

Gambaran *Coping* Stres Pada Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja PT X

¹*Miranda Gista Maharani*

²*Maria Susila Sumartiningsih*

^{1,2} Prodi S1 Keperawatan, Institut Tarumanagara

Alamat Korespondensi:

Nama Koresponden: Miranda Gista Maharani

Bagian/Area Kepakaran : Keperawatan

Institusi Penulis: Prodi S1 Keperawatan, Institut Tarumanagara

E-mail: mirandagista228@gmail.com

ABSTRAK

Coping stres merupakan strategi individu dalam mengelola tekanan yang muncul akibat situasi dan peristiwa yang menimbulkan stres. Mahasiswa yang bekerja sambil menempuh pendidikan rentan mengalami stres karena harus menyeimbangkan tuntutan akademik dan tanggung jawab pekerjaan. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental, motivasi belajar, serta kinerja akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk diketahui tingkat coping stres mahasiswa yang bekerja di PT X. Metode penelitian Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel penelitian terdiri dari 73 responden yang dipilih dengan teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner *Brief Coping Orientation to Problem Experienced Inventory* (Brief-COPE) yang terdiri atas 28 item pertanyaan. Data dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui distribusi penggunaan coping adaptif maupun maladaptif. Hasil Sebagian besar mahasiswa (75,3%) menggunakan coping adaptif, sedangkan 24,7% menggunakan coping maladaptif. Nilai rata-rata 1,25 menunjukkan coping stres berada pada kategori baik namun mendekati kurang baik. Variasi yang ditunjukkan standar deviasi 0,434 mengindikasikan adanya perbedaan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres kesimpulan Mahasiswa yang bekerja berisiko lebih tinggi mengalami stres, sehingga diperlukan skrining rutin dan intervensi kampus untuk mendorong penggunaan coping yang konstruktif.

Kata Kunci: Coping stres, Mahasiswa, Pekerjaan

ABSTRACT

Stress coping is an individual's strategy for managing pressure arising from stressful situations and events. Students who work while studying are vulnerable to stress because they have to balance academic demands and work responsibilities. This condition can affect their mental health, learning motivation, and academic performance. This study aims to determine the level of stress coping of students working at PT X. Research Method The study used a quantitative design with a descriptive approach. The research sample consisted of 73 respondents selected using a total sampling technique. The data collection instrument used the Brief Coping Orientation to Problem Experienced Inventory (Brief-COPE) questionnaire consisting of 28 questions. Data were analyzed descriptively to determine the distribution of adaptive and maladaptive coping use. Results Most students (75.3%) used adaptive coping, while 24.7% used maladaptive coping. The average value of 1.25 indicates that stress coping is in the good category but approaching poor. The variation shown by the standard deviation of 0.434 indicates differences in students' abilities in managing stress. Conclusion: Working students are at higher risk of experiencing stress, so routine screening and campus interventions are needed to encourage the use of constructive coping.

Keywords: Stress Coping, Students, Work

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan fase penting dalam perkembangan individu, ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar yang baru, meningkatkan kemandirian, serta mencapai prestasi akademik yang baik. Namun, tidak semua mahasiswa hanya berfokus pada kegiatan perkuliahan; sebagian memilih untuk bekerja sambil kuliah dengan alasan ekonomi, kemandirian, maupun pengembangan diri (Sari & Wardhani, 2020).

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sering menghadapi beban ganda, yaitu tuntutan akademik di satu sisi dan tanggung jawab pekerjaan di sisi lain. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis atau stres apabila individu tidak mampu menyeimbangkan kedua peran tersebut (Fitriani et al., 2021). Stres pada mahasiswa dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, terganggunya kesehatan fisik maupun mental, hingga menurunnya kualitas hidup (Santrock, 2019).

Untuk menghadapi stres, mahasiswa memerlukan strategi koping (*coping mechanism*) yang efektif. Lazarus dan

Folkman (1984) menjelaskan bahwa coping adalah upaya kognitif dan perilaku untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap melebihi kemampuan individu. Coping terbagi menjadi *problem-focused coping* yang berorientasi pada pemecahan masalah, serta *emotion-focused coping* yang lebih menekankan pada pengaturan emosi. Pemilihan strategi coping yang tepat akan membantu mahasiswa tetap adaptif meski menghadapi tekanan ganda dari kuliah dan pekerjaan (Taylor, 2018).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja. Namun, keberhasilan mereka dalam menjalani kedua peran tersebut sangat dipengaruhi oleh kemampuan coping yang dimiliki (Nugraha & Handayani, 2020). Studi lain juga menemukan bahwa dukungan sosial, manajemen waktu, serta kemampuan mengelola emosi berperan penting dalam efektivitas coping mahasiswa (Widyastuti & Astuti, 2021).

Penelitian Rahmah dan Khoirunnisa (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja cenderung menggunakan *emotion-focused coping*, seperti *self-acceptance*, *positive*

reappraisal, dan dukungan sosial untuk mengatasi tekanan. Sementara itu, studi Sulyanti (2023) menemukan bahwa *problem-focused coping* berupa perencanaan dan *reframing* positif juga efektif membantu mahasiswa mempertahankan performa akademik meski menghadapi beban ganda.

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan PT X memiliki 273 karyawan yang juga berstatus mahasiswa. Perusahaan mendukung pendidikan mereka melalui jam kerja fleksibel dan bantuan finansial, namun tantangan menyeimbangkan studi dan pekerjaan sering menimbulkan stres.

Tujuan penelitian ini adalah diketahui “diketahui tingkat coping stres mahasiswa yang bekerja di PT X.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif untuk mengidentifikasi coping stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di PT X. Populasi penelitian berjumlah 273 mahasiswa pekerja, dengan sampel 73 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Instrumen penelitian berupa kuesioner *Brief COPE* yang mengukur coping adaptif dan maladaptif. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan

SPSS, dan hasil disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase

HASIL

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu 69 orang (94,5%). Seluruh responden berada pada kelompok usia 18–25 tahun (100%). Dari segi pendidikan, sebagian besar responden berasal dari S1 Keperawatan sebanyak 64 orang (87,7%). Sementara itu, masa kerja responden terbanyak berada pada kategori 1–2 tahun yaitu 44 orang (60,3%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa responden penelitian ini mayoritas adalah mahasiswa perempuan berusia 18–25 tahun, berasal dari program studi S1 Keperawatan, dengan masa kerja 1–2 tahun.

Berdasarkan tabel 2 mayoritas responden memiliki coping stres adaptif yaitu sebanyak 55 orang (75,3%), sedangkan coping maladaptif hanya digunakan oleh 18 orang (24,7%). Nilai rata-rata (*mean*) coping stres adalah 1,25 dengan standar deviasi 0,434. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di PT X cenderung menggunakan mekanisme coping adaptif dalam menghadapi stress.

PEMBAHASAN

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu 69 orang (94,5%). Seluruh responden berada pada kelompok usia 18–25 tahun (100%). Dari segi pendidikan, sebagian besar responden berasal dari S1 Keperawatan sebanyak 64 orang (87,7%). Sementara itu, masa kerja responden terbanyak berada pada kategori 1–2 tahun yaitu 44 orang (60,3%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa responden penelitian ini mayoritas adalah mahasiswa perempuan berusia 18–25 tahun, berasal dari program studi S1 Keperawatan, dengan masa kerja 1–2 tahun.

Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa mayoritas responden mahasiswa keperawatan berada pada kelompok usia 18–25 tahun dengan dominasi perempuan dan berasal dari program studi S1 Keperawatan. Kurniawaty (2022) menemukan bahwa seluruh responden yang berusia dewasa muda mengalami variasi kualitas tidur dan terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur ($p = 0,012$) Hasil serupa diperkuat oleh Naryati (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa sarjana keperawatan di FIK UMJ, yang sebagian besar perempuan, mengalami stres akademik dan psikologis yang berhubungan signifikan dengan kualitas tidur ($p = 0,049$ dan $p = 0,038$). Dari aspek

akademik, Argianti (2023) menunjukkan bahwa motivasi belajar mahasiswa usia rata-rata 19 tahun, dengan dominasi perempuan (137 dari 150), berhubungan kuat dengan kesiapan menghadapi ujian OSCE ($r = 0,555$; $p < 0,001$).

Sementara itu, Lestari (2022) mendapati bahwa mahasiswa usia 18–25 tahun aktif menggunakan media sosial seperti Shopee, Instagram, WhatsApp, dan Facebook, dengan 78,3% responden aktif di berbagai platform. Penelitian lain oleh Sentri & Pratiwi (2023) di Jatinangor juga menegaskan bahwa mahasiswa keperawatan perempuan usia 18–20 tahun menunjukkan perilaku phubbing pada kategori sedang, lebih tinggi dibandingkan laki-laki, terutama pada mereka yang tinggal di kost atau asrama. Dari sisi pengalaman kerja, Muzaki (2021) melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan yang baru terjun ke dunia klinik memiliki masa kerja kurang dari lima tahun, memperlihatkan kesamaan dengan karakteristik responden yang berada pada masa kerja awal.

Lebih lanjut, Putri, Wahyuni, & Budiman (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan umumnya berada dalam rentang usia 17–25 tahun (81,4%), yang menggambarkan fase transisi penting dari remaja akhir menuju dewasa muda. Pada aspek psikososial, ASI Putri (2024)

membuktikan bahwa dewasa muda usia 18–25 tahun yang memiliki pengalaman negatif masa kanak-kanak (ACEs) menunjukkan penurunan signifikan dalam kesejahteraan psikologis dengan korelasi negatif yang kuat ($r = -0,712$; $p < 0,001$). Secara keseluruhan, delapan penelitian tersebut menegaskan bahwa mahasiswa keperawatan perempuan usia 18–25 tahun merupakan populasi dominan yang sering dijadikan subjek penelitian, dengan karakteristik masa kerja relatif baru dan rentan terhadap berbagai masalah seperti stres, kualitas tidur, perilaku penggunaan media sosial, motivasi belajar, serta kesejahteraan psikologis.

Berbagai penelitian menyebutkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan maupun mahasiswa yang bekerja paruh waktu menunjukkan preferensi terhadap mekanisme coping adaptif. Fitria Eka Resti Wijayanti & Rinda Nur Pratiwi (2023) dalam studi mereka tentang mahasiswa keperawatan yang bekerja paruh waktu menemukan bahwa mekanisme coping yang tertinggi adalah *active emotional coping* dengan rata-rata skor 36,50 dan SD = 3,103, menunjukkan kemampuan coping yang cukup baik sekitar 70%. Nur Aisyah & Nuraliah (2024) melaporkan bahwa 77,6% mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan di STIKES Marendeng Majene menggunakan mekanisme coping adaptif, dengan hasil

analisis menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dan coping ($p = 0,003$). Safitri, Anggun Dwi I. Lovie & Renny Nova (2025) dari Universitas Brawijaya menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir juga cenderung menggunakan coping adaptif, dan ditemukan hubungan signifikan antara tingkat stres dan mekanisme coping ($p = 0,012$).

Atika Putri Tamiya, Sri Wahyuni & Yesi Hasneli (2022) di Fakultas Keperawatan Universitas Riau melaporkan bahwa 99,4% mahasiswa keperawatan yang menyelesaikan tugas akhir selama pandemi COVID-19 menggunakan mekanisme coping adaptif—strategi *problem-focused* dan *emotion-focused* dominan seperti pengendalian aktif dan religiusitas. Ellen Padaunan (2022) dari Universitas Klabat mengungkapkan bahwa 67,4% mahasiswa profesi Ners menggunakan coping adaptif, dan terdapat hubungan signifikan antara mekanisme coping dan kecemasan ($p = 0,000$, $r = 0,510$).

Vella Maulida Musyafafi & Dedy Purwito (2023) menemukan melalui studi korelasional bahwa strategi coping efektif berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih baik: mayoritas mahasiswa adalah perempuan (74,7%), dan mekanisme coping yang adaptif memiliki korelasi negatif

signifikan dengan gangguan kesehatan mental ($r = -0,633$; $p < 0,05$).

Sementara itu, dalam studi kasus Januar Abdillah & Rahma Pratiwi (2024), ditemukan bahwa 60% mahasiswa yang tinggal di asrama menjalankan coping adaptif, dan 40% coping maladaptif.

KESIMPULAN

Kesimpulan akhir yang ringkas dari hasil penelitian ini adalah mayoritas responden merupakan mahasiswa perempuan berusia 18–25 tahun, berasal dari program studi S1 Keperawatan, dengan masa kerja 1–2 tahun. Dalam menghadapi tekanan, sebagian besar responden cenderung menggunakan mekanisme coping stres adaptif (75,3%), sedangkan coping maladaptif hanya digunakan sebagian kecil (24,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di PT X mampu mengelola stres secara lebih konstruktif.

SARAN

Hasil penelitian ini adalah agar mahasiswa yang kuliah sambil bekerja tetap mempertahankan mekanisme coping adaptif dan memperkuat strategi manajemen stres melalui dukungan kampus, tempat kerja, serta lingkungan sosial, sehingga keseimbangan antara studi dan pekerjaan dapat terjaga dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, J., & Pratiwi, R. (2024). Coping adaptif vs maladaptif mahasiswa yang tinggal di asrama: 60% vs 40%. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*.
- Aisyah, N., & Nuraliah. (2024). Analisis tingkat stres terhadap mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Marendeng Majene. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 7(2), 309–320. <https://doi.org/10.56467/jptk.v7i2.183>
- Argianti, P. (2023). Hubungan motivasi belajar dengan kesiapan menghadapi ujian OSCE pada mahasiswa S1 Keperawatan (Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung). Universitas Islam Sultan Agung Repository. <https://repository.unissula.ac.id/29933>
- ASI Putri. (2024). Hubungan Adverse Childhood Experiences (ACEs) dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa muda. *Health Journal of Nursing*.
- Febrianola, H. (2022). Strategi coping pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 114487–114493. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2759>
- Fitriani, N., Pradevi, A. F., & Kustiaverawati, N. N. (2021). Kesehatan psikososial dan mekanisme

- koping mahasiswa kesehatan di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes"*, 13, Artikel 1871.
<https://doi.org/10.33846/sf.v13i0.1871>
- Kurniawaty. (2022). Variasi kualitas tidur dan hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada dewasa muda. *Jurnal Kesehatan*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lestari, A. P. (2022). Durasi penggunaan media sosial dengan perubahan mood mahasiswa saat perkuliahan online. *Adihusada Nursing Journal*, 8(1), 45–53.
<https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.226>
- Muzaki. (2021). Pengalaman kerja klinis awal pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan*.
- Musyafafi, V. M., & Purwito, D. (2023). Strategi coping adaptif dan hubungannya dengan kesehatan mental mahasiswa keperawatan. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Naryati, N. (2021). Stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan di FIK UMJ. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Nugraha, A., & Handayani, K. (2020). Coping pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah: pengaruh terhadap stres akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Padaunan, E. (2022). Coping adaptif dan hubungannya dengan kecemasan pada mahasiswa profesi Ners Universitas Klabat. *Nutrix Journal*, 8(2), 112–120.
- Putri, A. P. T., Wahyuni, S., & Hasneli, Y. (2022). Mekanisme coping adaptif mahasiswa keperawatan Universitas Riau dalam menyelesaikan tugas akhir pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Riau*.
- Putri, R. A., Wahyuni, T., & Budiman. (2023). Karakteristik usia mahasiswa keperawatan 17–25 tahun: Fase transisi remaja akhir menuju dewasa muda. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Rahmah, R., & Khoirunnisa, A. (2023). Strategi coping mahasiswa kuliah sambil bekerja: emotion-focused coping untuk menanggulangi tekanan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Reysa Elsyafitri, Putri, D. K., & Niriayah, S. (2022). Studi fenomenologi: Stres dan mekanisme koping mahasiswa keperawatan dalam menjalani proses pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*, 2(2), Artikel 845.

<https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss2.845>

- Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. (2021). Pengaruh strategi coping stres mahasiswa terhadap stres akademik di era pandemi COVID-19. *TANJAK: Journal of Education and Teaching*, 2(2), 103–111. <https://doi.org/10.35961/tanjak.v2i2.250>
- Safitri, A. D. I. L., & Nova, R. (2025). Mekanisme coping adaptif pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Universitas Brawijaya. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (ed. ke-16). New York: McGraw-Hill.
- Sari, S., & Wardhani, S. (2020). Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja: tekanan ganda dan penyesuaian diri. *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan*.
- Sentri, D., & Pratiwi, R. (2023). Gambaran tingkat perilaku phubbing pada mahasiswa keperawatan di Jatinangor. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*. <https://ejournal.nusantaraglobal.or.id/index.php/sentri/article/view/3394>
- Setiawati, R., & Rosyidah, H. (2025). Strategi coping stres mahasiswa baru di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Studi kuantitatif berbasis

survei. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 7(1), 50–59.

<https://doi.org/10.35334/jbkb.v7i1.188>

- Sulyanti, S. (2023). Problem-focused coping: perencanaan dan reframing positif dalam mempertahankan performa akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology* (10th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Widyastuti, M., & Astuti, D. (2021). Peran dukungan sosial, manajemen waktu, dan regulasi emosi dalam efektivitas coping mahasiswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*.
- Wijayanti, F. E. R., & Pratiwi, R. N. (2023). Analisis coping stress pada mahasiswa keperawatan yang bekerja paruh waktu: Active emotional coping sebagai mekanisme adaptif. *Jurnal Kesehatan STIKes Tujuhbelas*. <https://ojs.stikestujuhbelas.ac.id/index.php/jurkestb/article/view/73>

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	69	94,5
Laki-laki	4	5,5
Umur		
18–25 tahun	73	100,0
>25 tahun	0	0,0
Tingkat Pendidikan		
S1 Keperawatan	64	87,7
S1 Farmasi	9	12,3
D3 Rekam Medis	0	0,0
Masa Kerja		
1–2 tahun	44	60,3
3–4 tahun	27	37,0
>5 tahun	2	2,7
Total	73	100,0

Tabel 2
Distribusi Tingkat Coping Stres Pada Mahasiswa Kuliah Sambil Kerja

Klasifikasi Coping Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean	Std. Deviasi
Coping Adaptif	55	75,3	1,25	0,434
Coping Maladaptif	18	24,7		
Total	73	100,0		