

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Alkhateeb dan Milhem (2020) individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi disebut mahasiswa. Mahasiswa memiliki tugas untuk belajar dan menuntaskan tugas akademiknya. Remenick dan Bergman (2020) tujuan individu menempuh pendidikan di perguruan tinggi yaitu untuk memperoleh gelar sarjana, memperdalam ilmu pengetahuan, dan meningkatkan potensi diri. Sumartin dan Sururuddin (2019) individu yang memiliki latar belakang pendidikan tinggi akan memiliki banyak peluang untuk mendapatkan pekerjaan. Akan tetapi biaya pendidikan itu sendiri cukup mahal sehingga menimbulkan fenomena yaitu mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Ferdiawan, Rahardjo, dan Rachim (2020) kuliah sambil bekerja bukan merupakan fenomena yang baru di Indonesia, hal ini dapat dilihat dengan adanya kelas khusus karyawan yang disediakan oleh berbagai perguruan tinggi negeri maupun swasta. Kelas khusus karyawan ini pada umumnya menyelenggarakan kelas malam atau kelas sabtu-minggu untuk menyediakan waktu perkuliahan di luar waktu kerja. Kegiatan kuliah sambil bekerja ini juga ada yang dilakukan oleh mahasiswa kelas reguler. Tampubolon, Muazza, dan Mayasari (2023) Kuliah sambil bekerja akan mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktunya antara kuliah, bekerja, dan kegiatan lainnya. Selama dapat mengatur waktu sehari-harinya dengan baik, tentunya setiap mahasiswa dapat menjalankan perkuliahan sambil bekerja.

Asbari, Pramono, Kotamena, Juliana, Sihite, Alamsyah, Imelda, Setiawan, dan Purwanto (2020) mahasiswa yang kuliah sambil bekerja hampir dapat ditemukan dari berbagai angkatan, termasuk mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin meningkatnya kebutuhan hidup membuat mereka harus memenuhi kebutuhan dengan cara bekerja. Rafsanjani, Matulesy, dan Pratitis (2023) cukup banyak kebutuhan yang harus dipenuhi untuk menunjang perkuliahan mahasiswa seperti membayar biaya kuliah, membayar sewa kost, membeli buku, mengikuti seminar, mengikuti praktikum, hingga kebutuhan sehari-hari seperti makan dan bensin. Ellyawati, Sulfikar, Destari, dan Rahayu (2021) pekerjaan paruh waktu menjadi jenis pekerjaan yang dijalankan oleh kebanyakan mahasiswa, karena jam kerja yang lebih fleksibel sehingga dapat disesuaikan dengan jam kuliah. Apriliana, Musfiana, dan Suraiya (2019) pekerja paruh waktu dalam satu hari biasanya hanya memerlukan waktu sekitar 3-5 jam untuk bekerja, tentunya ini cukup bervariasi menurut pekerjaannya.

Hakim dan Hasmira (2022) mahasiswa yang kuliah sambil bekerja merupakan individu yang menjalankan perkuliahan sambil mencukupi biaya pendidikannya dengan bekerja atau menjalankan usaha. Oktaviani dan Ardha (2020) selain menjalankan perkuliahan yang merupakan tanggung jawabnya sebagai seorang akademisi untuk menuntut ilmu, motivasi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yaitu untuk memperoleh pendapatan yang digunakan untuk memenuhi kebutuhannya tanpa mengandalkan orangtua sekaligus untuk melatih diri agar dapat memiliki kualitas diri yang lebih baik. Rohmawati, Indrawati, dan Ninghardjanti (2021) juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang

kuliah sambil bekerja memiliki beberapa alasan diantaranya yaitu terbatasnya uang yang diberikan orangtua, mencukupi kebutuhan harian tanpa membebani orangtua, memperoleh pengalaman diluar perkuliahan, menekuni hobi, dan alasan lainnya. Aprilia, Nasichah, Rachma, Ubaidillah, dan Tunnazah (2023) mahasiswa juga dapat memilih pekerjaan yang sesuai dengan keilmuan mereka sehingga mereka dapat mengaplikasikan teori yang telah dipelajari. Hal ini akan membentuk sikap profesional yang lebih matang dan berbagai keterampilan lain pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Sulyanti (2020) mahasiswa yang kuliah sambil bekerja diharapkan agar dapat menjalankan dengan baik tugas dan tanggung jawabnya seperti mengatur waktu, disiplin, dan peduli dengan kesehatannya. Felix, Marpaung, dan Akmal (2019) terdapat dampak positif maupun dampak negatif pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Dampak positifnya yaitu dapat memenuhi kebutuhan pribadi, melatih kemandirian, memperoleh lebih banyak pengalaman, dan memanfaatkan waktu luang dengan baik. Sedangkan dampak negatifnya yaitu mahasiswa harus memenuhi tanggung jawabnya dalam perkuliahan maupun pekerjaan sehingga menyebabkan beban yang berlebih. Putra, Jarudin, dan Solina (2021) padatnya aktivitas kuliah sambil bekerja membuat mahasiswa yang menjalankannya cenderung memiliki tingkat lelah yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang hanya kuliah saja, sehingga hal ini dapat mempengaruhi prestasi akademiknya.

Subandy dan Jatmika (2020) menambahkan bahwa permasalahan juga terjadi di tempat kerja sehingga dapat berdampak pada proses perkuliahan

mahasiswa yang sambil bekerja. Permasalahan tersebut diantaranya yaitu aktivitas kerja yang membosankan, konflik dan relasi yang tidak baik dengan atasan atau sesama rekan kerja, bertambahnya tuntutan kerja, pekerjaan yang menumpuk, hingga pendapatan yang tidak sesuai. Rahmah dan Khoirunnisa (2023) individu yang menghadapi tuntutan akademis dan tuntutan kerja dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti stres. Andriyani (2019) stres merupakan gangguan mental yang mengakibatkan adanya suatu tekanan karena individu gagal dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tuntutan yang datang dari diri sendiri maupun lingkungan dapat berdampak adanya tekanan secara fisik maupun psikis.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh Nurcahyani dan Prastuti (2020) terhadap 40 mahasiswa Universitas Negeri Malang yang sedang mengerjakan skripsi sambil bekerja paruh waktu menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres berat. Kemudian wawancara yang dilakukan oleh Putri dan Lubis (2019) terhadap beberapa mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UMN Al Washliyah diketahui bahwa salah satu masalah dalam menyelesaikan skripsi adalah pembagian waktu pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Selanjutnya, hasil survei awal yang dilakukan oleh Natasia, Rasyid, dan Suhesty (2022) kepada 44 mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang bekerja menyatakan bahwa 32,5% mahasiswa mengalami kesulitan mengatur waktu antara kuliah dan bekerja sehingga menjadi sumber stres yang paling banyak berpengaruh. Selain itu, aspek fisik menjadi aspek stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswa yang bekerja yaitu kesulitan untuk

tidur. Wijayanti dan Pratiwi (2023) diperlukan cara untuk mengatasi kesulitan, tekanan, dan stres yang ditimbulkan ketika menjalani perkuliahan dan pekerjaan secara bersamaan. Hal ini dikenal sebagai coping atau coping stress.

Agustiningsih (2019) coping stress merupakan upaya secara perilaku maupun mental untuk mengurangi tekanan dari suatu keadaan atau dengan kata lain, coping stress merupakan upaya individu secara perilaku maupun kognitif untuk mengatasi stres dan mendapatkan rasa aman. Terdapat dua strategi coping yaitu 1) problem focused coping dimana individu berusaha menyelesaikan permasalahan yang menimbulkan stres dan 2) emotion focused coping dimana individu berusaha menyesuaikan diri terhadap dampak dari stres dengan cara mengatur emosinya. Hanifah, Lutfia, Ramadhia, dan Purna (2020) terdapat berbagai cara untuk melakukan *coping stress*, tergantung dari strategi *coping* yang dipilih dan seberapa tinggi atau rendahnya stres yang dialami. Pemilihan strategi *coping* yang efektif dapat mengurangi dampak stres pada mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan dari Pusvitasari dan Jayanti (2021) bahwa coping stress merupakan proses dimana individu berupaya menghadapi dan mengantisipasi suatu ancaman baik secara fisik maupun psikis yang dapat menekan kemampuan dan ketahanan individu.

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti terhadap dua orang informan dengan status mahasiswa aktif tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi sambil bekerja paruh waktu. Kedua informan tersebut berasal dari perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kedua informan yang dimaksud berinisial AN dan AL. Salah satu informan menyatakan bahwa pengerjaan

skripsi ini membutuhkan banyak biaya sehingga dia memutuskan untuk mengambil pekerjaan paruh waktu agar mendapatkan uang. Informan lain menyatakan bahwa dia memutuskan untuk bekerja paruh waktu agar dapat memperluas pengalaman kerja diluar akademis selain mendapatkan penghasilan tambahan.

*"Karena skripsi memakan banyak uang, jadi saya memerlukan uang tambahan. Itulah alasan kenapa saya sambil melakukan part time meskipun sedang menduduki semester akhir."* (Wawancara secara langsung, AN, 6 Maret 2024).

*"Saat sedang sibuk dengan skripsi, motivasi saya untuk mengikuti pekerjaan paruh waktu mungkin adalah untuk mendapatkan penghasilan tambahan atau untuk memperluas pengalaman kerja di luar akademis."* (Wawancara langsung, AL, 14 Maret 2024).

Kedua informan juga menyatakan bahwa mereka merasakan tekanan selama menempuh skripsi sambil bekerja paruh waktu. Tekanan tersebut diantaranya yaitu sulitnya mengatur waktu. Kemudian ada juga tuntutan yang datang secara bersamaan dari urusan skripsi maupun pekerjaan. Tekanan semakin menjadi mengalami kesulitan untuk tidur akibat tekanan yang dialaminya tersebut. Informan lain menyatakan bahwa tekanan yang dia rasakan membuatnya belajar untuk lebih efisien dalam mengatur waktu dan mengasah keterampilan *multitasking*.

*"Saya merasakan kesulitan untuk membagi waktu karena keduanya merupakan prioritas bagi saya. Tentu saja ada tekanan yang dirasakan karena kurangnya waktu untuk beristirahat."* (Wawancara langsung, AN, 6 Maret 2024).

*"Menjalankan tugas sebagai mahasiswa dan pekerja memang bisa menjadi tantangan. Saya merasa adanya tekanan dari dua sisi: dari perkuliahan yang membutuhkan dedikasi waktu dan energi untuk menyelesaikan tugas dan skripsi, serta dari pekerjaan yang menuntut tanggung jawab dan kinerja yang baik. terkadang, harus berjongkok antara dua tugas ini bisa membuat stres dan perasaan tertekan, terutama saat tenggat waktu bertumpuk. Namun,*

*pengalaman ini juga membantu saya untuk belajar mengelola waktu dengan lebih efisien dan mengasah keterampilan multitasking." (Wawancara langsung, AL, 14 Maret 2024).*

Berdasarkan hasil wawancara terhadap kedua informan tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi kedua informan untuk bekerja paruh waktu ketika sedang menempuh skripsi yaitu untuk mendapatkan tambahan penghasilan dan mendapatkan pengalaman kerja. Terlebih lagi, pengerjaan skripsi juga memerlukan banyak biaya. Selanjutnya, kedua informan juga menyatakan bahwa mereka merasa tertekan ketika menempuh skripsi dan bekerja paruh waktu secara bersamaan. Tekanan yang dialami oleh kedua informan diantaranya yaitu kesulitan mengatur waktu sehingga berdampak pada kurangnya jam istirahat dan tuntutan yang datang dari perkuliahan maupun pekerjaan. Tekanan yang dialami semakin menjadi ketika adanya tuntutan batas waktu yang harus dipenuhi dalam menyelesaikan tugas skripsi maupun tugas dalam pekerjaannya.

Peneliti juga melakukan angket terhadap mahasiswa tingkat akhir di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta yang sedang menempuh skripsi sambil bekerja paruh waktu. Hasil angket menunjukkan bahwa 6 dari 12 responden merasa tertekan ketika sedang menempuh skripsi dan pekerjaan secara bersamaan. Kendala yang dialami oleh sebagian besar responden diantaranya yaitu pengaturan waktu, merasa lelah, hingga kurangnya sarana dan prasarana untuk menunjang aktivitasnya dalam perkuliahan dan pekerjaan. Salah satu responden menyatakan bahwa kendala yang dialaminya tersebut membuat dia

melakukan prokrastinasi atau lebih memilih untuk menunda tugas yang seharusnya dikerjakan. Beberapa cara yang dilakukan responden untuk mengatasi hal tersebut diantaranya yaitu dengan mencoba mengatur ulang waktunya, mengedepankan pemikiran positif, melakukan prioritas pekerjaan, hingga mencari dukungan dari orang terdekat.

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, diketahui bahwa kuliah sambil bekerja merupakan fenomena yang umum terjadi pada kalangan mahasiswa termasuk mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi sambil bekerja paruh waktu memiliki berbagai kendala selama menjalankan peran gandanya tersebut. Berbagai kendala yang datang ketika sedang menempuh skripsi sambil bekerja paruh waktu dapat menyebabkan tekanan yang dapat berujung stres. Peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk mengetahui apa yang menjadi motivasi mahasiswa tingkat akhir untuk bekerja paruh waktu ketika sedang menempuh skripsi. Kemudian peneliti juga ingin mengetahui kendala apa saja yang memicu stres pada mereka selama menempuh skripsi sambil bekerja paruh waktu serta bagaimana cara mereka untuk mengatasi stres tersebut.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *coping stress* oleh mahasiswa tingkat akhir yang menjalankan peran gandanya yaitu menyelesaikan tugas akhir sambil bekerja untuk memenuhi kebutuhannya.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam keilmuan psikologi klinis mengenai *coping stress*. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan maupun bahan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya mengenai *coping stress*.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dalam hal *coping stress* khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang menjalankan peran gandanya yaitu menyelesaikan tugas akhir sambil bekerja untuk memenuhi kebutuhannya.

#### D. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan berkaitan dengan *coping stress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja diantaranya sebagai berikut :

Penelitian dengan judul "*Coping Strategi Pada Mahasiswa Yang Bekerja*" oleh Rachmat Putro Ferdiawan, Santoso Tri Raharjo, dan Hardiyanto A. Rachim pada tahun 2020. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif studi literatur untuk memperoleh gambaran coping strategi pada mahasiswa karyawan. Penelitian ini menggunakan dokumen elektronik, buku, dan jurnal ilmiah sebagai pengumpulan data. Penelitian ini dimulai dengan merumuskan masalah kemudian dilakukan pengumpulan data dan pustaka yang sesuai. Penelitian ini membahas mengenai mahasiswa yang bekerja, stres dan faktor serta dampaknya, hingga *coping stress*,

Kemudian penelitian dengan judul "*Stress Coping Strategy Pada Mahasiswa Yang Bekerja*" oleh Adinda Prameswari, Wa Ode Suarni, dan Yuliastri Ambar Pambudhi pada tahun 2023. Penelitian ini melakukan wawancara dan observasi terhadap tiga orang responden dengan lokasi penelitian di Kota Kendari Sulawesi Tenggara yang dimana responden tersebut merupakan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Metode penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif naratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga responden mendapatkan *stressor* dari aspek psikologi dan sosial. Namun kesulitan mengatur waktu antara kuliah dan bekerja menjadi *stressor* dominan yang diterima oleh responden. Kontrol diri yang merupakan *emotional focused*

*coping* menjadi strategi *coping stress* yang dominan dilakukan oleh ketiga responden.

Kemudian penelitian dengan judul "*Coping Stress* Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja" oleh Hamidah Anzalna Rahmah dan Riza Noviana Khoirunnisa pada tahun 2023. Metode penelitian ini menggunakan kualitatif studi kasus. Responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang bekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami tekanan dari aktivitas kuliah sambil bekerja yang terkadang menimbulkan kesulitan bagi mereka dalam mengatur waktu. Responden menggunakan *emotional focused coping* sebagai strategi *coping stress*.

Kemudian penelitian dengan judul "Strategi *Coping* Dalam Bidang Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Dan Beorganisasi Di Universitas Negeri Makassar" oleh Sulyanti pada tahun 2020. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Makassar yang bekerja dan berorganisasi serta memiliki IPK 3,00 ke atas dengan jumlah populasi yang tidak diketahui sehingga dalam penelitian ini menggunakan 30 orang mahasiswa yang sesuai dengan kriteria populasi sebagai sampel. Teknik sampling yang digunakan adalah *snowball sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *coping* dalam bidang akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar tergolong baik.

Kemudian penelitian dengan judul "Strategi Mengatasi Coping Stres Pada Studi Mahasiswa yang Bekerja di JABODETABEK" oleh Lintang Dwi Aprilia, Nasichah, Shabilla Noor Rachma, M. Ubaidillah, & Shafina Tunnazah

pada tahun 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Responden dalam penelitian ini adalah 16 orang yang akan diberikan kuesioner sebagai metode pengumpulan data. Responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif (S1) di Jabodetabek yang kuliah sambil bekerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan stres dalam menjalankan perkuliahan sambil bekerja. Terdapat dari mereka yang memilih untuk menghindarinya. Namun sebagian besar dari responden memilih untuk menghadapinya secara langsung. Mereka dapat menerima kenyataan bahwa tidak semua hal dalam kehidupan ini harus berjalan sesuai keinginan dan dapat mengurangi emosi negatif dengan melihat suatu masalah dari sudut pandang yang berbeda. Mereka menggunakan kemampuannya untuk mengubah situasi yang menjadi penyebab suatu masalah dan mencari solusi atas suatu masalah tanpa menyalahkan orang lain. Mereka akan cenderung berfikir terlebih dahulu sebelum melakukan suatu tindakan dan cenderung mendekati diri pada suatu hal yang religius.

Mereka akan bercerita kepada orang-orang terdekat sebagai upaya mendapatkan dukungan sosial dan membantu menyelesaikan permasalahannya. Mereka melakukan hal-hal yang disukai untuk mengurangi emosi negatif tetapi ada juga yang lebih memilih untuk menarik diri dari lingkungan ketika mendapatkan suatu masalah. Selain itu ada juga dari mereka yang cenderung menghindari situasi yang mengingatkan mereka pada permasalahannya tetapi ada juga dari mereka yang memilih untuk tidak bersosialisasi dengan orang lain

dan tidur dengan durasi yang lama untuk menghindari permasalahan yang dihadapi. Selain itu, ada dari mereka yang memilih untuk mencari pembenaran meskipun hal tersebut tidak masuk akal.

Kemudian penelitian dengan judul “Hubungan *Psychological Capital* Dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Bekerja” oleh Kezia Subandy dan Devi Jatmika pada tahun 2020. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan usia 18-35 tahun yang sedang bekerja *full-time* di Jakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang mengukur *psychological capital* dan *coping stress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara *psychological capital* dengan *coping stress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Kemudian penelitian dengan judul “Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi *Coping* Pada Mahasiswa yang Bekerja” oleh Tommy Felix, Winida Marpaung, dan Mukhaira El Akmal pada tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 105 orang mahasiswa program studi teknik informatika STMIK Mikroskil Medan yang kuliah sambil bekerja. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala yang mengukur kecerdasan emosional dan strategi *coping*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara strategi *coping* dengan kecerdasan emosional dan hasil lainnya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping* serta *emotion focused coping*.

Kemudian penelitian dengan judul “Analisis *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Stikes Tujuh Belas Karanganyar” oleh Fitria Eka Resti Wijayanti dan Rinda Nur Pratiwi pada tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 mahasiswa Stikes Tujuh Belas Karanganyar yang pernah bekerja paruh waktu. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner variabel analisis *coping stress*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di Stikes Tujuh Belas Karanganyar yang pernah bekerja paruh waktu memiliki kemampuan *coping stress* yang cukup baik yaitu (70%).

Kemudian penelitian dengan judul “Hubungan Antara Religiusitas Dengan *Coping Stres* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi BKI di UINFAS Bengkulu” oleh Jelly Furnama Sari dan Asti Haryati pada tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan wawancara sebelumnya dan kemudian peneliti menggunakan skala *likert* yaitu skala religiusitas dan skala *coping stress*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara religiusitas dan *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Kemudian penelitian dengan judul “*The Relationship Between Self Reliance, Proactive Attitude, and Optimism With Coping Stress*” oleh Luh Anggayani dan I Gusti Made Dharma Hartawan pada tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh pegawai Badan Keuangan Daerah Kabupaten Buleleng dengan sampel sejumlah 65 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan kepada para pegawai Badan Keuangan Daerah Kabupaten Buleleng. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self reliance* dengan *coping stress*. Kemudian terdapat hubungan positif antara *proactive attitude* dengan *coping stress*. Selanjutnya juga terdapat hubungan positif antara *optimism* dengan *coping stress*.

Kemudian penelitian dengan judul “Kontribusi Optimisme terhadap *Coping Stress* pada Mahasiswa yang Sedang Mengontrak Mata Kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung” oleh Elma Bionita Karisha dan Eveline Sarintohe pada tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kontribusi optimisme terhadap *coping stress*. Populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 142 mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah penulisan proposal skripsi fakultas psikologi Universitas “X” Bandung. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner optimisme dan kuesioner *coping stress*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme memiliki kontribusi signifikan terhadap *coping stress*.

Kemudian penelitian dengan judul “*Coping Strategy, Social Support, and Psychological Distress Among University Students in Jakarta Indonesia During*

*the COVID-19 Pandemic* oleh Zarina Akbar dan Maratini Shaliha Aisyawati pada tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki strategi *coping*, dukungan sosial, dan tekanan psikologis pada mahasiswa di Jakarta sejumlah 250 orang. Instrumen *Hopkins Symptoms Checklist-25* digunakan untuk mengukur variabel tekanan psikologis dan variabel *coping stress* sedangkan variabel dukungan sosial diukur melalui instrumen *Multidimensional Perceived Social Support-12*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping stress* dan dukungan sosial yang meningkat berkorelasi terhadap penurunan tekanan psikologis.

Kemudian penelitian dengan judul “Gambaran Strategi Coping Mahasiswa Dalam Proses Belajar Daring” oleh Novia Diah Anggraeni, Apriliani Mardianti Putri, Wahyu Dwi Lestari, dan Dewi Ilma Antawati pada tahun 2022. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran strategi *coping stress* pada mahasiswa selama mengikuti pembelajaran secara daring di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Surabaya yang sedang mengikuti perkuliahan daring. Pengambilan data dilakukan melalui *indepth interview* untuk mengetahui apa saja sumber stres yang dialami, bagaimana gambaran *coping stress* serta faktor yang mempengaruhinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *stressor* yang dialami oleh subjek diantaranya yaitu kendala dalam jaringan, kurangnya penguasaan materi, adanya masalah yang datang secara bersamaan, serta adanya hal-hal yang tidak terduga. Subjek dalam penelitian ini cenderung menggunakan *emotion focused coping* dengan cara mengelola reaksi emosional

terhadap tekanan yang ditimbulkan dari situasi ketika mengikuti perkuliahan daring.

Kemudian penelitian dengan judul “Strategi *Coping* Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis” oleh Juli Andriyani Pada tahun 2019. Dapat dijeaskan dalam penelitian ini kegagalan yang dialami individu dapat menimbulkan tekanan yang mengakibatkan individu tersebut mengalami stres. Kemudian *coping stress* merupakan suatu upaya yang dilakukan individu untuk memulihkan dirinya dari pengaruh stres. Kemudian problema psikologis sendiri merupakan segala bentuk permasalahan yang dialami individu yang ditunjukkan melalui perilaku abnormal. *Coping stress* merupakan cara untuk menyesuaikan diri yang dapat menurunkan tekanan dari problema psikologis.

Kemudian penelitian dengan judul “Regulasi Diri dan *Coping Stress* Pada Siswa” oleh Sisilia Laya, Mastang Ambo Baba, dan Siti Aisa pada tahun 2022. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Subjek penelitian dalam penelitian ini sejumlah 147 siswa kelas X yang mengalami stres saat mengikuti pembelajaran daring. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi diri dan skala *coping stress*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi diri terhadap *coping stress*. Selain itu hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungann positif antara regulasi diri dengan *coping stress*.

Kemudian penelitian dengan judul “*Emotion Focused Coping* Dalam Mereduksi Kecemasan Pada Masa Pandemi COVID-19” oleh Syaiful Indra,

Dian Ayuningtiyas, dan Rizky Andana Pohan pada tahun 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *emotion focused coping* dalam mereduksi kecemasan pada masa pandemi COVID-19. Metode penelitian ini menggunakan kualitatif. Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan menelaah jurnal dan buku yang sesuai dengan variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotion focused coping* dapat membantu individu untuk mengatasi stres pada masa pandemi COVID-19.

Kemudian penelitian dengan judul “Pengaruh Agama, Perawatan Diri, dan Mekanisme *Coping* Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus” oleh Rosliana Dewi, Santhna Letchmi Panduragan, Nur Syazana Umar, Fera Melinda, Johan Budhiana pada tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas, perawatan diri, mekanisme *coping* terhadap kualitas hidup penderita diabetes melitus. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas, perawatan diri, dan mekanisme *coping* berpengaruh terhadap kualitas hidup pada penderita diabetes melitus.

Kemudian penelitian dengan judul “Gambaran *Emotional Focused Coping* dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa” oleh Nida Hakimah, Rochani, dan Putri Dian Dia Conia pada tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *emotional focused coping* pada mahasiswa yang

sedang menempuh skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek 89 orang mahasiswa tingkat akhir dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa yang sedang menempuh skripsi. Metode pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 64 dari 89 subjek dapat dengan baik menerapkan *emotion focused coping* dengan aspek yang paling berpengaruh yaitu aspek penilaian permasalahan secara positif sebesar 9,48%, aspek menerima tanggung jawab sebesar 9,27%, dan aspek membuat harapan positif sebesar 6,35%.

Kemudian penelitian dengan judul “Strategi *Coping* pada Mahasiswa Ditinjau dari *Big Five Personality*” oleh Rizqa Fuji Lestari pada tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepribadian dan strategi *coping* dari *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Populasi dari penelitian ini adalah 10.428 mahasiswa dengan jumlah sampel sebanyak 450 mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Metode pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner skala strategi *coping* dan skala kepribadian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara strategi *coping* dengan kepribadian.

Kemudian penelitian dengan judul “Pengaruh Strategi *Emotion-Focused Coping* Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi IAIN Bukittinggi” oleh Uhki Monalisa dan Budi Santosa pada tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh strategi *emotion-focused coping* terhadap pengelolaan stress akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen

dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kuesioner dengan skala *likert*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami peningkatan pengelolaan stres akademik pada mahasiswa setelah diberikan *treatment* konseling kelompok melalui *emotion focused coping*.

Cukup banyak penelitian yang telah dipublikasikan mengenai topik mengenai *coping stress*. Beberapa jurnal diatas merupakan penelitian terdahulu yang peneliti jadikan sebagai rujukan untuk melaksanakan penelitian ini. Terdapat beberapa perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu meskipun mengangkat topik penelitian yang sama yaitu *coping stress*. Beberapa perbedaan tersebut diantaranya terdapat perbedaan pada topik yang lebih spesifik, perbedaan dari teori yang digunakan untuk proses pengambilan data, perbedaan dari metode pengumpulan data atau alat ukur yang digunakan, hingga perbedaan dari karakteristik subjeknya. Beberapa perbedaan tersebut menjadikan penelitian ini memiliki unsur kebaruan dari penelitian terdahulu.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu diatas, dapat dijelaskan sebagai berikut :

### **1. Keaslian Topik**

Peneliti mengangkat topik mengenai *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani pekerjaan paruh waktu. Kemudian pada penelitian terdahulu dengan judul “Hubungan *Psychological Capital* Dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Bekerja” oleh Kezia Subandy dan Devi

Jatmika pada tahun 2020 mengangkat topik mengenai *Psychological Capital* dan *Coping Stress*.

## **2. Keaslian Alat Ukur**

Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur dalam melakukan pengumpulan data. Penelitian terdahulu dengan judul yaitu “Analisis Coping Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di STIKES Tujuh Belas Karanganyar” oleh Fitria Eka Resti Wijayanti dan Rinda Nur Pratiwi menggunakan kuesioner variabel analisis *coping stress*.

## **3. Keaslian Teori**

Peneliti menggunakan teori *coping stress* dari Lazarus dan Folkman (1984). Penelitian terdahulu dengan judul “Strategi *Coping* Dalam Bidang Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Dan Beorganisasi Di Universitas Negeri Makassar” oleh Sulyanti pada tahun 2020 menggunakan alat ukur *Brief Cope* yang dikembangkan dari teori *coping stress* oleh Carver, Scheier, dan Wintraub (1989).

## **4. Keaslian Subjek**

Peneliti menggunakan responden dengan kriteria mahasiswa aktif tingkat akhir di wilayah Yogyakarta yang menjalankan pekerjaan paruh waktu. Penelitian terdahulu dengan judul yaitu “Analisis Coping Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di STIKES Tujuh Belas Karanganyar” oleh Fitria Eka Resti Wijayanti dan Rinda Nur Pratiwi menggunakan subjek mahasiswa Progam Studi Keperawatan Stikes Tujuh Belas yang pernah

melakukan pekerjaan paruh waktu. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 20 mahasiswa.

Disimpulkan dari penjelasan di atas bahwa terdapat unsur kebaruan dalam penelitian ini diantaranya pada keaslian subjek. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir atau semester delapan yang sedang mengerjakan skripsi sambil bekerja paruh waktu. Sedangkan subjek yang digunakan pada penelitian terdahulu diatas adalah mahasiswa secara umum yang sambil bekerja paruh waktu. Mahasiswa tingkat akhir dapat mengalami stres akibat berbagai tekanan selama penyusunan skripsi. Hal ini juga didukung oleh Supriyono, Romaisyah, Mawardi (2019) stres yang dialami oleh mahasiswa salah satunya adalah berkaitan dengan penyusunan skripsi.