

## **COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

**Rahmi Lubis, Nova Hapizsyah Irma, Rafika Wulandari, Khairunnisa Siregar, Nur Annisa Tanjung, Tia Agustina Wati, Miranda Puspita N, Diah Syahfitri**

**Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**

### **ABSTRACT**

*This study aimed to describe the coping strategies by working students. Respondents are 5 working students. Data collected by interview and observation methods. The results showed that of the five respondents note that the source of stress is difficult to manage time on doing their tasks, workloads and schedules collide, and not easy to get permission to attend the classes. At respondents 2 and 5, less family support while respondents 4, co-workers who do not support. Respondents 5, there are transportation constraints. The coping strategies that do fifth respondent is to be open to the closest associates and families, assertive to the boss, and try to look at the issues more positively. In the second respondent also doing hobbies with friends and did not procrastinate. On 3 respondents anticipated by ditching college and make it a priority. In the fourth respondent, trying to avoid problems with sleep, surrender to God, and to receive advice from others. While the respondent 5, grateful and try to control his emotions. Can be seen on the respondents 1 and 3, their own colleagues and family support them so that they can solve the problems they face.*

**Keyword: Working, Coping, Stress, College Student.**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan strategi coping yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja. Responden penelitian adalah 5 orang mahasiswa yang bekerja. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari kelima responden diketahui bahwa sumber stres adalah sulit membagi waktu dengan banyaknya tugas yang diberikan, beban tugas dan jadwal yang bertabrakan, dan tidak mudah mendapat izin di dalam pekerjaan. Pada responden 2 dan 5, keluarga kurang mendukungnya sedangkan responden 4, rekan kerja yang tidak mendukung. Responden 5, terdapat kendala transportasi. Adapun strategi coping yang dilakukan kelima responden adalah bersikap terbuka dengan rekan terdekat dan juga keluarga, asertif kepada atasan, dan mencoba melihat masalah secara lebih positif. Pada responden 2 juga melakukan hobi bersama teman dan tidak menunda mengerjakan tugas. Pada responden 3 melakukanantisipasi dengan membolos kuliah dan membuat prioritas. Pada responden 4, berusaha menghindari masalah dengan tidur, berserah diri pada Tuhan, dan menerima nasehat dari orang lain. Sedangkan pada responden 5, mencoba bersyukur dan mengendalikan emosinya. Dapat dilihat pada responden 1 dan 3, mereka memiliki rekan kerja dan keluarga yang begitu mendukung mereka sehingga mereka dapat menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi.

**Kata kunci: Bekerja, Coping, Stres, Mahasiswa.**

## PENDAHULUAN

Kuliah sambil kerja sudah tidak asing lagi di kalangan mahasiswa. Banyak pertimbangan yang dijadikan dasar mahasiswa memilih kuliah sambil bekerja. Tidak sedikit orang yang memutuskan untuk bekerja sambil belajar demi mendapatkan gelar pendidikan yang lebih tinggi. Tentu saja, keputusan tersebut bukan tanpa alasan. Selain faktor ekonomi, masih ada faktor lain yang membuat seseorang memilih untuk bekerja sambil kuliah. Fenomena kuliah sambil kerja banyak dijumpai di berbagai negara. Hal ini terjadi baik di negara berkembang maupun di negara maju yang telah mapan secara ekonomi. 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 pengamat pendidikan, Utomo Dananjaya, kuliah sambil kerja merupakan upaya membuka gerbang dunia kerja karena akan mematangkan pola pikir individu untuk menghadapi dunia kerja, dapat menumbuhkan jiwa kemandirian, dan menghubungkan antara teori yang didapat di kampus dengan kenyataan yang ada di dunia kerja (Jajang, 2008).

Keuntungan kuliah sambil bekerja antara lain dapat membuka wawasan dari mahasiswa itu sendiri baik dari dunia kerja maupun dari dunia perkuliahannya untuk membangun kemandirian dan menjalin hubungan dengan dunia kerja. Bekerja adalah aktivitas fisik maupun pikiran dalam mengerjakan, mendesain serta menyelesaikan sesuatu, dan jika telah selesai sesuai dengan kriteria prosedur yang telah ditetapkan akan mendapatkan imbalan atau balas jasa baik dalam bentuk gaji, ataupun penghasilan. Besarnya manfaat yang diperoleh dari kegiatan bekerja sambil kuliah, membawa konsekuensi lain berupa tantangan yang

harus dihadapi bagi seorang mahasiswa yang memutuskan memilih kondisi tersebut. Tantangan tersebut dapat berupa keharusan untuk menjalankan tugas yang lebih banyak, keharusan untuk mengelola waktu dengan tepat, kemampuan untuk membagi perhatian dan energi untuk menuntaskan tugas di pekerjaan maupun kampus, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang berbeda tersebut. Banyaknya tuntutan dari dunia kerja dan juga dunia kuliah, seringkali menyebabkan stress bagi individu yang menjalaninya.

Stres adalah 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. Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, dalam hal ini stress muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal (Greenberg, 2002).

Lebih lanjut Greenberg menyatakan stres juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Menurut Shabarq (2003) menyatakan bahwa adanya sistem kognitif, apresiasi stress menyebabkan segala peristiwa yang terjadi disekitar kita akan dihayati sebagai suatu stress berdasarkan arti atau interpretasi yang kita berikan terhadap peristiwa tersebut dan bukan karena peristiwa itu sendiri.

Menurut Rathus & Nevid (2002) stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Keadaan-keadaan yang dapat menimbulkan stres ini akan menstimulasi individu untuk bereaksi. Setiap orang pada hakikatnya akan bereaksi atau berespon terhadap setiap tuntutan yang datang atas dirinya dan akan berusaha mengatasi stres tersebut.

Beberapa sumber stres yang menurut Shabarcq (2003) dianggap sebagai sumber stres kerja adalah stres karena pekerjaan, masalah peran, hubungan interpersonal, kesempatan pengembangan karir, dan struktur organisasi. Kondisi kerja yang buruk berpotensi menjadi penyebab karyawan mudah jatuh sakit, mudah stres, sulit berkonsentrasi dan menurunnya produktivitas kerja. Bayangkan saja, jika ruangan kerja tidak nyaman, panas, sirkulasi udara kurang memadai, ruangan kerja terlalu padat, lingkungan kerja kurang bersih, berisik, tentu besar pengaruhnya pada kenyamanan kerja karyawan. Beban kerja yang berlebih juga dapat menyebabkan stres, jika banyaknya pekerjaan yang ditargetkan melebihi kapasitas karyawan, akan mengakibatkan karyawan tersebut mudah lelah, sedangkan beban kerja yang berlebih bila pekerjaan tersebut sangat kompleks dan sulit, sehingga menyita kemampuan teknis dan kognitif karyawan.

Menurut Greenberg (2002) ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres maka individu itu terdorong untuk melakukan perilaku coping. Coping adalah sebuah proses individu berusaha mengatur pertentangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang ada dalam situasi yang menimbulkan stres di mana manajemen ini mengindikasikan bahwa usaha coping sangat bervariasi dan tidak secara esensial selalu mengarah pada pemecahan masalah. Selain dapat mengarah pada perbaikan untuk mengatasi masalah, coping juga dapat membantu individu untuk mengubah persepsinya atas pertentangan yang ada dalam situasi stres. Individu dapat melakukan toleransi dengan menerima bahaya atau tekanan atau bisa juga melarikan diri atau menolak situasi tersebut.

Dalam keadaan tidak berdaya seseorang berada pada kondisi yang lemah sehingga dapat menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri seseorang dan jika tekanan tersebut melebihi batas kemampuan seseorang maka memunculkan dampak negatif (Shabarcq,

2003). Sebagaimana digambarkan oleh ungkapan ada salah seorang mahasiswa yang bekerja bahwa dirinya sangat terbebani ketika menghadapi aktivitas yang bentrok antara kuliah dan kerja. Berikut adalah beberapa kutipan wawancara:

*“Beban terberat saya selama bekerja dan kuliah adalah, ketika menghadapi tugas kuliah dan tugas dari pekerjaan itu bertabrakan, terkadang saya juga merasa terbebani karena hal itu. Karena saya juga takut jika tugas yang ada di pekerjaan tidak saya kerjakan tepat waktu, saya akan di scorsing. Di sisi lain juga tugas kuliah juga sangat penting karena dengan kuliah bisa menentukan masa depan saya dan melanjutkan kenaikan pangkat di pekerjaan saya.”*

Dari kutipan di atas dapat dilihat bahwa sumber stres pada individu disebabkan karena tuntutan lingkungan yang jika ia tidak memenuhinya maka akan ada hal yang ditakutinya akan terjadi yaitu takut kuliahnya terganggu di satu sisi dan takut kehilangan pekerjaan yang sudah dijalannya selama ini di sisi yang lain. Menghadapi tekanan yang ia rasakan, mahasiswa tersebut berusaha membuat tindakan untuk mengatasi stresnya dengan berbagai cara sehingga dampak ia rasakan tidak mengganggu keseimbangan psikologisnya dalam menjalankan tugas.

Menurut Lazarus (dalam Davison, 2004), ada berbagai cara seseorang mengatasi stres atau yang disebut dengan melakukan strategi coping. Cara pertama dengan mengatur reaksi emosional yang muncul karena suatu masalah (*emotional focused coping*). Individu berusaha untuk meminimalkan kecemasan melalui penarikan diri baik mental maupun fisik atau untuk menghindari masalah. Cara kedua dengan cara mengubah masalah yang menyebabkan timbulnya stress (*problem focused coping*). Di sini individu berusaha untuk menghadapi suatu masalah dengan mengubah situasi. Kedua strategi ini bisa digunakan secara bersamaan oleh individu ketika menghadapi sebuah

masalah, hanya saja kecenderungan individu untuk menggunakan strategi coping mana yang lebih dominan kepada dirinya sendiri.

Lebih lanjut Lazarus mengatakan bahwa coping adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, coping adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stressful*. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik.

*Problem focused coping* digunakan untuk mengurangi stresor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru individu cenderung mengubah strategi ini bila dirinya yakin dapat mengubah situasi. Sementara *emotion focused coping* memungkinkan individu melihat sisi baik dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain atau mencoba melupakan sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya namun hal ini hanya bersifat sementara.

Untuk menghadapi tekanan dan tantangan itu, selain memiliki kebutuhan, bakat, minat, cita - cita, sifat, karakteristik, sikap, pandangan atau penilaian tersendiri, setiap individual memiliki kekuatan. Menurut Stoltz (2000) berpendapat bahwa di antara banyak kekuatan yang dimiliki oleh individual, salah satu kekuatan yang dimiliki individual adalah seberapa jauh individual mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan individual untuk mengatasi kesulitan. Jika individual mampu bertahan menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan, maka individual akan mencapai kesuksesan dalam hidup.

Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki strategi yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi menekan yang setiap saat bisa muncul dan dapat mengakibatkan stress. Dalam istilah

psikologi, cara-cara pemecahan, adaptasi terhadap situasi yang menekan atau pengentasan masalah tersebut disebut dengan strategi *coping* (Greenberg, 2002). *Coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi.

*Coping* yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan *coping* yang tidak efektif berakhir dengan mal-adaftif yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu melakukan *coping* tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu.

Banyak definisi yang dilontarkan oleh para pakar psikologi guna mengartikan coping, bisa diartikan strategi coping menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau minimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Lazarus mendefinisikan coping sebagai suatu cara suatu individu untuk mengatasi situasi atau masalah yang dialami baik sebagai ancaman atau suatu tantangan yang menyakitkan. Dengan perkataan lain strategi coping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menanggapi dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Umumnya coping strategi dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang melingkupi kehidupannya. *dan coping dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan*, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Namun ingat

coping dukanlah suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi yang menekan, karena tidak semua situasi tertekan dapat benar-benar dikuasai.

Coping yang efektif untuk dilaksanakan adalah coping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus dalam Davison, 2004). Seligman menyatakan bahwa anak yang optimis lebih mungkin untuk melakukan *coping* secara afektif dibandingkan anak yang pesimis. Ketika anak-anak beranjak dewasa, mereka bisa menilai situasi penyebab stress dengan lebih akurat dan dapat menentukan seberapa besar control yang mereka miliki terhadap situasi tersebut. Anak yang lebih tua akan memiliki alternative *coping* yang lebih banyak terhadap kondisi penyebab stress dan lebih banyak menggunakan strategi *coping* kognitif (Santrock; 2002).

Dari gambaran di atas bahwa mahasiswa yang bekerja perlu menggunakan *coping* sebagai upaya menetralsir beban dan tuntutan yang menekan sehingga dapat mengakibatkan

stress, oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Apa saja sumber stress dan bagaimana *Coping* Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja” ?

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian pendekatan kualitatif. Dalam penelitian ini peneliti mengambil subjek berdasarkan kriteria, dimana responden yang peneliti lakukan adalah mahasiswa yang bekerja berjumlah 5 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling atau pengambilan responden berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun gambaran identitas responden penelitian yang dapat disimak dalam tabel berikut ini:

Table 1. Identitas Responden Penelitian

	<b>R 1</b>	<b>R 2</b>	<b>R 3</b>	<b>R 4</b>	<b>R 5</b>
<b>Inisial</b>	R	D	EDP	U	M
<b>Seks</b>	Pria	Pria	Wanita	Wanita	Wanita
<b>Usia</b>	20	21	19	21	19
<b>Anak Ke</b>	Ke 2 dari 5	Ke 1	Ke 1	Ke 2	Ke 3
<b>Suku</b>	Mandailing	Jawa	Padang	Jawa	Jawa
<b>Pendidikan</b>	SMA	SMA	SMA	SMA	SMA
<b>Pekerjaan</b>	Guru/Staf	Staf	Staf	SPG	Staf
<b>Agama</b>	Islam	Islam	Islam	Islam	Islam

Dari hasil analisis yang dilakukan dapat diuraikan bahwa dari kelima responden diketahui bahwa responden 1 dapat kita ketahui sumber stres adalah sulit membagi waktu dengan banyaknya tugas yang diberikan, beban tugas dan jadwal yang bertabrakan, dan tidak mudah mendapat izin di dalam pekerjaan. Hal ini sesuai yang dinyatakan oleh Shalvendy (2006) bahwa kesibukan ataupun aktivitas

sehari-hari yang padat serta sulit dikelola dapat menyebabkan stres bagi individu. Pada responden 2, selain faktor kesibukan yang ia rasakan, keluarga ternyata kurang mendukungnya melakukan semua tugas-tugasnya. Hal ini dapat dipahami bahwa lingkungan dimana individu berada khususnya lingkungan terdekat seperti keluarga sangat menentukan dalam memberikan dukungan untuk menghadapi

tekanan yang dialami individu (Shabracq, dkk, 2003). Pada responden 4, stres juga disebabkan karena rekan kerja yang menunjukkan sikap yang tidak senang atau tidak mendukung dirinya. Sedangkan pada responden 5, terdapat kendala transportasi untuk hadir ke kampus dan tempat kerja dan kurangnya perhatian dari keluarga.

Adapun strategi coping yang dilakukan kelima responden adalah bersikap terbuka dengan rekan terdekat dan juga keluarga, asertif kepada atasan, dan mencoba melihat masalah secara lebih positif. Pada responden 2 juga melakukan hobi bersama teman dan tidak menunda mengerjakan tugas yang diberikan. Pada responden 3 melakukan antisipasi dengan membolos kuliah dan membuat prioritas yang lebih *urgent*. Pada responden 4, ia berusaha mengungkapkan keluhan yang ia rasakan, berusaha menghindari masalah dengan tidur, berusaha bersabar, berserah diri pada Tuhan, dan suka menerima nasehat dari orang lain. Sedangkan pada responden 5, mencoba bersyukur atas apa yang ia alami dan mengendalikan emosinya. Dapat dilihat pada responden 1,3, dan 5 bahwa mereka memiliki rekan kerja dan keluarga yang begitu mendukung mereka sehingga mereka dapat menyelesaikan permasalahan baik dalam perkuliahan mereka maupun pekerjaan mereka. Menurut Shalvandy (2006) orang-orang di sekitar seperti teman, sahabat, guru atau dosen menyediakan dukungan dan dorongan. Selain itu juga dinyatakan bahwa orang-orang di sekitar dapat memberikan efek dukungan yang dapat meningkatkan motivasi sehingga mengurangi dampak stress serta dapat meningkatkan produktivitas. *Seeking Social Support (Problem-Focused Coping)* adalah berusaha untuk memperoleh informasi atau dukungan emosional dari orang lain. Subjek melakukan *Seeking Social Support* dengan cara menceritakan masalahnya kepada orang yang subjek percaya walaupun orang yang subjek ajak bertukar pikiran terkadang juga tidak dapat membantu banyak pada masalah yang subjek hadapi, tapi subjek merasa lega bisa berbagi dan punya seseorang untuk dia

menceritakan segala masalah yang ia hadapi selain kepada orang tuanya (Greenberg, 2002).

*Problem Focus Coping (active coping)* pada responden 1 lebih memilih untuk berbicara kepada atasannya apabila responden merasa tidak dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan apabila mengalami kendala dalam pekerjaannya. Pada responden 2 ,3 dan 5 ketika menghadapi masalah mereka melanjutkan ataupun melakukan dengan hobi mereka masing-masing. Hal ini mereka lakukan untuk mengembalikan semangat kerja dan motivasi untuk mengerjakan tugas-tugas yang menjadi tanggungjawab mereka sebagaimana yang disampaikan oleh Lazarus (dalam Davison, 2004) sebagai strategi mengelola emosi. Sedangkan responden 4 ketika ada masalah lebih memilih untuk tidur agar terlepas sejenak dari bebannya. Responden yang merasakan terbebani skripsi yang bersumber dari lingkungan sosialnya seperti perasaan tertekan melihat kemajuan skripsi teman, perasaan bersalah menanggapi pertanyaan dosen tentang kemajuan skripsi memberikan efek positif yang membuatnya termotivasi untuk menghadapi situasi yang berfokus pada masalahnya (skripsi) maupun dengan cara mengelola tekanan emosional atau mengurangi emosi negatif yang dirasakannya dengan menekuni hobi saat bosan mengerjakan skripsi, mendengarkan lagu saat tidak menemukan ide, memilih *chatting*, menonton televisi saat mengalami kebuntuan menulis skripsi. Dengan demikian tekanan dari lingkungan sosial yang terkait dengan skripsi dapat dipersepsikan sebagai hal positif yang mampu mendorong munculnya tingkah laku ke arah yang lebih produktif, namun juga bisa dipersepsikan sebagai hal yang mengancam, membuatnya tertekan dan perlu untuk dihindari (Shalvandy, 2006).

*Problem Focus Coping (planning)* pada responden 1 dan 3 mereka lebih memilih untuk *menghandle* aktivitas lain agar dapat fokus pada masalah yang dikerjakan, baik masalah kerja ataupun masalah perkuliahan. Menurut Lazarus (dalam Davison, 2006) *problem focus*

*coping* merupakan strategi coping aktif atau strategi *direct action* yang digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan atau kecemasan dengan cara menghadapi masalah yang sebenarnya.

Sedangkan pada responden 2, 4 dan 5 yaitu untuk mencoba bertahan dan berserah diri dalam menghadapi keadaan. Hal itu sesuai dengan pendapat Lazarus (dalam Davison, 2006), bahwa *coping* yang efektif adalah coping yang dapat membantu seseorang untuk mentolerir dan menerima situasi yang menekan serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Dapat juga diketahui bahwa setiap responden mendapatkan rasa simpati dan dukunga sekitarnya atau *Emotional Focus Coping (seeking social support)* baik yang berasal dari rekan kerja, atasan, teman dekat, ataupun keluarga. Menurut Arnold (1995) orang-orang di sekitar seperti teman, sahabat, guru atau dosen menyediakan dukungan dan dorongan.

Pada *Emotional Focus Coping (denial)* dimana responden 1,2,3 dan 4 tidak menganggap bahwa semua permasalahan itu bukan sebagai sesuatu beban yang sulit untuk dikerjakan. Sedangkan pada responden 5 lebih menyangkal terhadap masalah yang dihadapinya. Hal itu sesuai dengan pendapat Lazarus (dalam Davison, 2004), bahwa coping yang efektif adalah coping yang dapat membantu seseorang untuk mentolerir dan menerima situasi yang menekan serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya.

## PENUTUP

Dari penelitian ini dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Coping stres pada mahasiswa yang bekerja dalam penelitian ini adalah dengan melakukan *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Untuk *problem focused coping*, dilakukan dengan menyusun jadwal yang lebih ketat, meminta nasehat dari orang terdekat, dan segera mengerjakan tugas tanpa ditunda. Sedangkan untuk *emotional focused*

*coping* dilakukan dengan berusaha tidak membesar-besarkan masalah, meluapkan emosi yang tersimpan, pasrah dan berpikir positif, dan mengendalikan emosi yang dialami.

2. Sumber stres yang utama pada kelima responden adalah kesulitan dalam mengatur jadwal kerja dan kuliah, tugas – tugas di pekerjaan, kuliah, serta waktu untuk bersama keluarga. Pada responden 2 menyatakan mudah marah karena banyaknya hal yang harus dipikirkannya sehingga ia mudah emosional. Pada responden 4 menyatakan ia sulit untuk beradaptasi dengan jadwal kuliah yang terkadang yang sama dengan jadwal kerja sedang untuk izin ke atasannya itu sangat sulit sehingga responden sering ketinggalan pelajaran dan ditegur oleh atasannya. Sedangkan responden 5 menyatakan bahwa ia sering kekurangan waktu bersama bersama keluarga dan waktu untuk menyelesaikan tugas kuliah.

Dari kesimpulan yang telah dibuat, dapat disarankan beberapa hal berikut ini:

1. Kepada responden agar menyusun ulang jadwal kegiatan secara keseluruhan agar semua tugas dapat diselesaikan pada waktunya, melihat hal positif dari tugas yang diberikan agar suasana hati lebih positif, focus pada penyelesaian masalah dan bukannya penyebab masalah agar jalan keluar segera didapatkan, menjaga kesehatan fisik dengan pola makan dan istirahat yang seimbang, serta membuka diri untuk mendapatkan dukungan dari lingkungan dalam menjalani tugas-tugas yang harus dilakukan.
2. Kepada peneliti selanjutnya agar meningkatkan kemampuan untuk menggali aspek emosi dari para responden penelitian sehingga fenomena yang ingin dipelajari dari digambarkan secara lebih detil dan mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arnold, J.C. & Robertson, I.T. (1995). *Work Psychology Understanding Human Behaviour In The Workplace. 2nd ed.* London: Pitman Publishing.
- Budiani Sandi, Meita dan Putri, Anggia. "Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Perilaku Belajar Pada Mahasiswa Yang Bekerja". *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, Desember 2012. Surabaya. [ejournal.unesa.ac.id/article/3499/17/article.pdf](http://ejournal.unesa.ac.id/article/3499/17/article.pdf)
- Daulay Fani, Siti dan Rola, Fasti. "Perbedaan Self Regulated Learning Antara Mahasiswa Yang Bekerja Dan Yang Tidak Bekerja". *Jurnal Universitas Sumatera Utara*, <http://www.e-jurnal.com/2014/12/perbedaan-self-regulated-learning.html>
- Davison, dkk. (2006). *Abnormal Psychology*. New York: John Willey & Sons.
- Dudija, Nidya. "Perbedaan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Antara Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Mahasiswa Yang Tidak Bekerja". *Jurnal Institut Management Telkom*, Vol 8, No. Agustus 2011. Bandung. <http://www.e-jurnal.com/2013/09/perbedaan-motivasi-menyelesaikan.html>
- Fauziah Shifa, Wilda. "Hubungan Motivasi Belajar Antara Mahasiswa Bekerja Dan Tidak Bekerja Terhadap IPK (Studi Kasus Mahasiswa Pendidikan IPS Semester 6)" *Skripsi Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah*. Jakarta, 2015. H 16.
- Greenberg. (2002). *Handbook Of Stress In Multi Settings*. New York: John Willey & Sons
- Kholifah Nur, Evi dan Albaar, Ragwan. "Bimbingan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Islamic Entrepreneurship Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Iain Sunan Ampel Surabaya". *Jurnal IAIN Sunan Ampel Surabaya*, Vol 2, No 1. 2012. Surabaya. <http://www.e-jurnal.com/2015/10/bimbingan-konseling-islam-dalam.html>
- Metriana, Maya. "Studi Komparatif Pengaruh Motivasi, Perilaku Belajar, Self-Efficacy Dan Status Kerja Terhadap Prestasi Akademik Antara Mahasiswa Bekerja Dan Mahasiswa Tidak Bekerja". *Skripsi Universitas Diponegoro*, Semarang, 2014. H 40.
- Marianti, Sulis dan Karnawati, Yosevine. "Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Universitas Esa Unggul: Studi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul Yang Telah Menyelesaikan Skripsi". *Jurnal Universitas Esa Unggul*, Jakarta. [digilib.esaunggul.ac.id/.../UEU-Journal-4428-688-1505-1-SM.pdf](http://digilib.esaunggul.ac.id/.../UEU-Journal-4428-688-1505-1-SM.pdf)
- Nasution, Hilmayani. "Gambaran Coping Stress pada Wanita Madya Dalam Menghadapi Premenopause". *Skripsi Universitas Sumatera Utara*, Medan, 2010. H 14.
- Purwanto, Hadi dan dkk. "Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Tidak Bekerja Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil Ft-Unp". *Jurnal Universitas Negeri Padang*, Vol 1, No 1

- Maret 2013. Padang. [ejournal.unp.ac.id/index.php/cived/article/view/1105](http://ejournal.unp.ac.id/index.php/cived/article/view/1105)
- Putra Noviana, Putra. "Strategi Coping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tunanetra UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta" *Skripsi* Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta. Yogyakarta, 2013. H 65.
- Rahmarurrizqi, "Pengaruh Strategi Coping Terhadap Tingkat Depresi Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara". *Skripsi* Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2012. H 19.
- Rahmah Dzirwati, Saila. "Strategi Coping Stres Pada Lanjut Usia Berjenis Kelamin Perempuan" <http://bio-nikith.blogspot.co.id/2013/04/pengertian-coping-dan-jenis-jenis.html>
- Rahayu,Fitryani." Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Siswa-Siswi Akselerasi Sman 2 Kota Tangerang Selatan" *Skripsi* Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah. Jakarta, 2014. H 9.
- Rathus & Nevid. (2002). *Clinical Psychology*. New York: John Willey & Sons
- Rofiah, Siti "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Strategi Coping Pada Caregiver Formal Lansia" *Skripsi* Universitas Negeri Semarang. Semarang, 2015. H 11.
- Santrock, J.W. (2002). *A Topical Approach To Life Span Development*. Boston: Mc. Graw Hill.
- Shabarcq, dkk (2003). *Handbook Of Health And Work Psychology*. 2nd ed. England: John Willey & Sons.
- Shalvendy, G. (2006). *Handbook Of Human Factors And Ergonomics*. 3rd ed. New Jersey: John Willey & Sons.
- Sijangga Noerma, Wyllistik "Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Hipertensi" *Skripsi* Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta, 2010. H 9.
- Soessanto Ekananda, Yulia. "Strategi Coping Remaja Terhadap Perceraian Orangtua". *Skripsi* Universitas Katolik Widya Mandala, Surabaya, 2011. H 14.
- Solihat Utami, Rani "Stres dan Coping Stres pada Guru Bantu" [file:///E:/data/skripsi%20kualitatif/Artikel\\_10502201.pdf](file:///E:/data/skripsi%20kualitatif/Artikel_10502201.pdf)
- Ulfah Hadijah, Sitti. "Efikasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi". *Skripsi* Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 2010. H 18
- Yaswinto. "Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Iain Tulungagung" *Skripsi* Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung, 2015. H 12.
- Yenjeli, Lusi. "Strategi Coping Pada Single Mother Yang Bercerai". *Jurnal* Universitas Gunadarma, Jakarta. [www.gunadarma.ac.id/library/articles/.../Artikel\\_10502145.pdf](http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/.../Artikel_10502145.pdf)
- <http://dedeh89-psikologi.blogspot.co.id/2013/04/koping-coping-stress.html>

<https://azmisahabudin.wordpress.com/2011/10/17/strategi-coping-dalam-psikologi/>

<http://bpi-uinsuskariau3.blogspot.co.id/2011/03/mekanisme-koping.html>

[http://www.mcscv.com/produk\\_detail.php?page-id=Pengertian-DefinisiBekerja&rdmt=103165&pid=About-JOB](http://www.mcscv.com/produk_detail.php?page-id=Pengertian-DefinisiBekerja&rdmt=103165&pid=About-JOB)

<http://pamuncar.blogspot.co.id/2011/01/ten-tang-saya.html>

<https://www.dropbox.com/s/s8obpmna19zf59i/jppiodd090007.pdf?dl=0>