

Strategi *Coping* Mahasiswa Tingkat Akhir yang Bekerja dalam Menghadapi Skripsi

Salsabila Safithri¹, Permata Ashfi Raihana²

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta, Kartasura, Surakarta, Indonesia

²Universitas Muhammadiyah Surakarta, Kartasura, Surakarta, Indonesia

✉ f100190135@student.ums.ac.id

Abstrak. Di Indonesia, kuliah sambil bekerja sudah menjadi hal umum. Bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, dinamika ini menjadi lebih kompleks karena tanggung jawab pekerjaan dan proses penelitian sering bersinggungan, menambah tekanan. Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi masalah dan kendala dalam menyelesaikan skripsi, yang dapat menyebabkan stres. Oleh karena itu, diperlukan metode untuk mengatasi tantangan tersebut. Salah satu metode yang dapat digunakan mahasiswa untuk mengatasi stres adalah strategi coping. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk medeskripsikan strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang bekerja dalam menghadapi tugas akhir. Informan penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir angkatan 2018 dan 2019 berjumlah 5 informan yang bekerja dalam menghadapi tugas akhir dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive. Proses pengumpulan data peneliti menggunakan wawancara semi-terstruktur dengan proses analisis data pada penelitian ini menggunakan deskriptif naratif. Adapun kriteria subjek yang dibutuhkan yaitu mahasiswa tingkat akhir angkatan 2018 dan 2019 yang berkuliah sambil bekerja, sedang menghadapi tugas akhir dan sedang menerapkan strategi coping. Hasil penelitian ini strategi coping mahasiswa tingkat akhir yang bekerja dalam menghadapi skripsi, menemukan bahwa mereka menggunakan kombinasi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Strategi berbasis masalah yang dominan meliputi *planful problem solving* (menyusun jadwal, mengatur prioritas) dan *seeking social support* dari teman, dosen, atau keluarga. Sementara itu, *emotion-focused coping* seperti *self-control*, *distancing*, *escape-avoidance*, dan *positive reappraisal*.



Kata kunci: strategi *coping*; mahasiswa tingkat akhir; bekerja; mengerjakan skripsi

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi negeri maupun swasta. Sebagian dari mereka memilih untuk bekerja sambil kuliah, baik karena kebutuhan finansial, keinginan untuk mandiri, maupun untuk mendapatkan pengalaman kerja. Mahasiswa yang bekerja menghadapi tantangan ganda, yaitu menyelesaikan kewajiban akademik dan tanggung jawab profesional sekaligus. Skripsi sebagai tugas akhir menjadi salah satu tahap terberat karena membutuhkan fokus, waktu, serta energi yang cukup besar. Ketika tanggung jawab akademik bersinggungan dengan dunia kerja, mahasiswa dituntut memiliki manajemen waktu dan strategi penyelesaian yang efektif.

Menurut Tetteh dan Attiogbe (2019) serta Beatson et al. (2021), kuliah sambil bekerja cenderung mengurangi waktu belajar dan membuat mahasiswa tertinggal secara akademik. Watanabe (2005) menambahkan bahwa kuliah sambil bekerja memiliki dua sisi: di satu sisi meningkatkan pengalaman, tanggung jawab, dan kemandirian; di sisi lain berpotensi menimbulkan stres, kelelahan, serta menurunkan performa akademik. Ketika beban kerja dan kuliah tidak seimbang, mahasiswa bisa mengalami tekanan yang berat, baik fisik maupun mental, yang memicu stres berkepanjangan (Pookaiyaudom, 2015). Tekanan ini dapat mengganggu konsentrasi, memperlambat penyelesaian skripsi, bahkan mempengaruhi kesejahteraan secara menyeluruh.

Stres adalah reaksi psikis atau fisik akibat ketidakmampuan individu dalam menghadapi tekanan dari dalam maupun luar dirinya (Andriyani, 2019). Gejala stres mencakup kelelahan, sulit tidur, mudah marah, kecemasan, hingga menurunnya motivasi dan produktivitas. Tekanan ekonomi, sosial, serta akademik memperburuk kondisi ini, khususnya bagi mahasiswa yang harus membagi fokus antara studi dan pekerjaan. Penelitian oleh Kamilasari et al. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil menyelesaikan skripsi sering kali mengalami keterlambatan studi dan tekanan emosional akibat kesulitan mengatur waktu dan prioritas. Sebagian besar masalah tersebut bersumber dari faktor internal seperti lemahnya kemampuan dalam membagi waktu, merencanakan jadwal, dan mengatur pertemuan dengan dosen pembimbing.

Untuk mengatasi stres, diperlukan strategi *coping*. *Coping* adalah proses adaptif yang dilakukan individu untuk mengelola tekanan, baik yang berasal dari tuntutan akademik maupun pekerjaan (Pambudhi et al., 2022). Lazarus dan Folkman (1984)



membagi coping menjadi dua jenis utama: problem-focused coping yang bertujuan mengatasi masalah secara langsung, dan emotion-focused coping yang bertujuan mengelola emosi negatif yang timbul akibat stres. Mahasiswa pekerja seringkali menggabungkan kedua strategi tersebut, seperti dengan membuat jadwal, mencari dukungan sosial, maupun menerima kondisi dengan pemikiran positif.

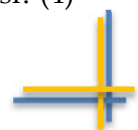
Penelitian oleh Khadijah et al. (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa pekerja cenderung menggunakan strategi problem-focused untuk menghadapi tugas, dan emotion-focused untuk mengelola tekanan emosional. Survei Anisa dan Nastiti (2024) menunjukkan bahwa 75% mahasiswa pekerja tidak mampu mengelola stres secara efektif, hanya 25% yang berhasil membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan. Hasil ini diperkuat oleh temuan Adisty (2020) dan Subandy & Jatmika (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pekerja memiliki tingkat coping stress yang rendah.

Coping stress mencakup aspek-aspek seperti seeking social support, self-control, positive reappraisal, hingga confrontive coping dan planful problem solving. Strategi ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, serta tingkat pendidikan (Francis, 2002). Penelitian ini juga mengacu pada teori Lazarus (1998) dan Lazarus & Folkman (1984) mengenai mekanisme penilaian kognitif dan respons terhadap stres, yang menyatakan bahwa coping bukan hanya solusi spontan, tetapi proses adaptif berkelanjutan untuk menjaga keseimbangan diri.

Mahasiswa tingkat akhir sangat rentan mengalami stres tinggi, terutama ketika mereka juga bekerja. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, banyak dari mereka bekerja untuk meringankan beban orang tua, mencari pengalaman profesional, serta mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Namun dalam praktiknya, muncul berbagai hambatan seperti sulit fokus mengerjakan skripsi, rasa lelah berkepanjangan, tekanan emosional, dan penurunan produktivitas. Hal ini menunjukkan adanya konflik antara tuntutan profesional dan akademik yang berdampak pada proses penyelesaian skripsi serta kesejahteraan mahasiswa secara umum.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena mempersempit fokus pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada di fase paling kritis dalam studi akademiknya dan secara bersamaan harus bekerja. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih umum, fokus ini menggali lebih dalam pengalaman dan tantangan nyata dalam menjalankan peran ganda tersebut.

Rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi: (1) Bagaimana strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang bekerja dalam menyelesaikan skripsi? (2) Apa saja kendala yang dihadapi dalam proses penyusunan skripsi? (3) Strategi coping apa yang diterapkan untuk menghadapi tekanan antara pekerjaan dan skripsi? (4)



Bagaimana efektivitas strategi coping dalam mengelola stres dan menyelesaikan skripsi? Tujuan penelitian terdiri dari tujuan umum dan khusus. Tujuan umum adalah mendeskripsikan strategi coping yang digunakan mahasiswa tingkat akhir yang bekerja dalam menghadapi tugas akhir. Tujuan khususnya adalah mengidentifikasi bentuk coping yang digunakan dalam menghadapi tekanan tersebut. Manfaat penelitian terbagi menjadi teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan berkontribusi pada pengembangan teori tentang manajemen stres dan kesejahteraan mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi mahasiswa dan dosen serta menjadi dasar pengembangan program konseling atau pelatihan bagi mahasiswa tingkat akhir yang bekerja sambil menyelesaikan skripsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, dengan tujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa tingkat akhir yang bekerja sambil menyelesaikan skripsi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk meneliti objek dalam kondisi yang alami, di mana peneliti berperan sebagai instrumen kunci dalam proses pengumpulan dan analisis data (Sugiyono, 2022). Informan dalam penelitian ini dipilih secara purposive, yaitu mahasiswa semester 12 dan 14 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, sebanyak lima orang. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur yang memungkinkan fleksibilitas dalam menggali informasi mendalam dengan menggunakan panduan garis besar pertanyaan (in-depth interview). Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif naratif melalui tiga tahapan menurut Miles dan Huberman (1984), yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah dan merangkum data penting, penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi yang terstruktur, dan penarikan kesimpulan dilakukan secara induktif berdasarkan temuan lapangan. Untuk memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan teknik member checking, yaitu dengan mengonfirmasi hasil wawancara kepada informan untuk menjamin validitas dan transferabilitas temuan.

HASIL

Penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2018 dan 2019 yang bekerja sambil menyusun skripsi. Alasan mereka bekerja beragam, mulai dari keinginan untuk mandiri, menambah



pengalaman, memenuhi kebutuhan finansial, hingga membantu usaha keluarga. Penghasilan yang diperoleh bervariasi, digunakan untuk kebutuhan pribadi, biaya kuliah, tempat tinggal, kursus, dan tabungan. Mahasiswa pekerja menghadapi berbagai dampak fisik dan psikologis, seperti penurunan produktivitas, kelelahan, overthinking, rasa malas, prokrastinasi, keterlambatan kelulusan, hingga penurunan kesehatan akibat tekanan ganda. Untuk mengatasinya, mereka menerapkan berbagai strategi coping seperti pijat, bekam, konsumsi herbal, istirahat cukup, evaluasi jadwal, penentuan prioritas, serta mencari dukungan sosial. Kendala utama yang dihadapi adalah kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan skripsi, kewalahan menghadapi tenggat waktu, serta gangguan fokus akibat beban kerja. Strategi seperti manajemen waktu, olahraga, menjaga self-control, dan kedisiplinan diterapkan untuk menjaga stabilitas mental dan fokus akademik. Selain itu, tekanan dari keluarga, keuangan, serta masalah pekerjaan yang terbawa ke ranah pribadi turut memperberat beban. Temuan ini menunjukkan bahwa strategi coping menjadi kunci penting dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan serta dalam mengelola stres mahasiswa tingkat akhir yang bekerja.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi coping mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang bekerja sambil menyusun skripsi. Informan mengungkapkan bahwa kesulitan utama yang mereka hadapi adalah membagi waktu antara pekerjaan dan akademik, yang menyebabkan kelelahan, penurunan fokus dan produktivitas, serta tekanan psikologis seperti kecemasan dan overthinking. Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984), coping terbagi menjadi dua jenis utama: problem-focused coping dan emotion-focused coping. Dalam praktiknya, strategi problem-focused coping dilakukan dengan manajemen waktu, penjadwalan, serta penyesuaian prioritas; sedangkan emotion-focused coping meliputi olahraga, dukungan sosial, self-control, dan pengelolaan emosi. Keenam dimensi coping dari teori tersebut tampak dalam temuan lapangan, yaitu: planful problem solving, seeking social support, distancing, escape-avoidance, self-control, dan positive reappraisal. Mahasiswa menerapkan berbagai bentuk coping ini secara fleksibel, baik secara terpisah maupun dalam kombinasi, untuk menyesuaikan diri dengan tekanan yang dihadapi. Strategi coping yang efektif terbukti membantu menjaga fokus, kesehatan, dan kemajuan skripsi, sedangkan coping yang tidak adaptif cenderung menyebabkan prokrastinasi, gangguan kesehatan, dan keterlambatan kelulusan. Dengan demikian, penelitian ini menekankan pentingnya kesadaran diri dan fleksibilitas dalam memilih strategi coping yang tepat untuk menghadapi tekanan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.



KESIMPULAN

Penelitian ini mendeskripsikan strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang bekerja sambil menyusun skripsi. Hasilnya menunjukkan bahwa para mahasiswa mengombinasikan strategi problem-focused coping dan emotion-focused coping. Strategi berbasis masalah seperti *planful problem solving* (menyusun jadwal dan mengatur prioritas) serta *seeking social support* (dukungan dari teman, dosen, dan keluarga) banyak digunakan untuk mengatasi tekanan akademik. Sementara itu, *emotion-focused coping* seperti *self-control*, *distancing*, *escape-avoidance*, dan *positive reappraisal* digunakan untuk menyesuaikan diri dengan tekanan emosional, antara lain dengan cara bermain gim, tidur, berolahraga, atau memaknai situasi secara positif. Meskipun dihadapkan pada tantangan seperti kelelahan dan prokrastinasi, sebagian besar mahasiswa menunjukkan kemampuan adaptasi yang fleksibel berkat kesadaran diri, keterampilan manajemen waktu, dan dukungan sosial.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar mahasiswa pekerja mulai membangun keterampilan coping dan manajemen stres sejak dini. Institusi pendidikan tinggi, khususnya perguruan tinggi swasta, perlu menyediakan program pendampingan atau kelompok dukungan sebaya untuk membantu mahasiswa pekerja menjaga keseimbangan antara dunia akademik dan pekerjaan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memperluas cakupan lokasi, menambah jumlah informan, serta menggunakan metode triangulasi data guna memperkuat validitas temuan. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini meliputi jumlah informan yang terbatas, fokus pada satu fakultas, dan subjektivitas data yang dapat menimbulkan bias. Selain itu, faktor eksternal seperti tekanan ekonomi atau dukungan keluarga belum digali secara mendalam, dan efektivitas coping hanya dinilai berdasarkan persepsi informan. Oleh karena itu, penelitian ini bersifat eksploratif dan dapat menjadi dasar bagi studi lanjutan dengan pendekatan yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Ibu Permata Ashfi Raihana, S.Psi., M.A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, atas segala bentuk bimbingan, kesabaran, serta arahan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Dukungan beliau, baik secara akademik maupun moral, telah menjadi motivasi besar bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini hingga tuntas. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh informan dalam penelitian ini yang dengan penuh keterbukaan dan kesediaan telah membagikan pengalaman serta informasi yang sangat berharga. Kontribusi para informan tidak hanya memberikan data penting bagi



kelengkapan penelitian, tetapi juga memperkaya pemahaman penulis terhadap realitas yang dihadapi mahasiswa pekerja dalam menyusun skripsi.

DAFTAR PUSTAKA (format IEEE)

- [1] R. S. Folkman, **Stress, Appraisal, and Coping**. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- [2] P. D. Sugiyono, **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D**. Bandung: ALFABETA, 2013.
- [3] P. D. Sugiyono, **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D**. Bandung: ALFABETA, 2019.
- [4] W. O. Adinda Prameswari, "Stress Coping Strategy pada Mahasiswa Bekerja," **Jurnal Sublimapsi**, pp. 180–189, 2024.
- [5] A. Z. Aqli, "Gambaran Strategi Coping pada Siswa SMAN 1 Tebing Tinggi yang Sekolah Sambil Bekerja," **Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling**, pp. 1–7, 2024.
- [6] J. Kim, "Working While in College Brings Happiness? Financial Stress-Coping Resources, Coping Strategies, and Life Satisfaction Among Students," **Journal of Financial Counseling and Planning**, pp. 6–19, 2023.
- [7] H. W. Nur Kamilasari, "Strategi Coping Penyelesaian Tugas Akhir Tidak Tepat Waktu pada Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja Prodi BK Universitas PGRI Banyuwangi (Studi Kasus)," **Jurnal Bimbingan dan Konseling Banyuwangi (Bikangwangi)**, pp. 38–43, 2023.
- [8] A. Pragholapati, "Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung," **Humanitas**, pp. 116–126, 2019.
- [9] F. E. Pratiwi, "Analisis Coping Stress pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di STIKES Tujuh Belas Karanganyar," **Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes 17)**, pp. 269–275, 2023.
- [10] P. I. Safira, "Stres vs Coping Stress Mahasiswa Tingkat Akhir," **ISTISYFA : Journal of Islamic Guidance and Counseling**, pp. 431–443, 2024.
- [11] D. N. Siti Anisa, "Coping Stress dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Kerja," **Publimedia Journal of Islamic Psychology**, pp. 1–14, 2024.
- [12] K. S. Stefanus Lio, "Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling," **Indonesia Journal of Learning Education and Counseling**, pp. 52–61, 2019.



- [13] E. A. Surya Akmaludin, "Pengalaman Mahasiswa Bekerja dalam Menyeimbangkan Kehidupan Pribadi, Kuliah dan Pekerjaan," **Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research**, pp. 1883–1887, 2025.
- [14] U. Aisyah, "Problematika Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja Pada Mahasiswa Prodi Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh," **Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan Komunikasi**, 2023.
- [15] N. Wijayanti, "Work Life Balance pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Malang," **Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang Fakultas Psikologi**, 2024.
- [16] G. Pookaiyaudom, "Assessing different perceptions towards the importance of a work-life balance: A comparable study between Thai and international programme students," **Procedia – Social and Behavioral Sciences**, vol. 174, pp. 267–274, 2015. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.657>
- [17] L. E. Watanabe, "The Effect of College Student Employment on Academic Achievement," **The University of Central Florida Undergraduate Research Journal**, vol. 1, pp. 38–47, 2005.
- [18] S. Khadijah, K. F. Dhanty, and R. A. Sambas, "Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu di Universitas X," **Jurnal Kesehatan Tambusai**, vol. 5, pp. 3626–3633, 2024. [Online]. Available: <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.27834>
- [19] Y. A. Pambudhi, C. Marhan, L. Fajriah, and M. Abas, "Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19," **Jurnal Amal Pendidikan**, vol. 3, no. 2, pp. 110, 2022. [Online]. Available: <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.22315>
- [20] R. Lubis *et al.*, "Coping Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja," **Jurnal Diversitas**, vol. 1, no. 2, 2015.

