



Welfare : Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial  
Volume 8 , Issues 2, 2019

---

DILEMA ANTARA PEKERJAAN DAN *STUDENT' LEARNING*: Strategi *Coping*  
Mahasiswa Sekolah Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

Author : Imro'atul Muthohharoh

Source : Welfare : Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial Volume 8, Issues 2,  
2019, 182-201.

To Cite the Article :

DILEMA ANTARA PEKERJAAN DAN *STUDENT' LEARNING*: Strategi *Coping*  
Mahasiswa Sekolah Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Imro'atul Muthohharoh,  
Welfare : Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial Volume 8, Issues 2, 2019

Copyright © 2019 Welfare : Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial  
ISSN : 2303-3759 (Print), ISSN : 2685-8517 (Online)

 Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



DILEMA ANTARA PEKERJAAN DAN *STUDENT LEARNING*:  
Strategi *Coping* Mahasiswa Sekolah Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

Imro'atul Muthohharoh

[imroatul.muthohharoh@gmail.com](mailto:imroatul.muthohharoh@gmail.com)

Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

**Abstract**

*This study discusses how the coping strategies of graduate students who have two roles, namely as students and workers. The purpose of this research is to find out the coping strategies of students who work in organizing, completing assignments and carrying out lectures. This type of research uses a qualitative descriptive approach with interview and observation techniques, that is, the researcher was directly involved (participatory). The informants in this study were five students of the 2018 social work class, Interdisciplinary Islamic Studies, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. The results of this study indicate that the obstacles experienced by students who work are the difficulty in dividing time, changes in class schedules, and work assignments. The strategy used to overcome the obstacles that exist for the smooth running of the study is to use strategy focused coping, emotion focused coping, long-term coping, and short-term coping.*

**Keywords:** *Strategy coping, students, work.*

**Abstrak**

Penelitian ini membahas tentang bagaimana strategi *coping* mahasiswa pascasarjana yang memiliki dua peran, yaitu sebagai mahasiswa dan pekerja. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui strategi *coping* mahasiswa yang bekerja dalam mengatur, menyelesaikan tugas dan menjalankan perkuliahan. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik wawancara dan observasi, yaitu peneliti terlibat secara langsung (partisipatif). Informan dalam penelitian ini adalah lima mahasiswa pekerjaan sosial angkatan 2018, *Interdisciplinary Islamic Studies*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hambatan yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja adalah kesulitan membagi waktu, perubahan jadwal kuliah, dan tugas pekerjaan. Strategi yang digunakan untuk mengatasi hambatan yang ada untuk kelancaran dan menjalankan studi adalah dengan menggunakan strategi *problem focused coping*, *emotion focused coping*, *coping* jangka panjang, dan *coping* jangka pendek.

**Kata kunci:** Strategi *coping*, mahasiswa, bekerja



## A. PENDAHULUAN

Menentukan pilihan yang menyangkut masa depan tentunya bukan sebuah langkah yang mudah untuk beberapa orang. Setidaknya ada tiga hal yang kerap menjadi pilihan dilematis bagi orang setelah lulus program sarjana, yakni “Melanjutkan studi, menikah, atau bekerja”. Seseorang akan melakukan pertimbangan-pertimbangan sebelum menentukan dan memutuskan pilihan, karena setiap orang memiliki kondisi hidup yang berbeda-beda, yang mempengaruhi keputusan yang diambil. Misalnya pilihan untuk melanjutkan studi, dalam hal ini aspek yang biasanya menjadi pertimbangan penting yaitu dalam hal biaya pendidikan, yang meliputi semua jenis pengeluaran dalam melanjutkan pelaksanaan pendidikan.<sup>1</sup> Untuk melanjutkan studi ke program magister tidak hanya membutuhkan waktu, tetapi juga finansial yang tidak sedikit, kecuali dengan beasiswa.

Kuliah dan bekerja sudah menjadi hal yang umum dan banyak dilakukan seseorang, baik itu mahasiswa yang sudah bekerja sebelum kuliah atau mulai bekerja di tengah proses perkuliahan mereka. Kuliah sambil bekerja secara langsung atau tidak memiliki dampak terhadap keduanya dan memiliki konsekuensi yang harus diterima. Berdasarkan penelitian Elma dan Ali,<sup>2</sup> Cristina dan Linda<sup>3</sup>, Siti dan Fasti<sup>4</sup> menunjukkan adanya perbedaan antara mahasiswa yang tidak bekerja dan bekerja. Mahasiswa yang bekerja lebih memiliki waktu yang sedikit untuk belajar, mengerjakan tugas kuliah, dan prestasi akademik yang lebih rendah. Tidak jarang juga mahasiswa yang bekerja sering absen dalam kelas karena urusan pekerjaan.<sup>5</sup> Dalam penelitian Suwarso menunjukkan dampak positif, bahwa mahasiswa yang bekerja tetap mampu mempunyai indeks prestasi yang tinggi dan lebih mandiri,<sup>6</sup> dan

<sup>1</sup> Wiko Saputra, *Kuliah Itu Gampang* (Cibubur: Visi Media, 2008), 84.

<sup>2</sup> “Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik,” *Jurnal Economia* 13, no. 2 (October 1, 2017): 201, <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>.

<sup>3</sup> “Academic Buoyancy Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Jakarta,” *Psibernetika* Vol, 11. No, 02 (n.d.), <https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/view/1434/1234>.

<sup>4</sup> Siti Fani Daulay and Fasti Rola, “Perbedaan Self Regulated Learning Antara Mahasiswa Yang Bekerja Dan Yang Tidak Bekerja,” *Psychology Jurnal, Universitas Sumatera Utara*, n.d.

<sup>5</sup> Hasil Observasi selama subjek atau partisipan berada di semester satu sampai di semester dua

<sup>6</sup> “Dampak Kuliah Sambil Bekerja Terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Dan Swasta di Kabupaten Jember Tahun 2017,” *RELASI: JURNAL EKONOMI* 14, no. 2 (December 1, 2018), <https://doi.org/10.31967/relasi.v14i2.261>.

menurut Motte dan Schwartz dalam Hamidi, dkk., kuliah sambil bekerja dapat membantu meringankan beban orang tua dalam memberikan biaya kuliah, dapat memperoleh pengalaman kerja, dan lebih mandiri secara ekonomi.<sup>7</sup>

Dalam bekerja akan selalu ada tuntutan-tuntutan yang harus dikerjakan dan diselesaikan sebagai kewajiban dari pekerjaan. Terkadang mahasiswa yang bekerja harus izin tidak mengikuti perkuliahan misal karena penugasan rapat, pendidikan dan pelatihan, seminar kerja, atau penugasan ke luar daerah.<sup>8</sup> Sama halnya dengan pekerjaan, dalam studi atau perkuliahan akan ada banyak tugas-tugas dari dosen dan kampus yang harus dikerjakan dengan batas waktu tertentu. Khususnya dalam program magister yang batas waktunya lebih singkat dibandingkan dengan program sarjana. Sehingga mahasiswa harus mampu mengatur waktunya untuk menyelesaikan programnya. Terlebih lagi mahasiswa magister yang bekerja, ada tuntutan perkuliahan dan pekerjaan yang keduanya harus diselesaikan dan tidak terbelengkalai.

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi suatu masalah. Individu harus mengetahui kemampuan atau kapasitas dirinya untuk lebih mudah menyelesaikan masalah yang ada. Tuntutan dan tugas yang tidak terselesaikan akan dapat menimbulkan permasalahan baru, memunculkan tekanan atau memicu stres pada individu. Sehingga sangat penting bagi mahasiswa yang bekerja memiliki strategi dalam mengatur dan menyelesaikan tuntutan dan tugas dari tempat kerja dan juga kampus. Strategi yang digunakan untuk mengatasi suatu masalah disebut strategi *coping*. Setiap individu akan menggunakan strategi *coping* yang berbeda-beda, tergantung pada kemampuan, kapasitas, dan sumber kekuatan lain yang dimiliki individu.

Banyaknya tugas mata kuliah dan selain mata kuliah (persyaratan-persyaratan lain) yang harus dikerjakan dan diselesaikan dalam waktu yang

---

<sup>7</sup> Hamadi, Joko Wiyono, and Wahidyanti Rahayu H, "Perbedaan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2013," *Nursing News* 3 (2018): 10.

<sup>8</sup> Hasil observasi, beberapa kali mahasiswa izin tidak masuk kuliah dikarenakan urusan pekerjaan

terbatas,<sup>9</sup> tidak sedikit yang membuat mahasiswa yang bekerja terbengkalai dalam mengatur perkuliahan dan pekerjaan. Sehingga dibutuhkan strategi bagi setiap mahasiswa, khususnya yang bekerja untuk mengatur prioritas dan mampu menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Dalam beberapa literature review, strategi yang biasa digunakan mahasiswa baik yang bekerja atau tidak dalam menghadapi persoalan mereka adalah *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.<sup>10</sup> Teori dari Lazarus yang mendefinisikan *coping* sebagai perubahan kognitif dan upaya perilaku yang terjadi secara konstan, untuk memenuhi tuntutan eksternal dan atau internal spesifik yang membebani atau melebihi sumber daya individu.<sup>11</sup> Taylor dalam Decky mendefinisikan *coping* merupakan proses serta usaha dalam bentuk kognitif dan perilaku untuk mengatur tuntutan eksternal dan internal yang dipandang membebani individu.<sup>12</sup> Sedangkan Rasmun mendefinisikan *coping* merupakan respon individu untuk mengatasi masalah, sesuai dengan yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir, dan mengurangi efek negatif dari suatu yang dihadapi.<sup>13</sup>

Berdasarkan definisi-definisi di atas, penulis menyimpulkan bahwa strategi *coping* merupakan strategi atau cara yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan, mengatur, dan meminimalisir tekanan-tekanan internal dan eksternal pada diri. Sehingga tekanan atau permasalahan yang ada bisa dikontrol dan tidak memunculkan tekanan yang lebih besar. Dari uraian tersebut, maka penulis ingin mengetahui bagaimana strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja, yaitu mahasiswa pekerjaan social pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini berfokus kepada strategi *coping*

<sup>9</sup> Hasil wawancara dengan NP pada tanggal 26 April 2019

<sup>10</sup> Fita Fatmawati Supriatna, "RELOKASI PEDAGANG KAKI LIMA: Strategi Coping dalam Meningkatkan Kualitas Pariwisata di Pantai Pangandaran," *WELFARE: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 8, no. 1 (21 Juni 2019).

<sup>11</sup> Richard S Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 141.

<sup>12</sup> Decky Diyan Kesuma, "Stress Dan Strategi Coping Pada Anak Pidana (Studi Kasus Di Lembaga Per masyarakatan Kelas Ii A Samarinda)" 4 (2016): 487.

<sup>13</sup> Rasmun, *Stress, Coping, Dan Adaptasi* (Jakarta: Sagung Sugeta, 2004), 30.

yang digunakan mahasiswa pascasarjana yang bekerja dalam mengatur waktu untuk mengerjakan tugas-tugas perkuliahan dan pekerjaannya. Subjek dalam penelitian adalah mahasiswa aktif pascasarjana konsentrasi Pekerjaan Sosial angkatan 2018, *Interdisciplinary Islamic Studies*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Objek dalam penelitian adalah strategi *coping* mahasiswa pekerjaan sosial yang bekerja.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan oleh peneliti dengan berpartisipasi secara langsung dalam kegiatan subjek, yaitu di kampus atau kelas. Observasi yang dilakukan di kampus atau kelas dimulai sejak bulan November 2018 sampai Mei 2019. Wawancara dilakukan dengan metode wawancara mendalam yang bersifat semi struktur dan dengan menggunakan alat rekam. Hasil wawancara disalin menjadi verbatim, kemudian dianalisis dan dilakukan pengecekan ulang, kembali ke lapangan untuk mendapatkan data yang dibutuhkan sampai kepada mendapatkan sebuah kesimpulan. Sedangkan dokumentasi yaitu dengan melihat absensi kehadiran subjek dalam perkuliahan atau di kelas.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Tinjauan Strategi dan Metode *Coping*

##### a. Strategi *coping*

Lazarus dan Folkman membagi strategi *coping* menjadi dua bentuk yaitu *coping* yang berfokus kepada masalah (*Problem-focused coping*) dan *coping* yang berfokus kepada emosi (*Emotion-focused coping*).<sup>14</sup>

##### 1) *Coping* yang berfokus kepada masalah (*Problem-focused coping*)

Strategi ini berfokus kepada menyelesaikan dan memecahkan masalah. Dengan mendefinisikan masalah, mencari dan menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif-alternatif (keuntungan atau manfaat dan kerugiannya), untuk ditentukan alternatif. Strategi ini bertujuan untuk mengubah tekanan lingkungan, hambatan yang diarahkan pada motivasi atau

---

<sup>14</sup> Richard S Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, 150.

kognitif seperti mengurangi keterlibatan ego, menemukan alternatif, membangun standar kebiasaan yang baru, atau belajar kemampuan yang baru.<sup>15</sup> Sedangkan strategi-strategi dalam *problem-focused coping*, yaitu: a. *Planfull problem solving* b. *Confrontative coping* c. *Seeking social support*.<sup>16</sup>

2) *Coping* yang berfokus kepada emosi (*Emotion-focused coping*)

Lazarus dalam Nanang menyatakan bahwa strategi dalam bentuk ini yaitu individu berupaya melibatkan usaha-usaha untuk mengatur kondisi emosionalnya yang bertujuan supaya individu mampu menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu situasi dan keadaan yang penuh tekanan.<sup>17</sup> Fokus dari coping yang menggunakan emosi adalah sebagai pengatur emosional dari situasi yang penuh dengan tekanan atau stress.<sup>18</sup> Strategi-strategi dalam *emotion-focused coping*, yaitu: a. *Positive reappraisal* b. *Accepting responsibility* c. *Self-control* d. *Distance* e. *Escape avoidance*.<sup>19</sup>

**b. Metode *Coping***

Selain strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang dikemukakan Lukman dan Folkman di atas, Bell juga menjelaskan dua metode coping yaitu metode  *coping* jangka panjang dan jangka pendek, yaitu:

1) Metode  *coping* jangka panjang

Metode ini merupakan cara yang efektif untuk mampu menyelesaikan masalah dalam jangka waktu yang lama, yaitu dengan cara: a. Sharing dengan orang lain (keluarga, teman, atau profesional terkait masalah yang dengan dihadapi. b. Mencari informasi terkait masalah yang sedang dihadapi. c. Menghubungkan

<sup>15</sup> *Ibid*, hlm. 152

<sup>16</sup> Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 103, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.

<sup>17</sup> NanangRekto Wulanjaya, "Pengaruh Mediasi Organisasi Terhadap Burnout Pekerja Sosial Dinas Sosial Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta," *Welfare Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* Vol. 3, No. 1 (n.d.): 35.

<sup>18</sup> I Wayan Candra, I Gusti Ayu Harini, and I Nengah Sumirta, *Psikologi: Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2017), 142.

<sup>19</sup> "Maryam - 2017 - Strategi Coping Teori Dan Sumberdayanya.Pdf," n.d., 103–104.

masalah yang dihadapi dengan kekuatan supranatural. d. Melakukan aktivitas fisik atau olahraga untuk mengurangi ketegangan. e. Membuat alternatif-alternatif tindakan untuk mengurangi permasalahan. f. Mengambil pelajaran, peristiwa atau pengalaman di masa lalu.<sup>20</sup>

2) Metode *coping* jangka pendek

Metode ini merupakan cara yang efektif untuk menyelesaikan masalah dengan cukup efektif dalam waktu yang singkat atau untuk sementara waktu, yaitu dengan cara: a. Menggunakan obat dan alkohol atau sejenisnya. b. Melamun atau berkhayal. c. Melihat sisi humor dalam masalah atau situasi yang dihadapi. d. Meyakini bahwa semua akan kembali stabil. e. Banyak tidur. f. Menangis. g. Mengalihkan dengan aktivitas lain.<sup>21</sup>

Dalam konsentrasi Pekerjaan Sosial, Jurusan *Interdisciplinary Islamic Studies*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, angkatan 2018, terdapat sebanyak 20 mahasiswa. Dari 20 mahasiswa, lima diantara yaitu kuliah sambil bekerja. Kelima mahasiswa memiliki pekerjaan dan sistem bekerja yang berbeda-beda, sebagai berikut:

Tabel 1. Informan penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin	Agama	Pendidikan	Usia	Pekerjaan
1	IN	Perempuan	Islam	S1	23 Thn	Pengajar TPQ
2	IK	Perempuan	Islam	S1	23 Thn	Lembaga Sertifikasi
3	IS	Perempuan	Islam	S1	27 Thn	Pendamping Sosial PKH
4	MK	Laki-laki	Islam	S1	29 Thn	Manager PPPA
5	NP	Perempuan	Islam	S1	22 Thn	<i>Part time</i>

Informan pertama, IN mulai bekerja sebagai guru mengaji sejak studi S1 di semester akhir, tepatnya yaitu pada Agustus 2018. Sampai saat ini IN mengajar mengaji di empat tempat. Masing-masing tempat memiliki jadwal yang berbeda. Di tempat A, IN mengajar setiap hari

<sup>20</sup> Rasmun, *Keperawatan Kesehatan Mental Psikiatri Terintegrasi Dengan Keluarga* (Jakarta: CV. Agung Seto, 2001), 21.

<sup>21</sup> *Ibid*, hlm. 22



senin, selasa, rabu, jumat setiap pagi pukul 08.00 – 08.45. Di tempat B, setiap senin & jumat pukul 13.00 – 13.45, selasa & kamis pukul 13.30 – 14.15. Di tempat C, setiap jumat pukul 09.30 – 12.30. Di tempat D, senin, selasa, & minggu pada pukul 16.00 – 17.15, dan pada bulan puasa seperti saat ini yaitu setiap hari pukul 16.00 – 17.15.<sup>22</sup> Sama halnya dengan jadwal mengajar yang telah ditentukan oleh tempat kerja, jadwal perkuliahan juga telah ditentukan oleh kampus. Sehingga bisa atau tidak, IN harus mengikuti sistem.

Informan kedua, IK mulai bekerja pada bulan Desember 2018, yaitu setelah sekitar dua bulan perkuliahan dimulai. IK bekerja di sebuah lembaga sertifikasi lingkungan dengan status pekerja kontrak. Di tempat kerja, IK menempati posisi yaitu sebagai staf bagian pelaksana ujian sertifikasi dan audit data. IK bekerja setiap hari senin – kamis, mulai pukul 09.00 – 16.00 atau sama dengan tujuh jam kerja setiap harinya. Pada pengaturan jadwal antara jam kuliah dan bekerja, IK tidak merasa kesulitan. Lembaga memiliki kebijakan khusus untuk IK tetap mampu menjalankan kuliahnya sebagaimana mestinya, yaitu dengan mengizinkan IK masuk kelas sesuai dengan jadwal perkuliahan. Meskipun begitu, IK tetap diwajibkan untuk memenuhi enam jam kerja setiap harinya, yaitu dengan berangkat kerja lebih awal atau pulang lebih akhir.<sup>23</sup>

Informan ketiga, IS bekerja sebagai pendamping di Program Keluarga Harapan (PKH) Wonogiri sejak tahun 2016. Dengan jadwal kerja setiap hari senin – jumat pukul 07.30 – 15.30. Sejak semester satu sampai sekarang (semester dua), IS pulang pergi Wonogiri – Yogyakarta untuk bekerja dan kuliah yaitu ditempuh dengan mengendarai motor. Setiap akan kuliah, IS selalu izin terlebih dahulu kepada koordinator kecamatan. Mengingat posisinya sebagai pendamping harus selalu ada di jam kerja.<sup>24</sup>

Informan keempat, MK bekerja di PPPA Daarul Qur'an sejak maret 2013. Sebelumnya MK bekerja sebagai penulis lepas dan

---

<sup>22</sup> Hasil wawancara dengan IN pada tanggal 22 April 2019

<sup>23</sup> Hasil wawancara dengan IK pada tanggal 25 April 2019

<sup>24</sup> Hasil wawancara dengan IS pada tanggal 23 April 2019

pedagang buku sejak studi SI. Di PPPA, MK menempati dua posisi struktural yaitu pertama, sebagai manajer program regular dan layanan sosial direktorat pendayagunaan. Kedua, sebagai manajer program dan komunikasi sedekahOnline.com direktorat *digital support*. Pada posisi ini, MK bekerja tanpa aturan jam kerja. MK bekerja sesuai dengan timeline target kelembagaan yang dibuat.<sup>25</sup>

Informan kelima, NP bekerja di sebuah kedai minuman sejak bulan Maret Sistem pekerjaannya yaitu part time. Dalam satu minggu, NP bekerja selama empat atau lima hari dengan lima setengah jam perhari. Terdapat empat karyawan yang semuanya adalah mahasiswa. Peraturan di pekerjaannya tidak begitu ketat, karena siapa yang kosong atau tidak kuliah berarti dia yang menjaga kedai. Sehingga jadwal bekerja tidak mengganggu jadwal kuliah NP.<sup>26</sup>

## 2. Hambatan dan Masalah

Melihat dari kelima informan, dapat diketahui bahwa hambatan-hambatan yang sering mereka alami yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu kesulitan dalam membagi waktu. Sedangkan faktor eksternal yaitu terjadinya perubahan jadwal perkuliahan dan tugas dari pekerjaan.

### a. Kesulitan Membagi Waktu

Jadwal pekerjaan yang padat menyebabkan beberapa informan mengalami kesulitan untuk membagi waktu antara bekerja dan kuliah (masuk kuliah dan mengerjakan tugas-tugas kuliah). IN bekerja hampir setiap hari kecuali hari minggu dengan jadwal bekerja pagi, siang, dan sore. Kondisi tersebut membuatnya kesulitan dalam membagi waktu. Sama seperti IN, kesulitan untuk membagi waktu juga dialami oleh IS, tuntutan pekerjaan yang banyak membuat IS mengalami kesulitan dalam membagi waktu untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah. Meskipun keduanya membuat rencana, namun rencana yang ditulis sering tidak terlaksana sesuai dengan yang dibuat.<sup>27</sup> Hal tersebut dapat dilihat dari IN dan IS yang

---

<sup>25</sup> Hasil wawancara dengan MK pada tanggal 23 April 2019

<sup>26</sup> Hasil wawancara dengan NP pada tanggal 26 April 2019

<sup>27</sup> Hasil wawancara dengan IN pada tanggal 22 April dan IS tanggal 23 April 2019

beberapa kali telat dalam menyelesaikan dan menyerahkan tugas kuliah.<sup>28</sup>

b. Perubahan jadwal perkuliahan

Dalam jadwal pelaksanaan perkuliahan, terkadang beberapa kali mengalami perubahan dari jadwal yang telah ditetapkan. Seperti mengganti hari kuliah atau merubah jam masuk kelas (memajukan atau memundurkan). Perubahan-perubahan yang terjadi disebabkan, antara lain: dosen pengampu memiliki urusan yang mendadak, mengundang dosen tamu dan menyesuaikan dengan jadwal dosen tamu, tanggal merah di *weekday* yang menyebabkan mundurnya satu pertemuan, banyaknya pertemuan yang belum diselesaikan sedangkan waktu perkuliahan hampir selesai. Sehingga beberapa kelas harus memadatkan pertemuan untuk menutupi ketertinggalan dan menyelesaikan 14 kali pertemuan.

Perubahan-perubahan jadwal di atas berpengaruh terhadap beberapa mahasiswa yang bekerja, seperti kepada IN dan IS. Perubahan memajukan jadwal masuk kelas dengan pemberitahuan mendadak, membuat kedua informan ketika sedang bekerja tidak bisa mengikuti perkuliahan atau kelas. Pada sistem kerja IN, dia bisa izin tidak mengajar dengan syarat harus mencari partner kerja lain yang bisa menggantikannya untuk mengajar. Namun, mencari pengganti di waktu yang mendadak itu tidak mudah. Sehingga apabila tidak ada pengganti, IN memilih untuk tetap bekerja dan izin tidak mengikuti kuliah.<sup>29</sup>

Sedangkan hambatan yang dialami IS adalah jarak tempuh yang lumayan jauh, yaitu dari Wonogiri ke kampus yang membutuhkan waktu kurang lebih satu setengah jam sehingga keterlambatan untuk masuk kelas sangat tinggi.<sup>30</sup> Berbeda dengan IN & IS, ketiga informan lainnya tidak begitu mengalami masalah

---

<sup>28</sup> Hasil observasi selama subjek berada di semester dua

<sup>29</sup> Hasil wawancara dengan IN pada tanggal 22 April 2019

<sup>30</sup> Hasil wawancara dengan IS pada tanggal 23 April 2019

dalam perubahan jadwal yang terjadi. Ketiga informan memiliki sistem pekerjaan yang tidak harus

c. Tugas pekerjaan

Hambatan lain pada mahasiswa yang bekerja yaitu penugasan kerja keluar kota, rapat, pelatihan dan pendidikan, dan lainnya. Hal-hal tersebut sering dialami oleh IS dan MK. Keduanya sering izin tidak masuk kuliah dikarenakan penugasan dari tempat kerja.<sup>31</sup> Bukan tanpa alasan dan pertimbangan, kedua informan tersebut lebih izin perkuliahan dibandingkan dengan izin dari tugas kantor. Ini terkait prioritas. Yang menjadi prioritas mereka dalam hal ini adalah pekerjaan. Alasan IS untuk melanjutkan studi sebenarnya bukan atas keinginan dan pilihannya sendiri, namun karena permintaan orang tua.<sup>32</sup> Sedang alasan MK untuk melanjutkan studi yaitu karena dia bekerja di bidang filantropi dan untuk menambah pengayaan dengan kontek kontemporer dalam dunia sosial.<sup>33</sup> Berdasarkan hambatan-hambatan yang dialami oleh informan, tiga dari lima informan, yaitu IN, IS, dan MK paling sering izin tidak masuk kuliah.<sup>34</sup>

### 3. Analisis Strategi dan Motode *Coping* Mahasiswa Pekerjaan Sosial Yang Bekerja

Strategi *coping* sebagaimana yang telah diuraikan dalam pembahasan di atas yaitu sebagai salah satu cara individu untuk dapat meminimalisir tekanan, mengatasi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Dalam penelitian, kelima informan menunjukkan bahwa mereka menggunakan strategi coping yaitu dengan metode *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Selain menggunakan metode coping Lazarus & Folkman, informan juga menggunakan metode *coping* jangka panjang dan jangka pendek dari Bell dalam meminimalisir dan menyelesaikan tekanan dan masalah.

#### 1) *Problem-Focused Coping*

<sup>31</sup> Hasil observasi di kelas pekerjaan sosial pada semester satu sampai dua

<sup>32</sup> Hasil wawancara IS pada tanggal 23 April 2019

<sup>33</sup> Hasil wawancara MK pada tanggal 23 April 2019

<sup>34</sup> Hasil Observasi, dengan melihat absensi setiap informan pada setiap mata kuliah di semester dua

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam strategi yang berfokus kepada masalah, dalam hal ini tugas perkuliahan dan pekerjaan, tidak semua informan menggunakan ketiga langkah dalam strategi ini. Secara lebih detail dapat dilihat dalam uraian sebagai berikut;

- a) *Planfull problem solving*, yaitu tindakan menyelesaikan masalah dengan melakukan analisis pada masalah yang dihadapi.<sup>35</sup> Terdapat tiga informan yang menggunakan strategi ini yaitu informan IK, MK, dan MP.

Informan IK melakukan perencanaan dalam menghadapi tugas kuliah dan pekerjaan, seperti memikirkan konsep seperti apa yang akan dikerjakan pada tugas kuliahnya. Tindakan tersebut dilakukan agar dalam mengerjakan tidak mendadak yang justru akan membuat tugas tidak maksimal. Melakukan manajemen waktu yaitu dengan datang ke perpustakaan sepulang dari bekerja. Untuk menghindari lupa terhadap tugas, IK melakukan cara yaitu dengan menulis di kertas dan ditempelkan di dinding kamar, serta membuat memo di handphone sebagai alarm pengingat batas waktu tugas.<sup>36</sup>

Informan MK dalam menghadapi tugas-tugasnya yaitu dengan membuat prioritas masalah dan manajemen waktu. Skala prioritas dibuat karena mengingat informan selain sebagai mahasiswa dan pekerja, informan juga merupakan kepala rumah tangga. Skala prioritas informan yaitu keluarga, kampus, dan pekerjaan.<sup>37</sup> Meskipun memiliki tiga peran, ketika berada di kelas MK mampu berkonsentrasi dan mampu menguasai setiap pembahasan dengan baik.<sup>38</sup> Untuk bisa menjalankan perkuliahan dengan baik, MK tetap membaca referensi-referensi dan melakukan perbandingan pada referensi yang dibaca. Upaya tersebut dilakukan salah satunya untuk mengembangkan wacana dan tugas kuliah. Upaya tersebut dilakukan salah satunya untuk

---

<sup>35</sup> Maryam, "Strategi Coping," hlm. 103.

<sup>36</sup> Hasil wawancara dengan IK pada tanggal 25 April 2019

<sup>37</sup> Hasil wawancara dengan MK pada tanggal 23 April 2019

<sup>38</sup> Hasil observasi terhadap subjek selama berada di semester satu dan dua

mengembangkan wacana dan tugas kuliah. Waktu yang aktif digunakan oleh MK dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah yaitu di jam 02.00 sampai waktu subuh.<sup>39</sup>

NP untuk menjalankan perkuliahan dan menyelesaikan tugas kuliah yang ada. NP membuat perencanaan dan pengaturan jadwal dengan note yang ditempelkan di dinding kamar, disematkan di laptop dan handphone. Menyusun tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu dan seterusnya. Tugas-tugas perkuliahan biasanya dikerjakan pada tengah malam dari jam 00.00 sampai jam 03.00 pagi. Pada saat akan presentasi, informan mengambil libur kerja selama dua hari untuk bisa menyelesaikan dan mempersiapkan presentasi. Untuk memperlancar perkuliahan, informan sering meluangkan waktu ke perpustakaan untuk membaca dan meminjam sebagai referensi-referensi perkuliahan.<sup>40</sup>

- b) *Confrontative coping*, yaitu reaksi atau respon terhadap resiko yang diambil untuk mengubah keadaan.<sup>41</sup> Dari semua informan dalam penelitian ini, mereka tidak menggunakan strategi ini dalam penyelesaian masalah yang dihadapi.
- c) *Seeking social support*, yaitu suatu usaha untuk mencari dukungan, informasi, dan bantuan dari orang lain untuk menghadapi tekanan atau masalah yang dihadapi.<sup>42</sup> Informan yang menggunakan strategi ini dalam menyelesaikan tugas-tugasnya yaitu IN dan IS. IN mengatur waktu secara khusus untuk berkonsentrasi mengerjakan tugas, yaitu pada hari sabtu, minggu, dan ketika mendekati deadline. Selain itu, untuk tugas, IN menanyakan ke seniornya, meminta pendapat dan saran tentang tugas kuliah. IN merasa bahwa jaringan pertemanan membuatnya terbantu dalam menyelesaikan tugas yang ada.<sup>43</sup>

---

<sup>39</sup> Hasil wawancara dengan MK pada tanggal 23 April 2019

<sup>40</sup> Hasil wawancara dengan NP pada tanggal 30 April

<sup>41</sup> Maryam, "Strategi Coping," hlm. 103.

<sup>42</sup> Maryam, hlm. 103.

<sup>43</sup> Hasil wawancara dengan IN pada tanggal 24 April 2019

Tuntutan pekerjaan yang banyak membuat IS merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas dengan maksimal. Sehingga sebelum mengumpulkan tugas kuliah dan untuk memastikan tugas yang dianggap mampu dan paham dalam tugas-tugas kuliah. Waktu yang sering digunakan untuk IS mengerjakan tugas yaitu malam sampai tengah malam, karena sepulang kerja IS membutuhkan waktu untuk istirahat terlebih dahulu.<sup>44</sup>

## 2) *Emotion-Focused Coping*

Sama halnya dengan *problem-focused coping*, dalam *emotion-focused coping* tidak semua informan menggunakan semua strategi yang ada. Selain itu mereka menggunakan strategi yang berbeda-beda dalam penyelesaian yang berfokus terhadap emosi.

- a) *Positive reapresial*, yaitu melakukan hal yang positif dengan melibatkan diri ke hal-hal yang religious.<sup>45</sup> Strategi ini dilakukan MK yaitu dengan sering melakukan muhassabah diri, mengikuti pengajian dan kajian keislaman, serta meningkatkan kesabaran dan syukur dalam melewati tugas-tugas perkuliahan dan pekerjaan. Adapun IK dan NP melakukan hal yang sama seperti MK, menjadikan sabar dan syukur sebagai cara untuk tetap mampu menyelesaikan tugasnya. Sabar yang dimaksud adalah dengan tetap mengerjakan tugas-tugas yang ada.<sup>46</sup>
- b) *Accepting responsibility*, yaitu menyadarkan diri terhadap tanggung jawab yang dihadapi.<sup>47</sup> Strategi ini dilakukan oleh informan IN, IK, dan NP yaitu dengan selalu menyadarkan diri mereka ketika dalam kesulitan bahwa tujuan utamanya ke Yogyakarta adalah untuk studi.<sup>48</sup>
- c) *Self-control*, yaitu mengendalikan diri terhadap tindakan atau perasaan.<sup>49</sup> Tugas yang diberikan dosen lebih sering kepada tugas individu dan tugas kelompok. Dalam tugas kelompok, mahasiswa

<sup>44</sup> Hasil wawancara dengan IS pada tanggal 23 April 2019

<sup>45</sup> Maryam, "Strategi Coping," hlm. 103.

<sup>46</sup> Hasil wawancara dengan NP pada tanggal 30 April 2019

<sup>47</sup> Maryam, "Strategi Coping," hlm. 103.

<sup>48</sup> Hasil wawancara dengan IN pada tanggal 24 April 2019, IK pada tanggal 25 April 2019, NP pada tanggal 30 April 2019

<sup>49</sup> Maryam, "Strategi Coping," hlm. 104.

sering mengalami beberapa hambatan seperti perbedaan pemikiran dan rasa tanggung jawab terhadap pembagian yang telah diberikan, sehingga seringkali memberikan beban kepada teman satu kelompoknya. Untuk menghadapi teman kelompok yang terkadang tidak bisa diajak bekerjasama dengan baik, IK, NP, dan MK mencoba selalu berfikir positif dan tetap mengerjakan tugas kelompok.<sup>50</sup>

- d) *Distance*, yaitu menjaga jarak agar tidak terjebak dalam masalah.<sup>51</sup> Tugas perkuliahan yang ada bukanlah sebuah hal yang harus dihindari, namun harus segera diselesaikan agar tidak menimbulkan masalah. Sehingga para informan menghadapi dengan mengerjakan tugas-tugas mereka agar tidak terjebak dalam masalah.
- e) *Escape evidence*, yaitu menghindari atau lari dari masalah yang sedang dihadapi.<sup>52</sup> Dalam hal ini informan IS merupakan mahasiswa yang lebih memprioritaskan pekerjaan dibandingkan dengan tugas perkuliahan, sehingga sering kali mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Meskipun menggunakan strategi yang berbeda-beda, semua informan tidak ada yang mencoba untuk mengabaikan atau lari dari tugas-tugas yang ada.

Selain strategi coping dengan metode *focused problem coping* dan *emotion problem coping*, kelima informan juga menggunakan metode coping jangka panjang dan pendek dalam meminimalisir tekanan yang dirasakan. Metode tersebut sebagai berikut:

1) Metode Jangka Panjang

- a) IN melakukan olah raga (jogging) setiap hari minggu secara rutin.<sup>53</sup>

<sup>50</sup> Hasil wawancara dengan IN pada tanggal 24 April 2019, NP pada tanggal 30 April 2019, dan MK pada 23 April 2019.

<sup>51</sup> Maryam, "Strategi Coping," hlm. 104.

<sup>52</sup> *Ibid.*,

<sup>53</sup> Hasil wawancara dengan IN pada tanggal 24 April 2019



- b) IK rutin datang ke psikolog untuk mengontrol, mengenali diri sendiri, dan memahami kapasitas diri. Aktivitas lain yang dilakukan yaitu dengan berenang.<sup>54</sup>
- c) IS melakukannya dengan sharing kepada orang lain yang dianggap paham dalam bidang pekerjaan sosial.<sup>55</sup>
- d) MK dan NP memilih untuk banyak membaca referensi-referensi untuk menyiapkan diri dan menambah keilmuan.<sup>56</sup>
- e) NP juga rutin menelfon orangtuanya untuk sharing tentang keseharian dan perkuliahan.<sup>57</sup>

## 2) Metode Jangka Pendek

Pada metode ini, ketiga informan yaitu IN, IK, dan NP memilih tidur sebagai cara untuk meminimalisir tekanan, melupakan sejenak, beristirahat, dan mengumpulkan kembali energi sebelum kembali menjalankan tuntutan dan tugas yang dihadapi.<sup>58</sup> Berbeda dengan ketiga informan sebelumnya yang memilih tidur sebagai metode mereka menghadapi tekanan. MK lebih memilih untuk melakukan hobinya fotografi, jalan-jalan, dan juga menikmati kopi.<sup>59</sup> Cara lain yang dilakukan IS yaitu dengan meyakini bahwa semua masalah akan terlewati dan selesai. Selain itu, apabila merasa stress dan tertekan IS akan mengalihkan dengan makan makanan yang disukai untuk mengurangi perasaan tertekan.<sup>60</sup>

Dari uraian di atas, strategi *coping* yang dilakukan oleh para informan untuk lebih mudahnya dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2. Strategi *coping* yang dilakukan

Informan	<i>Problem-focused coping</i>	<i>Emotion-focused coping</i>	<i>Coping jangka panjang</i>	<i>Coping jangka pendek</i>
IN	-Mencari bantuan	-Melihat dan motivasi	video	Olahraga (Jogging) Tidur

<sup>54</sup> Hasil wawancara dengan IK pada tanggal 25 April 2019

<sup>55</sup> Hasil wawancara dengan IS pada tanggal 23 April 2019

<sup>56</sup> Hasil wawancara dengan MK pada tanggal 23 April dan NP pada tanggal 30 April 2019

<sup>57</sup> Hasil wawancara dengan NP pada tanggal 30 April 2019

<sup>58</sup> Hasil wawancara dengan IN pada tanggal 24 April, IK pada tanggal 25 April, NP pada tanggal 30 April 2019

<sup>59</sup> Hasil wawancara dengan MK pada tanggal 23 April 2019

<sup>60</sup> Hasil wawancara dengan IS pada tanggal 23 April 2019

	dukungan orang lain -Begadang	-Kesadaran terhadap prioritas		
IK	-Membuat jadwal (tugas) -Managemen waktu -Membuat konsep tugas	-Belajar dari pengalaman dan kejadian lalu -Kesadaran terhadap prioritas dan tanggungjawab kuliah -Bersyukur	-Konsultasi ke psikolog -Olahraga (berenang)	Tidur
IS	-Mencari bantuan dan dukungan orang lain -Memaksakan waktu istirahat (begadang)	-Tidak terlalu memikirkan tugas kuliah	Sharing kepada orang lain	-Menyakini bahwa semua akan baik-baik saja dan terlewati -Makan
MK	-Membuat skala prioritas. -Managemen waktu -Mengorbankan waktu istirahat -Begadang	-Bersabar -Kesadaran terhadap prioritas dan tanggungjawab	Rutin membaca referensi-referensi	-Fotografi -Jalan-jalan -Minum kopi
NP	-Membuat jadwal -Mengerjakan di waktu luang -Mengorbankan waktu istirahat (begadang)	-Bertikiran positif -Kesadaran terhadap prioritas dan tanggungjawab kuliah -Bersabar	Menelfon orangtua untuk <i>sharing</i> -Membaca referensi-referensi	Tidur

#### D. PENUTUP

Strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa (pascasarjana pekerjaan sosial angkatan 2018) yang bekerja dalam meminimalisir tekanan, menyelesaikan tugas, dan menjalankan perkuliahan adalah dengan menggunakan empat metode, antara lain: 1. *Problem focused coping*; a. *Planfull problem solving* yaitu dengan membuat manajemen waktu, menyusun jadwal tugas dan berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas. b. *Seeking social support* yaitu dengan mencari bantuan dan dukungan dari orang lain yang dinggap paham terhadap permasalahan. 2. *Emotion focused coping* yaitu dengan menumbuhkan kesadaran terhadap prioritas dan tanggung jawab studi, belajar dan mengambil

hikmah dari pengalaman, berfikiran positif, dan bersabar. 3. *Coping* jangka panjang yaitu dengan melakukan olahraga rutin, konsultasi ke ahli (psikolog), dan membaca referensi-referensi. 4. *Coping* jangka pendek yaitu dengan tidur, *refreshing*, melakukan aktivitas yang disenangi, menenangkan diri dengan meyakinkan bahwa semua akan kembali stabil.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

- Daulay, Siti Fani, and Fasti Rola. "Perbedaan Self Regulated Learning Antara Mahasiswa Yang Bekerja Dan Yang Tidak Bekerja." *Psychology Jurnal, Universitas Sumatera Utara*, n.d., 9.
- Hamadi, Joko Wiyono, and Wahidyanti Rahayu H. "Perbedaan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2013." *Nursing News* 3 (2018): 10.
- Hiunata, Christina, and Linda. "Academic Buoyancy Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Jakarta." *Psibernetika* Vol, 11. No, 02 (n.d.). <https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/view/1434/1234>.
- I Wayan Candra, I Gusti Ayu Harini, and I Nengah Sumirta. *Psikologi: Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2017.
- Kesuma, Decky Diyan. "Stress Dan Strategi Coping Pada Anak Pidana (Studi Kasus Di Lembaga Perumahan Kelas Ii A Samarinda)" 4 (2016): 11.
- Mardelina, Elma, and Ali Muhson. "Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik." *Jurnal Economia* 13, no. 2 (October 1, 2017): 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>.
- "Maryam - 2017 - Strategi Coping Teori Dan Sumberdayanya.Pdf," n.d.
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.
- NanangRekto Wulanjaya. "Pengaruh Mediasi Organisasi Terhadap Burnout Pekerja Sosial Dinas Sosial Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta." *Welfare Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* Vol. 3, No. 1 (n.d.): 35.
- Rasmun. *Keperawatan Kesehatan Mental Psikiatri Terintegrasi Dengan Keluarga*. Jakarta: CV. Agung Seto, 2001.

- . *Stress, Coping, Dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Sugeta, 2004.
- Richard S Lazarus, and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Saputra, Wiko. *Kuliah Itu Gampang*. Cibubur: Visi Media, 2008.
- Supriatna, Fita Fatmawati. "RELOKASI PEDAGANG KAKI LIMA: Strategi Coping dalam Meningkatkan Kualitas Pariwisata di Pantai Pangandaran." *WELFARE: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 8, no. 1 (21 Juni 2019).

#### Wawancara & Observasi

Hasil wawancara dengan IN pada tanggal 22 & 24 April 2019

Hasil wawancara dengan IK pada tanggal 25 April 2019

Hasil wawancara dengan IS pada tanggal 23 April 2019

Hasil wawancara dengan MK pada tanggal 23 April 2019

Hasil wawancara dengan NP pada tanggal 26 & 30 April 2019

Hasil observasi di kelas pekerjaan sosial angkatan 2018 di semester satu dan dua