite: Ayu, A. (2024), Coping Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja, *Jurnal Social Library*, 4 (3): 705-712.

PENDAHULUAN

Fenomena kuliah sambil kerja bukan hal yang baru di Indonesia. Hal ini bukan pula tanpa dasar, kondisi perekonomian yang cukup sulit bagi sebagian lapisan masyarakat memaksa mahasiswa mencari solusi guna memecahkan masalah keuangan yang dihadapi. Selain itu, alasan lainnya ialah mempertimbangkan keluarga dan alasan kemandirian sehingga mahasiswa akhirnya memutuskan guna bekerja sambil belajar demi mendapatkan gelar pendidikan yang lebih tinggi.

Di Indonesia, kondisi perekonomian yang cukup sulit bagi sebagian lapisan masyarakat mendorong mahasiswa mencari solusi dari masalah keuangan yang dihadapi dengan bekerja. Sebagian mahasiswa mempunyai masalah dengan biaya kuliah sehingga berusaha meringankan beban orangtua dengan bekerja. Namun, sebagian mahasiswa lain bekerja dengan alasan kemandirian.

Menurut Utomo Dananjaya sebagai pengamat pendidikan, kuliah sambil kerja merupakan upaya membuka gerbang dunia kerja karena akan mematangkan pola pikir individu guna menghadapi dunia kerja, dapat menumbuhkan jiwa kemandirian, dan menghubungkan antara teori yang didapat di kampus dengan kenyataan yang ada di dunia kerja (Jajang, dalam Ferdiawan, Dkk 2020)

Ferdiawan (2020) mengemukakan beberapa manfaat kuliah sambil bekerja, diantaranya ialah dapat membuka wawasan dan membangun kemandirian mahasiswa baik dari aktifitas kuliah maupun dunia kerja, menjalin hubungan dengan dunia kerja atau membangun *networking*. Selain itu, manfaat yang lain ialah memaksimalkan aktifitas fisik dan

pikiran dalam mengerjakan serta menyelesaikan sesuatu.

Besarnya manfaat yang didapat dari kuliah sambil bekerja, disisi lain mahasiswa menghadapi tantangan berupa keharusan mengelola waktu, menjalankan tugas lebih banyak dan kemampuan guna membagi energi guna menyelesaikan tugas kuliah dan kerja serta kemampuan guna menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang berbeda. Tantangan yang dihadapi mahasiswa sambil bekerja seringkali menyebabkan stres. Hal ini dikarenakan mahasiswa dihadapkan pada tuntutan harus memilih mana yang harus diprioritaskan. Stres tidak hanya akan berdampak pada aktifitas akademis mahasiswa tetapi juga akan menganggu kinerja sebagai karyawan.

Stres ialah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus. Greenberg (2002) mengamarkan stress sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, dalam hal ini stress muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan stres sebagai setiap perubahan pada individu yang menyebabkannya ketegangan fisik, emosional atau psikologis. Ayu (2021) menyebutkan bahwa stres seringkali menjadi salah satu faktor yang menyebabkan gangguan fisik dan mental. Bentuk gangguannya pun beragam, seperti mudah lelah, sakit kepala, berkurangnya nafsu makan, mudah lupa dan mengalami gangguan tidur (Dahroni, 2019; Darwati,

2022). Oleh karena itu, mahasiswa yang bekerja dianjurkan guna memiliki *coping* strategi guna menghadapi stress.

Coping stress merupakan proses individu guna menjaga jaga antara tuntutan baik yang berasal dari lingkungan atau dari dalam individu itu sendiri dengan menggunakan sumber daya mereka sendiri dalam menghadapi stress (Lazarus & Folkman dalam Smet, 1994). Dengan kata lain, *coping stress* ialah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan keadaan yang menyebabkan stres sebagai respon terhadap situasi yang mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikologi (Ayu dalam Rasmun, 2004).

Coping yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi suatu masalah atau situasi tertentu bertujuan guna memenuhi kebutuhan hidupnya, baik somato, psiko maupun sosial (Wayan, dkk, 2017). Tujuan dilakukannya *coping* ialah tidak saja guna bertahan dengan kondisi pekerjaan, tetapi juga guna dapat menghadapi kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (National Safety Council, 2003).

METODE

Jenis riset ini ialah riset kuantitatif deskriptif. Pengumpulan datanya dilakukan melalui angket yang dibuat dengan memanfaatkan *google form*. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif dengan menjelaskan angka-angka yang didapat dari hasil yang sudah dikumpulkan melalui responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Powell (1983 dalam Ferdian, 2020) bekerja ialah suatu bentuk aktivitas yang mengandung 4 unsur, yaitu rasa kewajiban, pengeluaran energi, pengalaman mewujudkan atau

menciptakan sesuatu, dan diterima atau disetujui oleh masyarakat. Menjelang usia adolescence dan young adulthood, banyak para remaja yang sudah memikirkan tentang bagaimana mencari part-time job, mengembangkan kemampuannya dalam masalah personal, mengembangkan pendidikan atau masuk dalam dunia pekerjaan, dan presentase remaja yang bekerja meningkat sampai pada usia tahun (Powell dalam Ferdian, 2020). Berdasarkan pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja ialah individu yang rentang usianya 18-22 tahun yang menjalani aktivitas perkuliahan sambil bekerja dalam suatu lembaga usaha baik bekerja secara *part time* maupun secara *full-time*.

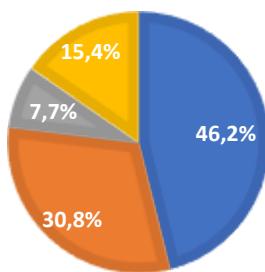


Grafik 1. *Jenis Kelamin Mahasiswa Yang Bekerja*

Dari grafik 1, dapat diketahui bahwa jumlah mahasiswa yang bekerja berdasarkan jenis kelamin, di dominasi oleh Laki-laki sebesar 69,2% sedangkan perempuan hanya separuh dari jumlah tersebut. Jumlah laki-laki yang mendominasi juga merupakan anak sulung sehingga merasa memiliki tanggung jawab yang lebih besar. Oleh karena itu, mereka dituntut guna memiliki usaha yang lebih guna meraih cita-citanya demi mendongkrak derajat keluarganya. Sembari menjadi mahasiswa diharapkan mereka mendapat jaringan pertemanan yang lebih luas sehingga membuka

kesempatan yang lebih luas guna memiliki pekerjaan yang lebih baik.

Selanjutnya, mahasiswa yang bekerja didominasi oleh karyawan yang bekerja di instansi pemerintahan sebagai tenaga honorer dan guru. Felix (2019) menyebutkan pilihan guna kuliah sambil bekerja dilandasi dengan alasan guna memenuhi biaya kuliah, biaya akomodasi, biaya makan, biaya sewa indekos, dan biaya ekstra lainnya. Kuliah sambil kerja juga memberikan dampak positif dan negatif.



Grafik 2. Hasil Pernyataan Mahasiswa yang bekerja memiliki kemampuan guna menyelesaikan masalah lebih baik

Dari gambar di atas, diketahui bahwa sebesar 46,2% ialah mahasiswa bekerja yang mengaku tidak mengalami kesulitan membagi waktu antara bekerja dan kuliah. Hal ini juga ditunjukkan dari kehadiran dan tugas-tugas yang selalu dikumpul tepat waktu, serta mendapatkan IPK lebih dari 3,5. Maka, simpulan yang dapat ditarik ialah mahasiswa yang bekerja pada rentang usia 20-22 tahun memiliki tingkat kontrol emosi yang lebih baik ditunjukkan dengan adanya keseimbangan antara pekerjaan dan kewajiban kampus.

Hal di atas didukung dari riset yang mengemukakan bahwa dampak positif dari mahasiswa bekerja ialah mahasiswa dapat melatih kemandirian dan memperoleh uang guna memenuhi kebutuhan pribadi dan kuliah. Selain itu, mahasiswa dapat menyalurkan hobi,

menambah pengalaman, memperoleh keterampilan dan pengetahuan tambahan, serta belajar mengenai tanggung jawab (Felix, 2019 dalam Manthei & Gilmore, dalam Tumin & Faizuddin, 2017).

Mahasiswa bekerja dengan rentang usia antara 18-20 tahun mengaku kesulitan membagi waktu antara bekerja dan kuliah. Hal ini terlihat dari banyaknya ketidakhadiran sehingga berdampak pada nilai akhir yang kurang dari 3.00. Banyaknya beban kerja juga mempengaruhi kesiapan berada di kampus sehingga individu mengalami stress. Selanjutnya, sebesar 15,4% mahasiswa mengaku lebih memilih tidak hadir di kampus karena bekerja. Sedangkan 7,7% Mahasiswa mengaku lebih memilih guna menyelesaikan studinya dengan cara mengambil semester pendek.

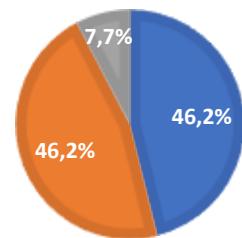
Hal di atas, selaras dengan yang dipaparkan oleh Luthan. Ia menjelaskan dampak negatif yang paling dirasakan mahasiswa bekerja ialah kelebihan beban peran. Selain menjadi akademisi di kampus, mahasiswa juga dituntut agar mampu memenuhi tanggung jawabnya ketika bekerja (dalam Felix, 2019). Hal ini juga berdampak pada hasil belajar mahasiswa, tidak jarang mahasiswa yang bekerja sering sekali absen dari mata kuliah yang seharusnya mereka hadiri sehingga berdampak pada nilai akhir. Konflik antara kuliah dan bekerja dapat berakibat buruk pada kesehatan fisik dan menimbulkan stres. Stres yang muncul akan memengaruhi kondisi psikologis seseorang dan bahkan memengaruhi kesejahteraan diri (Felix dalam Nurfitria & Masykur, 2016).

Frydenberg menyebutkan *coping stress* ialah usaha guna menemukan cara yang dapat menghapus atau menetralkan

faktor stres yang ada, namun tidak hanya itu, *coping stress* tidak hanya melakukan sesuatu dan kemudian menyingkirkan stres setelah itu, tetapi mencoba guna menemukan cara guna benar-benar menghentikan stres yang ada (Subandy, 2020). Rizma, Dkk (2014) melanjutkan *coping stress* merupakan upaya yang dilakukan oleh individu guna mengatasi masalah yang datang kepada dirinya. Setiap individu dalam kehidupan bisa menghadapi masalah berupa tantangan, tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitarnya. Ada berbagai cara guna menyelesaikan, menghadapi, tetapi tidak jarang kita menemui orang yang takut menghadapi suatu masalah dan tidak mencari jalan keluar dari masalah tersebut. *Coping stress* juga memiliki peran yang sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental individu yang bekerja, karena dengan memiliki strategi coping yang tepat individu dapat mengatur hubungan yang positif terhadap stress sehingga situasi yang penuh tekanan dapat diatasi yang menghasilkan kehidupan yang seimbang antara kesehatan fisik dan psikologis (Yan & Zhang, 2016).

Ditinjau dari jenisnya, Carver, Dkk (dalam Ayu 2021; Rubbyana, 2012) membagi coping dalam dua dimensi, yakni adaptif dan maladaptif. Coping adaptif berarti menangani atau mengatasi stressor secara efektif dan positif. Sedangkan coping maladaptif kebalikan dari coping adaptif, yaitu mengatasi stressor secara negatif (Tan dalam Rubbyana, 2012). Selanjutnya, Carver mengkategorikan coping meliputi beberapa aspek, yaitu keaktifan diri, membuat perencanaan strategi guna bertindak mengatasi stres, kontrol diri, mencari dukungan sosial baik secara instrumental maupun emosional,

penerimaan, yaitu sikap yang menerima keadaan yang penuh dengan stres sehingga mengharuskan guna mengatasi hal tersebut dan religius (Carver, 1989).



Grafik 3. Mahasiswa Bekerja Mengaku Lebih Lega Ketika Bercerita Dengan Teman Dekat.

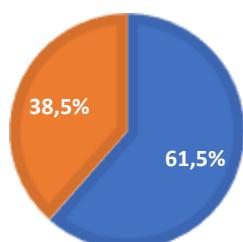
Gambar di atas menunjukkan sebesar 46,2 % mahasiswa bekerja mengaku lebih lega ketika mendapat nasihat dari teman dekat mereka. Sedangkan separuhnya mengaku lebih memilih memendam ketika memiliki masalah namun membuat perencanaan guna menyelesaikan stressor yang ada. Hal ini menunjukkan bahwa coping stress dengan cara positif melalui mencari dukungan sosial, kontrol diri dan aktif mencari solusi atas stress yang dialami mampu membuat individu lebih tenang dan memiliki keseimbangan dalam menjalani aktifitas mereka sebagai karyawan dan mahasiswa. Mahasiswa lainnya mengaku merasa lebih lega ketika melampiaskan amarah mereka. 7,7% mahasiswa bekerja merasa gagal menyelesaikan stress mereka. Akibatnya melampiaskan amarah kepada orang sekitar, baik dilingkungan kantor ataupun teman kampus.

Rogers Rippetor (dalam Ayu, 2018; dalam Rubbyana, 2012) menjelaskan *coping* yang diterapkan dengan cara yang positif akan mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Sebaliknya, *coping* yang diterapkan dengan cara negatif akan menghambat fungsi integrasi, memecah perkembangan

diri, menurunkan otonomi dan menguasai lingkungan.

Lazarus dan Folkman menjelaskan coping merupakan bentuk usaha usaha individu baik secara kognitif maupun perilaku guna mengatasi, mengurangi atau mentolelir tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang disebabkan oleh hubungan antara individu dengan peristiwa-peristiwa yang dinilai menimbulkan stres (dalam Ayu, 2018). Ia membagi coping stress dalam dua bentuk, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* merupakan upaya individu mengatasi stress melalui penyelesaian masalah, mengambil keputusan dan melakukan tindakan langsung. *Problem focused coping* meliputi aspek konfrontatif, mencari dukungan sosial, memecahkan dan menyelesaikan masalah.

Sedangkan *emotion focused coping* ialah usaha individu mengatasi stress yang dilakukan melalui menekan atau mengelola emosi yang menyebabkan stres, hal ini juga dilakukan dengan kombinasi upaya kognitif yaitu merubah paradigma situasi yang menyebabkan stres menjadi situasi yang tidak perlu dikhawatirkan. Meliputi aspek kontrol diri, mencari dukungan sosial, menjaga jarak atau menghindar pada hal-hal yang bisa memicu stres, memiliki penilaian / paradigma positif, dan menerima tanggung jawab.



Grafik 4. *Coping Stress* Pada Mahasiswa Bekerja

Dari gambar di atas, sebesar 61,5% mahasiswa bekerja mengaku lebih sering mengatasi stress mereka dengan cara berusaha mencari jalan keluar atau solusi atau strategi guna mengubah situasi yang dianggapnya sebagai sumber stres. Cara ini merupakan bentuk *problem focused coping* yang dimana individunya mengatur dan mengubah masalah penyebab stres. Lazarus dan Folkman (dalam Ayu, 2023; Ferdiawan, 2020) menyebutkan cara ini mendukung individunya mempelajari keterampilan baru serta mencari jalan keluar dan strategi baru guna keluar dari stress yang dialami.

Sebagian mahasiswa bekerja sebesar 38,5% mengaku mengatasi stress dengan cara meregulasi emosi negatif yaitu dengan mengalihkan terhadap sesuatu yang lain, seperti bermain *game*, mendengarkan musik, belanja dan lain sebagainya. Lazarus dan Folkman (dalam Ayu, 2018; Ferdiawan, 2020) bentuk *coping stress* seperti ini hanya sebatas mencari makna yang terjadi pada dirinya atau melakukan sesuatu yang dianggap dapat mengurangi rasa stresnya tanpa mengubah keadaan atau masalah yang sedang dialaminya. Selain itu *emotion-focused coping* digunakan jika situasi stres dinilai tidak dapat diubah.

Lestari (dalam Ferdiawan, 2020) menyatakan, *emotion-focused coping* guna mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini tidak jarang melalui perilaku individu, seperti penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang stressfull, individu akan cenderung guna mengatur emosinya. Terdapat tiga bentuk dari *emotion-focused coping* yaitu *distancing*,

escape avoidance, dan positive reappraisal (Hutchison, dalam Ferdiawan, 2020):

- a) *Distancing* merupakan upaya mengatasi masalah dengan cara melepaskan diri atau berusaha tidak terlibat dalam permasalahan yang dihadapi individu, disamping itu juga menciptakan pandangan-pandangan yang positif.
- b) *Escape avoidance* merupakan upaya mengatasi masalah dengan melakukan hal-hal yang dianggap dapat mengurangi stress dan berkhayal jika masalah tersebut tidak terjadi atau jika masalah yang sedang dihadapi terselesaikan sebagai usaha guna menghindari atau melarikan diri dari permasalahan yang dihadapinya.

Positive Reappraisal merupakan upaya mengatasi masalah dengan menciptakan makna positif yang lebih ditujukan guna pengembangan diri dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

SIMPULAN

Stres kerja yang dihadapi oleh karyawan dipengaruhi oleh lingkungan pekerjaannya mulai dari interaksi antar karyawan, tuntutan tugas, sampai masalah yang berasal dari lingkungan eksternal yaitu masalah rumah tangga. Dapat dikatakan situasi atau lingkungan pekerjaan merupakan sistem yang telah dibangun oleh perusahaan. Stres kerja yang negatif akan menurunkan performa kerja karyawan sehingga dapat menghambat karyawan dalam menyelesaikan tugas-tugas dan juga akan berdampak negatif kepada peran-peran lain karyawan. Sebaliknya, stress kerja positif akan meningkatkan motivasi dan performa

kinerja karyawan sehingga membantu organisasi guna mencapai tujuannya.

Bekerja dan kuliah merupakan dua peran berat yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa yang bekerja. Pertimbangan demi pertimbangan sebelumnya sudah dipikirkan secara matang-matang sebelum memutuskan guna menjadi mahasiswa yang sambil bekerja. Banyak keuntungan yang didapat saat kuliah sambil bekerja, salah satunya dapat menghubungkan teori yang didapatkan saat kuliah dengan kenyataan didunia pekerjaan. Namun juga ada konsekuensi yang harus diterima seseorang yang kuliah sambil bekerja yaitu pengorbanan yang lebih dari pada orang kuliah atau bekerja saja. Pengorbanan seperti waktu, tenaga, finansial, dan masih banyak lagi tentunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, A. (2018). *Model Creative Art Dalam Konseling Guna Meningkatkan Quality Of Work Life Dan Coping Stress Pada Karyawan Di Politeknik LP3I Kampus Medan Baru* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Ayu, A. (2021). Enhancement Coping Stress With Creative Art. *Proceedings of the International Conference on Social and Islamic Studies 2021*
- Ayu, A. (2023, April). Coping Stress in Islamic Perspective. In *Proceeding International Conference on Religion, Science and Education* (Vol. 2, pp. 939-944).
- Ayu, A., & Meutia, E. (2020). Meningkatkan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Melalui Creative Art: Teori Dan Aplikasi. *Jurnal Islam Hamzah Fansuri*, 3(2).
- Carver, C.S., M.F. Scheier, J.K. Weintraub, Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, Vol. 56, No. 2, by the American Psychological Association
- Darwati, Y. (2022). Coping Stress Dalam Perspektif AlQur'an. *Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi Islam*, 6(1), 1-16
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan kecerdasan emosional pada pemilihan strategi coping pada mahasiswa yang bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39-56.

- Ferdiawan, R. P., Raharjo, S. T., & Rachim, H. A. (2020). Coping Strategi Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Prosiding Riset Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 199.
- Folkman S, Moskowitz JT, Coping: Pitfalls And Promise. *Annu Rev Psychol*. 2004;55:745-74. <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Rubbyana, Urifah, Hubungan Antara Strategi Koping Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Skizofrenia Remisi Simptom, *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental* Vol. 1 No. 02, Juni 2012 Universitas Airlangga Surabaya
- Saleh Baqutayan, S. M. (2015). Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2S1), 479–488.
- Smet, Bart, 1994. Psikologi Kesehatan, Jakarta: PT Grasindo
- Subandy, K., & Jatmika, D. (2020). Hubungan psychological capital dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Psibernetika*, 13(2).