J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah
Vol.4, No.2, Februari 2025

Analisis *Coping Stress* pada Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yang Bekerja Paruh Waktu

Riska Dwi Wahyuni[1], Herti Tri Nurhayati Hia[2], Ayu Wardani[3], Fera Uswatun Khasanah[4] Seftia Anggraini[5]
[1,2,3,4,5]STIE Pembangunan Tanjungpinang
E-mail: riskadw2w@gmail.com[1], tih8285@gmail.com[2], ayuwardani0701@gmail.com[3], ferauswatunkhasanah390@gmail.com[4], seftiaanggraini177@gmail.com[5]

Article History:
Received: 23 Desember 2024
Revised: 13 Januari 2025
Accepted: 21 Januari 2025

Keywords: *Stress, Coping Stress, Mahasiswa, Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping.*

Abstract: *Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi coping stress yang digunakan oleh mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang dalam menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan. Stres yang dihadapi mahasiswa dapat memengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan emosional mereka, sehingga pemahaman terhadap strategi coping yang diterapkan menjadi penting. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam kepada mahasiswa yang berpengalaman dalam menghadapi tekanan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping, seperti problem-focused coping dengan perencanaan penyelesaian masalah secara bertahap, emotion-focused coping melalui pengaturan emosi dan penerimaan tanggung jawab atas kesalahan, serta escape-avoidance coping dengan mengalihkan perhatian melalui aktivitas menyenangkan. Selain itu, mahasiswa cenderung menggunakan positive reappraisal untuk melihat sisi positif dari situasi stres. Penelitian ini memberikan wawasan penting bagi institusi pendidikan untuk lebih mendukung mahasiswa dalam mengembangkan strategi coping yang efektif guna mengurangi dampak stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka.*

PENDAHULUAN

Pada era modern ini, semakin banyak mahasiswa yang memilih untuk bekerja paruh waktu guna memenuhi kebutuhan hidup atau menambah pengalaman kerja. Pilihan ini sering kali diambil oleh mahasiswa di perguruan tinggi, termasuk mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pembangunan Tanjungpinang. Namun, keterlibatan mereka dalam pekerjaan paruh waktu tidak terlepas dari berbagai tantangan, salah satunya adalah stres yang muncul akibat tekanan akademik dan pekerjaan (Rivaldi, 2024). Stres pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu telah menjadi isu yang semakin penting, terutama di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. Di STIE Pembangunan Tanjungpinang, fenomena ini tidak terkecuali, mengingat banyak mahasiswa yang harus menghadapi tuntutan akademik yang tinggi sementara juga memiliki pekerjaan paruh waktu untuk

memenuhi kebutuhan finansial mereka. Dalam konteks ini, stres menjadi faktor yang signifikan dalam mempengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan pribadi mahasiswa. Sebanyak 350 mahasiswa, yang terdiri dari 241 mahasiswa jurusan Manajemen dan 109 mahasiswa jurusan Akuntansi, mengalami berbagai bentuk stres yang berbeda. Stres ini disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari waktu yang terbatas untuk belajar, tuntutan pekerjaan yang menuntut energi dan waktu ekstra, hingga ketegangan dalam mengelola keseimbangan antara kedua peran tersebut (Rohmah & Mahrus, 2024).

Fenomena stres pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu seringkali tidak disadari atau diabaikan oleh sebagian besar pihak, baik itu pihak kampus maupun mahasiswa itu sendiri. Padahal, dampak dari stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berakibat fatal, mulai dari penurunan kualitas akademik hingga masalah kesehatan mental yang lebih serius. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu seringkali terpaksa memilih antara memenuhi tuntutan pekerjaan atau mencapai target akademik yang tinggi. Dalam beberapa kasus, mereka terjebak dalam siklus yang penuh tekanan, yang akhirnya mempengaruhi kinerja mereka di kampus dan juga produktivitas mereka di tempat kerja.

Dalam lingkungan yang penuh tekanan ini, penting untuk mengidentifikasi jenis-jenis stres yang dialami oleh mahasiswa, serta bagaimana mereka menghadapinya. Stres dapat bersifat fisik, emosional, atau psikologis, dan setiap mahasiswa mungkin memiliki cara yang berbeda dalam menghadapinya. Beberapa mahasiswa mungkin menggunakan coping mechanisms yang positif, seperti mencari dukungan sosial dari teman-teman atau keluarga, sedangkan yang lainnya mungkin beralih pada mekanisme koping yang kurang efektif, seperti menarik diri dari lingkungan sosial atau bahkan menggunakan cara-cara tidak sehat seperti kecanduan gadget atau konsumsi zat-zat tertentu.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu adalah kurangnya waktu untuk beristirahat. Mereka harus membagi waktu antara kuliah, pekerjaan, dan kewajiban pribadi, yang sering kali menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Kurangnya waktu untuk tidur atau beristirahat dengan cukup dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, mempengaruhi daya ingat, serta meningkatkan tingkat kecemasan dan depresi. Pada akhirnya, mereka akan merasa semakin tertekan dan kesulitan untuk menemukan jalan keluar dari masalah yang mereka hadapi.

Selain itu, stres juga dapat dipicu oleh konflik peran yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Mereka sering merasa terjebak antara dua peran yang berbeda – sebagai mahasiswa yang harus berprestasi akademik dan sebagai pekerja yang harus memenuhi tuntutan di tempat kerja. Ketika tuntutan dari kedua peran tersebut tidak dapat dipenuhi dengan baik, mahasiswa dapat merasa frustrasi dan tertekan. Konflik ini bisa memperburuk kesehatan mental mereka dan memperburuk kondisi stres yang mereka alami.

Tidak hanya itu, faktor sosial juga mempengaruhi tingkat stres yang dialami mahasiswa. Dukungan sosial yang mereka terima, baik dari teman, keluarga, atau lingkungan kampus, dapat memainkan peran yang signifikan dalam mengurangi dampak stres. Namun, di sisi lain, isolasi sosial atau kurangnya dukungan dapat membuat mahasiswa merasa lebih tertekan. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor eksternal yang berkontribusi terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa, serta bagaimana faktor ini dapat dipengaruhi atau diminimalkan untuk membantu mereka mengelola stres lebih baik.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa coping stress merupakan salah satu strategi penting dalam menghadapi tekanan hidup. Pambudhi et al ., (2022)mengemukakan bahwa coping stress adalah proses kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan

internal atau eksternal yang dirasakan sebagai beban. Studi lain oleh Khadijah et al ., (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu cenderung menggunakan strategi coping yang beragam, seperti problem-focused coping untuk menyelesaikan masalah konkret dan emotion-focused coping untuk meredakan emosi negatif.

Meskipun terdapat banyak penelitian tentang coping stress pada mahasiswa, penelitian khusus tentang mahasiswa yang bekerja paruh waktu di STIE Pembangunan Tanjungpinang masih sangat terbatas. Padahal, kondisi lokal seperti budaya kerja, lingkungan sosial, dan struktur akademik di kampus ini mungkin memengaruhi cara mahasiswa mengelola stres. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan literatur tersebut.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apa saja faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yang bekerja paruh waktu? Bagaimana strategi coping stress yang digunakan oleh mahasiswa tersebut? Apakah terdapat hubungan antara strategi coping stress dengan tingkat keberhasilan akademik mahasiswa?

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat. Secara ilmiah, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang teori coping stress dalam konteks mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan rekomendasi kepada pihak kampus dan mahasiswa dalam mengelola stres secara lebih efektif. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan studi serupa.

Adapun kegunaan penelitian ini mencakup beberapa hal. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat membantu mereka mengenali dan memahami strategi coping stress yang paling efektif untuk situasi mereka. Bagi kampus, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program pendukung, seperti konseling atau pelatihan manajemen stres. Sementara itu, bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang tantangan yang dihadapi mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

Penelitian ini penting dilakukan untuk memahami bagaimana mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yang bekerja paruh waktu mengelola stres mereka. Dengan memahami faktor penyebab stres dan strategi coping yang digunakan, diharapkan dapat ditemukan solusi yang efektif untuk membantu mahasiswa menjalani kehidupan akademik dan profesional mereka dengan lebih baik. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap literatur akademik dan praktik di bidang pendidikan dan psikologi.

LANDASAN TEORI

Pengertian *Coping Stress*

Menurut Maramis dalam Agustina & Halawa (2022) stres adalah suatu kondisi ketegangan yang memengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi fisik seseorang. Stres terjadi ketika individu menghadapi tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya, sehingga dapat memengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan, baik secara psikologis maupun fisiologis.

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Rantelili *et al*., (2024) menjelaskan bahwa coping merupakan suatu proses dinamis yang melibatkan upaya individu untuk mengelola tekanan atau tuntutan, baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan eksternal, yang dipersepsikan sebagai beban karena melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Proses ini mencakup serangkaian langkah adaptif yang dapat berupa perubahan cara berpikir, perilaku, atau strategi emosional guna menghadapi situasi yang menantang.

Sarafino dalam Rastika *et al* ., (2024) menjelaskan bahwa coping adalah upaya yang dilakukan individu untuk mengelola ketidakseimbangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan

situasi yang menekan dan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapinya. Coping bertujuan untuk mengurangi dampak stres, baik melalui pendekatan langsung terhadap sumber masalah maupun dengan cara mengelola respons emosional yang ditimbulkan. Namun, Sarafino juga menekankan bahwa tidak semua usaha coping akan menghasilkan penyelesaian masalah secara langsung. Beberapa strategi coping mungkin hanya berfungsi untuk sementara waktu atau lebih berfokus pada pengendalian emosi daripada mengatasi akar masalah.

Indikator dan Aspek *Coping Stress*

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Elvika & Tanjung (2023) *coping stres* dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu:

1. *Problem Focused Coping* (PFC)

   Problem Focused Coping (PFC) adalah strategi untuk mengatasi stres yang berfokus pada upaya langsung untuk menyelesaikan masalah dengan mengubah atau menghilangkan sumber stres. Tiga aspek utama dari PFC adalah:

   a. *Confrontative coping*: Menghadapi masalah secara agresif dengan tingkat kemarahan tinggi dan mengambil risiko.
   b. *Seeking social support*: Mengumpulkan informasi untuk memahami dan menyelesaikan masalah.
   c. *Planful problem solving*: Mengatasi masalah dengan pendekatan terencana, bertahap, dan analitis.

2. *Emotion Focused Coping* (EFC)

   Strategi ini bertujuan meredakan emosi tanpa langsung mengubah situasi penyebab stres. Beberapa aspeknya adalah:

   a. *Self-control*: Mengelola perasaan saat menghadapi tekanan.
   b. *Distancing*: Menciptakan jarak emosional atau pandangan positif terhadap masalah.
   c. *Positive reappraisal*: Membuat makna positif dari situasi, sering kali melibatkan nilai religius.
   d. *Accepting responsibility*: Menyadari peran diri dalam masalah dan mencoba memperbaikinya.
   e. *Escape*/*avoidance*: Menghindari masalah dengan aktivitas menyenangkan atau perilaku pelarian.

   Kedua jenis coping ini, yaitu PFC dan EFC, memberikan cara yang berbeda dalam mengelola stres. PFC lebih fokus pada pengubahan situasi atau masalah, sedangkan EFC berfokus pada pengelolaan emosi yang ditimbulkan oleh stres. Kedua pendekatan ini sering kali digunakan secara bersamaan, tergantung pada sifat masalah dan preferensi individu dalam menghadapi tekanan.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Coping Stress*

Menurut Keliat dalam Sihombing (2021) terdapat beberapa faktor penting yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi stres (*coping stress*). Faktor-faktor tersebut mencerminkan elemen fisik, psikologis, sosial, dan material yang saling berkaitan dalam menentukan sejauh mana individu mampu mengelola tekanan yang dihadapi. Berikut adalah penjelasan dari masing-masing faktor:

1. Kesehatan Fisik

   Kondisi fisik yang sehat menjadi pondasi utama dalam mengatasi stres. Tubuh yang sehat memungkinkan individu untuk memiliki energi yang cukup untuk menghadapi

tantangan, baik dari segi fisik maupun mental. Sebaliknya, masalah kesehatan fisik dapat memperburuk stres dan membatasi kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan.

2. Keyakinan atau Pandangan Positif

   Sikap optimis dan pandangan positif terhadap kehidupan memainkan peran penting dalam coping stress. Individu yang memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi masalah cenderung lebih berhasil dalam menemukan solusi dan tetap tenang di bawah tekanan. Hal ini terkait erat dengan kemampuan mereka untuk melihat peluang di balik kesulitan.

3. Keterampilan Memecahkan Masalah

   Kemampuan untuk menganalisis situasi dan menemukan solusi adalah faktor utama dalam mengelola stres. Individu yang terampil dalam memecahkan masalah dapat lebih efektif menghadapi tantangan, mengurangi perasaan cemas, dan mencegah stres berkepanjangan.

4. Keterampilan Sosial

   Kemampuan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain membantu individu membangun hubungan yang mendukung. Keterampilan sosial memungkinkan seseorang untuk meminta bantuan, berbagi beban emosional, dan mendapatkan informasi atau saran yang berguna dalam situasi sulit.

5. Dukungan Sosial

   Lingkungan sosial yang mendukung, seperti keluarga, teman, dan kolega, memberikan rasa aman dan kenyamanan emosional. Dukungan sosial juga dapat berupa dukungan moral, dorongan semangat, atau bantuan konkret dalam menghadapi masalah. Kehadiran orang-orang yang peduli membantu individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi stres.

6. Materi

   Ketersediaan sumber daya materi, seperti uang, tempat tinggal, dan fasilitas lainnya, sangat membantu individu dalam mengelola stres yang berkaitan dengan kebutuhan dasar. Kekurangan materi sering kali menjadi sumber tambahan stres, sehingga memiliki akses terhadap kebutuhan ini dapat meringankan beban pikiran dan memperbaiki kemampuan coping.

Faktor-faktor tersebut bekerja secara sinergis, membentuk mekanisme *coping stress* yang efektif. Dengan memahami dan mengembangkan setiap aspek ini, individu dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres dan menjalani kehidupan dengan lebih seimbang.

Strategi *Coping Stress*

Menurut Lahey dalam Putri *et al*., (2024) strategi coping stres dibagi menjadi dua tipe utama, yaitu:

1. *Effective Coping* (Coping yang Efektif)

   Tipe coping ini merujuk pada usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi sumber stres secara langsung dan mengontrol reaksi emosional yang timbul akibat stres tersebut. Pendekatan ini berfokus pada penyelesaian masalah dan pengelolaan stres dengan cara yang konstruktif dan berkelanjutan. Individu yang menggunakan coping efektif berusaha mengubah situasi yang menyebabkan stres atau, jika situasi tersebut tidak dapat diubah, mereka akan mencari cara untuk mengatur atau mengelola dampak emosionalnya.

2. *Ineffective Coping* (Coping yang Tidak Efektif)

   Sebaliknya, coping yang tidak efektif adalah upaya yang dilakukan untuk

mengurangi ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh stres, namun tidak memberikan solusi yang permanen terhadap masalah yang ada. Tipe coping ini seringkali hanya berfokus pada pengurangan gejala stres dalam jangka pendek, seperti menghindari masalah atau menekan perasaan tanpa menyelesaikan penyebab stres itu sendiri. Meskipun dapat memberikan rasa lega sementara, coping yang tidak efektif justru dapat memperburuk situasi dalam jangka panjang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis fenomena coping stress yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara kepada informan yang memenuhi kriteria penelitian. Wawancara berisikan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan coping stress dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti jenis pekerjaan, waktu bekerja, serta kondisi akademik mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yang bekerja paruh waktu. Sampel penelitian ini ialah mahasiswa yang memenuhi kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Wawancara ini untuk mengetahui strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi stres yang disebabkan oleh pekerjaan paruh waktu. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan pola *coping* yang digunakan oleh mahasiswa dalam mengatasi stres yang ditimbulkan oleh pekerjaan paruh waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis coping stress pada mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yang bekerja paruh waktu, dengan melibatkan 6 informan yang terdiri dari mahasiswa manajemen dan mahasiswa akuntansi. Berdasarkan data yang terkumpul melalui kuesioner, penelitian ini berhasil menggali berbagai temuan mengenai cara mahasiswa mengatasi stres yang timbul akibat pekerjaan paruh waktu mereka.

Hasil temuan menunjukkan bahwa dari 6 informan yang terlibat dalam penelitian ini, 3 di antaranya merupakan mahasiswa jurusan Manajemen, sementara 3 lainnya adalah mahasiswa jurusan Akuntansi. Hal ini mencerminkan representasi yang seimbang antara kedua jurusan di STIE Pembangunan Tanjungpinang. Selain itu, temuan terkait dengan pengalaman kerja paruh waktu informan menunjukkan variasi yang signifikan. Sebanyak 16,7% atau 1 informan sudah bekerja paruh waktu selama 1 tahun, sementara 16,7% lainnya atau 1 informan memiliki pengalaman kerja selama 3 tahun. Menariknya, sebanyak 66,7% atau 4 informan telah bekerja paruh waktu selama lebih dari 3 tahun, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini sudah cukup berpengalaman dalam mengelola pekerjaan paruh waktu mereka.

1. Indikator Problem Focused Coping- tentang Konfrontasi (*Confrontative*)

Berdasarkan indikator Problem-Focused Coping, khususnya pada konfrontasi (confrontative), sebagian besar informan menunjukkan cara-cara berbeda dalam menghadapi stres di tempat kerja. Sebagai contoh, ESF menyatakan bahwa dia tidak cenderung untuk langsung menyatakan pendapatnya ketika dihadapkan pada situasi stres. Sebaliknya, HKC mengungkapkan bahwa dia lebih memilih menyesuaikan cara penyelesaian masalah sesuai dengan tingkat kesulitan situasi yang dihadapi. Jika masalahnya besar dan mendesak, HKC akan langsung memberikan solusi atau

menyampaikan pendapatnya. Hal yang sama juga diungkapkan oleh DMH, yang cenderung berbicara dengan rekan kerjanya untuk mencari solusi yang cepat dan tepat dalam menghadapi stres. Namun, Jl menyatakan bahwa dia tidak langsung menyampaikan pendapatnya saat stres, melainkan memilih untuk menghadapi masalah dengan pendekatan yang lebih tenang.

Di sisi lain, RRP cenderung memilih untuk diam ketika menghadapi situasi stres, dan ketika waktu tidak bekerja, dia lebih memilih pergi ke tempat yang menyenangkan untuk mengurangi stresnya. Sedangkan S lebih memilih untuk beristirahat di rumah atau duduk di kafe untuk meredakan stres yang dialami. Ini menunjukkan perbedaan individu dalam menghadapi stres, baik dengan cara yang lebih langsung (seperti berbicara dengan rekan kerja atau memberikan solusi) atau dengan cara yang lebih menghindar dan mencari kenyamanan pribadi.

Terkait dengan pertanyaan mengenai pengambilan risiko besar untuk mengatasi masalah yang mengganggu pekerjaan atau studi, HKC, Jl, dan S menyatakan pernah mengambil risiko besar. HKC secara eksplisit menyebutkan bahwa dia pernah mengambil risiko besar untuk mengatasi masalah di tempat kerja. Jl dan S juga pernah mengalami situasi serupa, meski dalam konteks yang berbeda. Namun, beberapa Informan lainnya seperti ESF, DMH, dan RRP mengungkapkan bahwa mereka belum pernah mengambil risiko besar dalam menghadapi masalah yang mengganggu pekerjaan mereka. Hal ini menggambarkan bahwa tidak semua mahasiswa bekerja paruh waktu merasa perlu untuk mengambil risiko besar dalam menyelesaikan masalah, dan beberapa lebih memilih pendekatan yang lebih hati-hati atau menghindar untuk mengurangi stres.

2. Indikator Problem-Focused Coping tentang Pencarian Dukungan Sosial (Seeking Social Support)

Berdasarkan indikator Problem-Focused Coping, khususnya terkait dengan Pencarian Dukungan Sosial (Seeking Social Support), sebagian besar informan menunjukkan bahwa mereka mencari bantuan atau saran dari lingkungan sosial mereka ketika menghadapi stres. ESF mengungkapkan bahwa dia cenderung mencari dukungan dari keluarganya ketika menghadapi tekanan atau stres. Begitu juga dengan HKC, yang ketika merasa stres, mencoba berkomunikasi dengan tim atau atasan untuk mencari solusi yang lebih tepat. DMH juga menunjukkan kecenderungan serupa, di mana dia lebih sering berbagi perasaan dengan keluarga dan teman untuk mencari solusi terbaik terhadap stres yang dihadapi. Jl mengungkapkan bahwa dia juga lebih cenderung mencari dukungan dari teman-teman dan keluarga, yang menunjukkan peran penting lingkungan sosial dalam menghadapi stres.

Informan lainnya, seperti RRP, juga menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga, terutama ibu, sangat penting baginya ketika menghadapi stres pekerjaan. S juga menyebutkan bahwa dia mencari dukungan dari keluarga dan teman ketika menghadapi tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga dan teman-teman menjadi sumber dukungan utama bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu dalam menghadapi stres yang muncul akibat pekerjaan mereka.

Terkait dengan dampak dukungan sosial terhadap pengurangan tekanan yang dirasakan, sebagian besar informan merasa bahwa dukungan dari lingkungan sosial sangat membantu mereka dalam mengurangi tekanan. ESF mengonfirmasi bahwa dukungan dari keluarga memang membantu dalam meredakan stres yang dialaminya. HKC juga merasakan manfaat besar dari dukungan sosial, menganggapnya sangat membantu dalam

mengurangi tekanan. DMH menyatakan bahwa dukungan dari keluarga dan rekan rumah sangat membantu dirinya dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Begitu juga dengan Jl, yang merasa cukup terbantu oleh dukungan sosial yang ada. RRP dan S juga setuju bahwa dukungan sosial mereka, baik dari keluarga maupun teman, sangat membantu dalam meredakan tekanan yang mereka rasakan. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa pencarian dukungan sosial merupakan salah satu cara yang efektif bagi mahasiswa bekerja paruh waktu untuk mengatasi stres mereka, dan dukungan dari keluarga serta teman terbukti sangat berpengaruh dalam mengurangi tekanan yang dihadapi.

3. Indikator Problem-Focused Coping tentang Perencanaan Penyelesaian Masalah (Planful Problem Solving)

Berdasarkan indikator **Problem-Focused Coping** tentang **Perencanaan Penyelesaian** Masalah (Planful Problem Solving), sebagian besar informan menunjukkan pendekatan yang terorganisir dan bertahap dalam menghadapi masalah, baik di tempat kerja maupun dalam kehidupan akademik mereka. ESF mengungkapkan bahwa dia menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah secara bertahap, yang menunjukkan bahwa perencanaan menjadi strategi penting dalam mengatasi stres. Hal serupa juga diungkapkan oleh HKC, yang dengan jelas menyatakan bahwa ia selalu mencari akar permasalahan terlebih dahulu, kemudian mencoba menyelesaikannya sendiri dengan cara yang dia anggap tepat. DMH juga mengungkapkan bahwa ia cenderung berpikir bagaimana cara menyelesaikan masalah atau konflik dengan cara yang terencana, yang menunjukkan pemikiran sistematis dalam menghadapi stres di tempat kerja. Jl, RRP, dan S semuanya mengonfirmasi bahwa mereka juga menggunakan perencanaan sebagai bagian dari strategi mereka untuk menyelesaikan masalah secara bertahap.

Selain itu, dalam hal memprioritaskan tugas kuliah dan pekerjaan untuk menghindari konflik atau stres, informan menunjukkan berbagai cara dalam mengelola waktu mereka. ESF menyebutkan bahwa dia menggunakan metode pembagian waktu untuk menyelesaikan tugas kuliah dan pekerjaan secara terpisah, memastikan keduanya mendapat perhatian yang cukup tanpa saling mengganggu. HKC mengungkapkan bahwa ia memprioritaskan tugas berdasarkan tenggat waktu yang ada, menyelesaikan yang lebih mendesak terlebih dahulu sebelum beralih ke tugas lainnya. DMH menunjukkan pendekatan yang lebih proaktif dengan menyicil tugas kuliah jauh-jauh hari pada waktu luangnya, sehingga tugas kuliah tidak mengganggu pekerjaan. Jl berpendapat bahwa tidak ada yang lebih diprioritaskan antara kuliah dan pekerjaan karena keduanya merupakan tanggung jawab yang harus diselesaikan dengan strategi bertahap. Sementara itu, RRP lebih fokus pada deadline tugas kuliah, memilih untuk mengerjakan yang terdekat terlebih dahulu. S menyesuaikan dengan jam kerja, menyelesaikan pekerjaan di tempat kerja selama jam kerja dan mengatur waktu senggang untuk menyelesaikan tugas kuliah. Semua informan ini menunjukkan bahwa dengan perencanaan yang baik dan prioritas yang jelas, mereka dapat mengatasi stres dan menyelesaikan tanggung jawab mereka dengan lebih efektif.

4. Indikator Emotion-Focused Coping Tentang Kontrol Diri (Self-Control)

Berdasarkan indikator Emotion-Focused Coping tentang Kontrol Diri (Self-Control), berbagai strategi digunakan oleh informan untuk menjaga agar emosi tetap terkendali dalam menghadapi situasi sulit. ESF mengungkapkan bahwa ia mengatur emosionalnya dengan cara menenangkan diri ketika menghadapi stres, yang menunjukkan kesadaran akan pentingnya pengendalian diri dalam situasi yang penuh tekanan. HKC lebih

memilih untuk mengambil jeda sejenak untuk menenangkan diri, yang memungkinkan dirinya untuk tetap menjaga kontrol emosi dan menghindari reaksi berlebihan. DMH menghindari orang yang sedang berkonflik dengannya dan lebih berlapang dada saat berada dalam situasi yang sedikit konduktif, hal ini menunjukkan bahwa ia memilih untuk tidak terlibat dalam konfrontasi yang dapat memperburuk situasi. JL memilih untuk mencari teman di tempat kerja atau di kampus yang memiliki kesamaan tujuan, yang memberikan dukungan sosial yang dapat menenangkan dan menjaga kestabilan emosinya. RRP cenderung menghindari individu yang dapat memicu emosinya, seperti pasien atau teman kampus, sehingga ia bisa mengurangi potensi konflik atau ketegangan emosional. S juga mengutamakan pengaturan emosi dengan cara berpikir dan bersikap positif, yang mencerminkan pentingnya optimisme dalam menghadapi situasi yang menantang.

Dalam hal strategi untuk tetap fokus dan tidak terbawa emosi saat bekerja atau belajar, informan menunjukkan berbagai pendekatan yang mencerminkan upaya mereka untuk tetap produktif dan terorganisir. ESF memilih untuk menetralkan pikirannya agar tetap fokus pada tugas yang dihadapi, sebuah cara untuk menjaga ketenangan dalam situasi yang penuh tekanan. HKC mengatur pekerjaannya dengan membuat jurnal tugas yang harus diselesaikan, yang membantunya tetap terorganisir dan fokus pada pekerjaan tanpa terganggu oleh hal lain. DMH berfokus pada pentingnya tetap tenang dan mengontrol emosi, yang memungkinkan dirinya untuk tetap fokus pada pekerjaan dan belajar tanpa terbawa perasaan. JL memiliki strategi untuk melakukan dua hal ini dengan cara yang menyenangkan, yang menunjukkan bahwa ia berusaha menjaga keseimbangan antara pekerjaan, kuliah, dan kebahagiaan pribadi. RRP memilih untuk menjaga ketenangan di tempat kerja dengan memberi respon positif kepada pasien, seperti tersenyum dan menurunkan nada bicara, yang membantu menciptakan suasana yang lebih tenang dan tidak emosional. S berfokus pada berpikir positif dan mempertahankan sikap yang positif, yang sangat membantu dalam mengatasi stres dan menjaga fokus selama bekerja atau belajar. Semua strategi ini menunjukkan pentingnya kontrol diri dan fokus dalam menghadapi tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

5. Indikator Emotion-Focused Coping tentang Menjauh (Distancing)

Berdasarkan indikator Emotion-Focused Coping tentang Menjauh (Distancing), informan menunjukkan berbagai sikap dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. ESF menyatakan bahwa ia tidak memilih untuk menghindari situasi yang penuh tekanan, yang menunjukkan kemampuannya untuk menghadapi masalah secara langsung, meskipun tekanan yang dirasakan cukup besar. HKC juga memilih untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan secara langsung karena khawatir bahwa jika dihindari, masalah justru akan semakin rumit dan sulit diselesaikan. DMH mengungkapkan bahwa ia tidak menghindari masalah, melainkan lebih memilih untuk langsung menghadapinya, dengan alasan bahwa tanggung jawab adalah nilai yang sangat penting dalam pekerjaan, dan harus siap menghadapi segala tekanan yang datang. Namun, JL memilih untuk menghindari beberapa situasi yang penuh tekanan, sebuah pilihan yang mencerminkan usaha untuk melindungi diri dari kondisi yang bisa memperburuk keadaan emosional. RRP dan S juga pernah memilih untuk menghindari situasi penuh tekanan, meskipun mereka mengakui bahwa ini bukan pilihan yang ideal.

Untuk pertanyaan tentang apakah menganggap masalah dengan ringan atau bercanda dapat membantu mengurangi stres, temuan menunjukkan variasi dalam pendekatan informan. ESF menganggap bahwa menganggap masalah dengan ringan atau

bercanda dapat membantu mengurangi stres, sebuah cara untuk menanggapi masalah dengan lebih santai dan tidak terbebani. Sebaliknya, HKC cenderung menganggap setiap masalah dengan serius dan sering kali merasa cemas, karena ia ingin memastikan masalah terselesaikan dengan baik, menunjukkan bahwa ia lebih berfokus pada penyelesaian dari pada mengurangi beban emosional. DMH terkadang mencoba untuk menganggap masalah dengan lebih ringan, menganggap bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya, yang membantunya untuk mengontrol stresnya. JL setuju bahwa menganggap masalah dengan cara yang lebih ringan dapat membantu mengurangi stres. RRP merasa bahwa sedikit bercanda dapat membantu meredakan ketegangan, meskipun tidak sepenuhnya efektif. S lebih memilih untuk melihat masalah sebagai pelajaran untuk masa depan, yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres terkait masalah yang dihadapi. Semua strategi ini menunjukkan bagaimana mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki cara berbeda dalam menangani stres dan masalah yang mereka hadapi.

6. Indikator Emotion-Focused Coping tentang Penilaian Kembali Secara Positif (Positive Reappraisal)

Berdasarkan indikator Emotion-Focused Coping tentang Penilaian Kembali Secara Positif (Positive Reappraisal), mayoritas informan menunjukkan kemampuan untuk melihat sisi positif dari kegagalan atau kesulitan yang mereka alami. ESF langsung mengakui bahwa ia berusaha untuk melihat sisi positif dari situasi yang sulit, suatu sikap yang memperlihatkan orientasi optimis. HKC awalnya cenderung berpikir negatif saat menghadapi kegagalan, namun ia berusaha untuk melihat sisi positif seiring waktu dan menjadikan pengalaman tersebut sebagai pelajaran untuk memperbaiki diri di masa depan. Hal ini menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi dan belajar dari kesalahan. DMH juga menegaskan bahwa setiap kegagalan membawa pembelajaran yang berharga, yang membantu dirinya untuk terus berkembang dan menghindari kesalahan serupa di masa depan. JL dan RRP juga menunjukkan sikap serupa, dengan RRP menambahkan pentingnya memberikan semangat dan afirmasi positif untuk diri sendiri agar tetap semangat. S menunjukkan sikap yang lebih terbuka dengan melihat sisi positif dalam situasi yang mungkin membawa kegagalan, namun dengan pemahaman bahwa pengalaman tersebut bisa membuka peluang untuk perbaikan.

Terkait dengan pertanyaan apakah pengalaman stres pernah memberikan pelajaran yang membuat mereka merasa lebih kuat atau berkembang, sebagian besar informan menjawab positif. ESF menyatakan bahwa pengalaman stres memberinya pelajaran berharga yang membuatnya lebih kuat. HKC mengungkapkan bahwa stres membantunya belajar untuk menghadapi tekanan dengan lebih tenang dan menemukan solusi yang lebih efektif melalui komunikasi dengan rekan kerja. DMH menekankan bahwa stres memberinya banyak pelajaran untuk berkembang dan menjadi pribadi yang lebih baik. JL dan RRP juga merasakan hal yang sama, bahwa stres dan kegagalan memberikan pelajaran untuk terus berkembang. Meskipun S mengakui bahwa stres pernah membuatnya merasa sakit, hal tersebut tetap dianggap sebagai pengalaman yang membantunya berkembang meskipun dengan dampak negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar informan dapat memaknai stres dan kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran yang penting untuk perkembangan pribadi dan profesional mereka.

7. Indikator Emotion-Focused Coping tentang Penerimaan Tanggung Jawab (Accepting Responsibility)

Berdasarkan indikator Emotion-Focused Coping tentang Penerimaan Tanggung

Jawab (Accepting Responsibility), mayoritas informan menunjukkan sikap yang positif dan bertanggung jawab ketika mereka membuat kesalahan, baik di tempat kerja maupun dalam studi. ESF dengan tegas mengatakan bahwa ia mengakui kesalahannya, mencerminkan sikap yang penuh tanggung jawab. HKC menyatakan bahwa setelah mengakui kesalahan, ia berusaha untuk belajar darinya dan mencari cara untuk memperbaikinya, yang menunjukkan kematangan dan keseriusan dalam memperbaiki diri. DMH juga menunjukkan sikap yang sama dengan mengutamakan permintaan maaf dan berusaha menemukan solusi untuk mencegah kesalahan yang sama terjadi lagi. JL menekankan pentingnya menerima tanggung jawab atas kesalahan yang dilakukan, dan segera memperbaikinya. Begitu pula dengan RRP, yang dengan jujur mengakui kesalahannya dan mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang timbul akibat kesalahan tersebut. S juga mengungkapkan bahwa ia melakukan analisis terhadap kesalahan yang terjadi dan berdiskusi dengan atasan atau dosen untuk mencari solusi. Semua informan ini menunjukkan sikap yang penuh tanggung jawab dalam menghadapi kesalahan yang mereka buat.

Terkait dengan bagaimana penerimaan kesalahan membantu mereka menghadapi tekanan, sebagian besar informan merasa bahwa sikap ini sangat membantu mereka mengurangi stres dan mengatasi beban mental yang timbul. ESF mengungkapkan bahwa dengan menerima kesalahan, ia merasa bisa mengurangi beban stres yang dirasakannya. HKC juga merasakan manfaat yang sama, karena dengan mengakui kesalahan, ia bisa mengurangi tekanan yang ada dan lebih mudah untuk menghadapinya. DMH menekankan bahwa menerima kesalahan merupakan cara terbaik untuk menghindari stres dan konflik, karena dengan demikian, ia merasa lebih siap untuk menghadapi masalah yang ada. JL, RRP, dan S semuanya merasakan bahwa menerima kesalahan membantu mereka mengurangi beban pikiran dan merasa lebih tenang dalam menghadapi tekanan. Secara keseluruhan, mayoritas informan setuju bahwa penerimaan tanggung jawab atas kesalahan yang dilakukan membantu mereka untuk tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga menemukan solusi untuk masalah yang ada, sehingga mereka bisa lebih fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka dengan tenang.

8. Indikator Emotion-Focused Coping tentang Melarikan Diri atau Menghindar (Escape atau Avoidance)

Berdasarkan indikator Emotion-Focused Coping tentang Melarikan Diri atau Menghindar (Escape atau Avoidance), informan menunjukkan bahwa mereka sering melakukan aktivitas pengalih perhatian ketika merasa stres. ESF mengakui bahwa ia cenderung mengalihkan perhatian dengan berbagai aktivitas, seperti makan, yang mungkin memberikan kenyamanan sementara. HKC juga mengungkapkan bahwa makan menjadi salah satu cara yang ia pilih untuk mengatasi stres. DMH memilih untuk berjalan-jalan sebagai bentuk pelarian dari stres, sementara JL secara umum juga menyatakan melakukan kegiatan pengalih perhatian ketika merasa tertekan. RRP lebih memilih untuk pergi ke tempat yang diinginkan atau berbicara dengan orang terdekatnya untuk merasa lebih baik. S memiliki kebiasaan duduk di kafe dan menikmati waktu, yang jarang bisa ia lakukan, untuk meredakan stres. Aktivitas-aktivitas ini menunjukkan bahwa banyak informan memilih cara-cara yang lebih santai dan menyenangkan untuk mengalihkan perhatian dari tekanan yang mereka hadapi.

Dalam hal apakah aktivitas-aktivitas tersebut membantu atau justru memperburuk keadaan, sebagian besar informan merasakan manfaat dari cara-cara tersebut. ESF

menyatakan bahwa aktivitas pengalih perhatian membantunya untuk meredakan stres, sementara HKC mengungkapkan bahwa menghindari orang tertentu dapat membantu meredakan emosinya dan memberikan waktu untuk menenangkan diri. DMH juga merasa bahwa dengan menghindari pemikiran yang berlebihan dan konflik, aktivitas pengalih perhatian dapat memberikan ketenangan. Namun, JL merasa bahwa cara ini tidak terlalu membantu dalam mengatasi tekanan. RRP dan S merasa bahwa aktivitas tersebut cukup membantu, dengan RRP mengatakan bahwa ia merasa lebih baik setelah berbicara dengan orang terdekat, dan S merasa bahwa menikmati waktu di kafe memberikan ketenangan. Secara umum, meskipun sebagian besar informan merasakan manfaat dari aktivitas pengalih perhatian ini, ada juga yang merasa bahwa cara tersebut tidak selalu efektif dalam mengatasi tekanan, karena beberapa Informan mungkin merasa bahwa penghindaran jangka panjang bisa memperburuk masalah yang ada.

Berdasarkan temuan-temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di STIE Pembangunan Tanjungpinang menggunakan berbagai strategi coping stress untuk mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Salah satu strategi yang sering digunakan adalah emotion-focused coping, di mana mahasiswa cenderung mengalihkan perhatian dari masalah dengan melakukan aktivitas lain seperti makan, bermain game, atau berbicara dengan orang terdekat. Ini menunjukkan bahwa mereka lebih memilih cara-cara yang bisa memberikan kenyamanan emosional dan meredakan stres dalam jangka pendek, meskipun terkadang hal ini tidak menyelesaikan masalah secara langsung.

Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengandalkan planful problem solving, yaitu dengan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah secara bertahap. Mahasiswa ini lebih memilih untuk menghadapi masalah secara langsung, memprioritaskan tugas-tugas yang lebih mendesak, dan mencari solusi yang sistematis. Pendekatan ini mencerminkan upaya mahasiswa untuk tetap fokus pada penyelesaian masalah tanpa terbawa emosi negatif yang berlebihan, sehingga mereka dapat mengelola beban kerja dengan lebih baik.

Terakhir, positive reappraisal juga menjadi salah satu strategi coping yang digunakan. Mahasiswa yang mengaplikasikan strategi ini berusaha untuk melihat sisi positif dari situasi yang sulit, menganggap kegagalan sebagai peluang untuk belajar, dan merasa lebih kuat setelah menghadapi tekanan. Dengan melihat setiap kesulitan sebagai pelajaran berharga, mahasiswa ini mampu berkembang dan menjaga motivasi mereka untuk terus maju, meskipun situasi yang dihadapi tidak mudah.

Berdasarkan temuan-temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor stres yang dihadapi oleh mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pembangunan Tanjungpinang, berasal dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi cara mahasiswa menghadapinya. Beberapa faktor yang berperan dalam situasi ini meliputi:

1. Tuntutan Pekerjaan dan Studi

   Banyak informan yang menunjukkan adanya tekanan baik dalam pekerjaan maupun dalam studi, yang memaksa mereka untuk mencari cara-cara mengatasi stres, seperti melakukan aktivitas pengalih perhatian atau mengatur prioritas tugas. Faktor ini menunjukkan adanya beban kerja yang tinggi, baik di tempat kerja maupun di kampus, yang dapat memicu stres.

2. Cara Menghadapi Stres

   Berbagai cara untuk mengelola stres, seperti penghindaran (misalnya mengalihkan perhatian dengan makan, bermain game, atau berbicara dengan orang terdekat), menjadi strategi yang dipilih oleh banyak responden. Ini menunjukkan bahwa stres sering kali

dihadapi dengan cara-cara yang lebih bersifat emosi, seperti emotion-focused coping, yang mengarah pada strategi penghindaran atau penilaian positif.

3. Pengaruh Lingkungan Sosial

Beberapa Informan juga mengungkapkan pentingnya lingkungan sosial, seperti berbicara dengan teman atau kolega, sebagai cara untuk meredakan stres. Faktor ini menyoroti peran dukungan sosial dalam mengurangi tekanan yang dirasakan oleh individu di lingkungan kampus atau kerja.

4. Tingkat Keterbukaan dan Penerimaan Terhadap Kesalahan

Kemampuan untuk menerima tanggung jawab atas kesalahan dan menghadapi situasi secara langsung dapat mengurangi tekanan. Beberapa Informan mengungkapkan bahwa mereka lebih memilih untuk menyelesaikan masalah dengan menghadapi langsung situasi tersebut, yang menunjukkan pentingnya memiliki keterampilan koping yang adaptif dan mampu menerima kesalahan sebagai bagian dari proses belajar.

Berdasarkan temuan-temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara strategi coping stres dengan tingkat keberhasilan akademik mahasiswa, terutama di lingkungan akademik seperti di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pembangunan Tanjungpinang. Strategi coping yang efektif, seperti perencanaan penyelesaian masalah dan penerimaan tanggung jawab atas kesalahan, dapat membantu mahasiswa untuk mengelola stres dengan baik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kinerja akademik mereka. Mahasiswa yang mampu mengatasi stres dengan cara yang terstruktur dan positif cenderung lebih mampu fokus pada studi mereka, sehingga tingkat keberhasilan akademik mereka pun meningkat.

Sebaliknya, mahasiswa yang lebih cenderung menggunakan strategi coping yang melibatkan penghindaran, seperti mengalihkan perhatian dengan aktivitas lain (misalnya, makan atau bermain game), mungkin mengalami penurunan dalam prestasi akademik. Hal ini karena penghindaran cenderung mengurangi perhatian dan keterlibatan dalam tugas akademik, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif, yang tidak hanya mengurangi stres tetapi juga mendukung pencapaian akademik yang lebih baik.

Secara keseluruhan, hubungan antara strategi coping stres dengan keberhasilan akademik dapat dilihat dari cara mahasiswa mengelola tantangan yang mereka hadapi di lingkungan akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk mengatasi stres dengan cara yang lebih positif dan produktif, seperti melalui perencanaan yang baik dan penerimaan terhadap kesulitan, akan lebih mungkin mencapai keberhasilan akademik yang lebih tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang menggunakan berbagai strategi coping stress untuk mengatasi tekanan, seperti emotion-focused coping melalui aktivitas pengalihan perhatian, planful problem solving dengan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah secara bertahap, dan positive reappraisal dengan melihat sisi positif dari setiap kesulitan. Strategi-strategi ini mencerminkan upaya mahasiswa untuk mengelola stres, baik dengan cara menghindari masalah sementara, menyusun solusi sistematis, maupun belajar dari pengalaman yang sulit untuk menjadi lebih kuat

Berdasarkan temuan di atas, disarankan agar mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang dapat lebih mengembangkan kemampuan mereka dalam mengelola stres melalui strategi coping yang lebih bervariasi, seperti meningkatkan dukungan sosial dan memanfaatkan teknik relaksasi untuk meredakan tekanan. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk lebih fokus

pada penerapan problem-focused coping agar dapat menyelesaikan masalah dengan lebih efektif, serta terus mengasah kemampuan untuk melihat sisi positif dari setiap tantangan agar dapat tumbuh dan berkembang secara pribadi.

DAFTAR REFERENSI

Agustina, & Halawa, W. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Mahasiswa STIKes PHI dalam Menyusun Tugas Akhir. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, *7*(26), 11–17. https://doi.org/10.56014/jphi.v7i26.291

Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping. *Jurnal Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* , *10*(1), 19–31.

Khadijah, S., Dhanty, K. F., & Sambas, R. A. (2024). Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu di Universitas X. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *5*, 3626–3633. https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.27834

Pambudhi, Y. A., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, *3*(2), 110. https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.22315

Putri, K. O., Desiska, A., Febrianto, R., Badriyah, L., Fatmawati, U., & Bengkulu, S. (2024). Pengaruh Coping Stres Dan Harga Diri Terhadap Kesehatan Mental Remaja di yayasan Darusallam Kota Bengkulu. *DAWUH : Jurnal Komunikasi Islam*, *3*(3), 20–27. Diambil dari https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/

Rantelili, L., Arswimba, B. A., Affandi, A. J., Depok, K., Sleman, K., & Yogyakarta, D. I. (2024). Perbandingan Coping Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, *1*(4), 348–360. https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i4.706

Rastika, G. O., Putri, S. Q., Setiawan, D., & Edy, D. F. (2024). Gambaran Coping Stress pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, *4*(4), 140–152. https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i42024p140-152

Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *2*(4), 11–18. https://doi.org/10.55606/detector.v2i4.4378

Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, *5*(1), 36–43. Diambil dari https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218.

Sihombing, S. J. (2021). Coping Stress Antara Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, *10*(1), 49–57. Diambil dari https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/753