Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 1	Hal: 199 - 207	April 2020
---	--	--------------	----------------	------------

COPING STRATEGI PADA MAHASISWA YANG BEKERJA

Rachmat Putro Ferdiawan^{1*}, Santoso Tri Raharjo², Hadiyanto A. Rachim³

¹Universitas Padjadjaran;

²Pusat Studi Resolusi Konflik, Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik, Universitas Padjadjaran;

³Pusat Studi CSR, Kewirausahaan Sosial & Pengembangan Masyarakat, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.

*1*rachmat16004@mail.unpad.ac.id, 2santoso.tri.raharjo@unpad.ac.id, 3hadiyantoarachim@unpad.ac.id*

ABSTRAK

Coping strategi mengupayakan individu untuk dapat mengendalikan keadaan yang penuh tekanan dengan berusaha untuk mencari jalan keluar atas masalah yang terjadi dan mencari penyebab utama untuk mengurangi stres yang timbul. Sumber stres yang berasal dari tekanan dunia perkuliahan maupun dunia kerja mengharuskan untuk individu melakukan coping. Coping yang efektif lah yang dapat membuat individu dapat menjalankan peran gandanya dengan lebih baik sebagai mahasiswa dan pekerja Oleh karena itu, artikel ini ingin menggambarkan bagaimana coping strategi yang dilakukan mahasiswa yang bekerja.

Kata kunci: Coping strategi, mahasiswa, bekerja

ABSTRACT

Coping strategies strive for individuals to be able to control the stressful situation by trying to find a way out of the problems that occur and look for the main causes to reduce the stress that arises. The source of stress that comes from the pressure of the world of lectures and the world of work requires that individuals do coping. Effective coping can make individuals perform their dual roles better as students and workers. Therefore, this article would like to illustrate how coping strategies are carried out by working students.

Kata kunci: Coping strategy, student, working

PENDAHULUAN

Fenomena kuliah sambil bekerja bukan merupakan hal yang baru di Indonesia, dapat dilihat dengan banyaknya universitas-universitas negeri maupun swasta yang membuka kelas khusus untuk karyawan. Pada umumnya, universitas-universitas yang membuka kelas karyawan ini menyediakan waktu perkuliahan diluar waktu kerja, seperti kelas malam atau kelas sabtu-minggu. Bahkan ada juga mahasiswa kelas reguler yang kuliah sambil bekerja.

Banyak pertimbangan yang dijadikan dasar mahasiswa memilih kuliah sambil bekerja. Tidak sedikit orang yang memutuskan untuk bekerja sambil belajar demi mendapatkan gelar pendidikan yang lebih tinggi. Tentu saja,

keputusan tersebut bukan tanpa alasan. Selain faktor ekonomi, masih ada faktor lain yang membuat seseorang memilih untuk bekerja sambil kuliah. Fenomena kuliah sambil kerja banyak dijumpai di berbagai negara. Hal ini terjadi baik di negara berkembang maupun di negara maju yang telah mapan secara ekonomi. Di Indonesia, kondisi perekonomian yang cukup sulit bagi sebagian lapisan masyarakat mendorong mahasiswa mencari solusi dari masalah keuangan yang dihadapi dengan bekerja. Sebagian mahasiswa mempunyai masalah dengan biaya kuliah sehingga berusaha meringankan beban orangtua dengan bekerja. Namun, sebagian mahasiswa lain bekerja dengan alasan kemandirian. Menurut pengamat pendidikan, Utomo Dananjaya, kuliah sambil kerja merupakan upaya membuka

Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 1	Hal: 199 - 207	April 2020
---	--	--------------	----------------	------------

gerbang dunia kerja karena akan mematangkan pola pikir individu untuk menghadapi dunia kerja, dapat menumbuhkan jiwa kemandirian, dan menghubungkan antara teori yang didapat di kampus dengan kenyataan yang ada di dunia kerja (Jajang, 2008).

Keuntungan kuliah sambil bekerja antara lain dapat membuka wawasan dari mahasiswa itu sendiri baik dari dunia kerja maupun dari dunia perkuliahannya untuk membangun kemandirian dan menjalin hubungan dengan dunia kerja. Bekerja adalah aktivitas fisik maupun pikiran dalam mengerjakan, mendesain serta menyelesaikan sesuatu, dan jika telah selesai sesuai dengan kriteria prosedur yang telah ditetapkan akan mendapatkan imbalan atau balas jasa baik dalam bentuk gaji, ataupun penghasilan. Besarnya manfaat yang diperoleh dari kegiatan bekerja sambil kuliah, membawa konsekuensi lain berupa tantangan yang harus dihadapi bagi seorang mahasiswa yang memutuskan memilih kondisi tersebut. Tantangan tersebut dapat berupa keharusan untuk menjalankan tugas yang lebih banyak, keharusan untuk mengelola waktu dengan tepat, kemampuan untuk membagi perhatian dan energi untuk menuntaskan tugas di pekerjaan maupun kampus, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang berbeda tersebut. Banyaknya tuntutan dari dunia kerja dan juga dunia kuliah, individu dihadapkan dengan posisi yang harus memilih mana yang harus lebih diprioritaskan, seringkali menyebabkan stress bagi individu yang menjalaninya. Jika mahasiswa yang bekerja lebih dahulu sebelum kuliah maka yang lebih diprioritaskan adalah bekerja, dan tidak jarang membuat tugas kuliahnya dinomer dua kan.

Sumber daya manusia atau karyawan merupakan aset bagi perusahaan. Semakin ketatnya persaingan dunia usaha, menuntut perusahaan untuk mencari sumber daya yang berkualitas untuk dapat meningkatkan prestasi perusahaan dalam mencapai tujuannya. Persaingan dunia kerja yang semakin ketat yang menuntut sumber daya manusia yang berkualitas dan memiliki daya saing dan daya jual tinggi juga dapat menjadi alasan untuk karyawan mencoba kerja sambil kuliah. Tidak jarang dunia pekerjaan akan membuat karyawan merasa stres karena tuntutan perusahaan agar terus meningkatkan kinerja semaksimal mungkin.

Stres bukan hanya berdampak kepada karyawan saja namun kepada perusahaan juga. Stres dapat menyebabkan kinerja karyawan menurun yang akan mengakibatkan kepada pencapaian tujuan perusahaan.

Survey dari www.gajimu.com pada tahun 2014 menjelaskan bahwa stres yang dialami karyawan dalam rentang waktu seminggu. Terdapat karyawan yang tidak mengalami stres sebanyak 5,85% sedangkan sisanya hampir semua mengalami stres. Bahkan sebanyak 15.00% menyatakan bahwa dirinya mengalami stres setiap hari atau disebutkan dalam table daily (5 hari kerja). Persentase tertinggi adalah 39.02% karyawan mengalami stres dalam 3 hari kerjanya dalam waktu seminggu (5 hari kerja). Situasi kerja tidak lepas dari stres, bahkan diduga sebagai salah satu sumber stres utama dalam fase kehidupan.

Stres adalah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus. Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, dalam hal ini stress muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal (Greenberg, 2002).

Beberapa sumber stres yang biasanya dihadapi para mahasiswa yang bekerja ialah beban tugas kuliah dan tugas di kerjaan yang bertabrakan, hal ini yang terkadang yang menjadi dilema jika tidak mengerjakan tugas yang berada di pekerjaan mungkin akan dikenai sanksi atau dapat merugikan perusahaan tempat bekerja. Di samping itu juga tugas kuliah juga sangat penting karena dengan berkuliah diharapkan dapat membentuk masa depan dan melanjutkan kenaikan pangkat di kerjaan. Sebagaimana digambarkan oleh ungkapan ada salah seorang mahasiswa yang bekerja bahwa dirinya sangat terbebani ketika menghadapi aktivitas yang bentrok antara kuliah dan kerja.

Dapat dilihat bahwa sumber stres pada individu disebabkan karena tuntutan lingkungan yang jika ia tidak memenuhinya maka akan ada hal yang ditakutinya akan terjadi yaitu takut kuliahnya terganggu di satu sisi dan takut kehilangan pekerjaan yang sudah dijalaninya selama ini di sisi yang lain. Menghadapi tekanan

Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 1	Hal: 199 - 207	April 2020
---	--	--------------	----------------	------------

tersebut, mahasiswa tersebut berusaha membuat tindakan untuk mengatasi stresnya dengan berbagai cara sehingga dampak ia rasakan tidak mengganggu keseimbangan psikologisnya dalam menjalankan tugas.

Umumnya coping strategi dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang melingkupi kehidupannya. dan coping dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Namun ingat coping bukanlah suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi yang menekan, karena tidak semua situasi tertekan dapat benar-benar dikuasai.

Coping yang efektif untuk dilaksanakan adalah coping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Namun, tidak semua individu dapat melakukan coping stres yang sesuai dengan masalah yang dihadapinya terlebih lagi jika melakukan coping stres dengan hal-hal yang negatif seperti pemakaian narkoba atau minuman keras. Coping stres jika dilakukan tidak sesuai dengan situasi yang dihadapinya tidak akan menyelesaikan masalah dan individu akan tetap dalam keadaan stres. Jika karyawan melakukan coping yang bersifat negatif akan maka akan merugikan karyawan itu sendiri dan tentu perusahaannya. Perusahaan akan kehilangan karyawan-karyawannya untuk menjalankan aktivitas perusahaan. Dengan demikian, coping stres kerja pada mahasiswa kelas karyawan yang kerja sambil kuliah perlu untuk diteliti karena mempunyai dampak terhadap karyawan dan perusahaan maupun statusnya sebagai mahasiswa ketika coping stres yang dilakukan individu tidak berhasil mengatasi stres. Dari gambaran di atas bahwa mahasiswa yang bekerja perlu menggunakan coping sebagai upaya menetralkan beban dan tuntutan yang menekan sehingga dapat mengakibatkan stress, oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai apa saja sumber stress dan bagaimana Coping Stres pada mahasiswa yang bekerja.

METODE

Studi literatur merupakan metode utama memperoleh gambaran mengenai coping strategi pada mahasiswa karyawan. Data dan informasi diperoleh melalui dokumen elektronik

juga buku-buku dan jurnal ilmiah yang terkait dengan coping strategi. Tahapan penulisan dilakukan melalui perumusan masalah, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan data sekunder serta pustaka yang relevan dengan kajian ini.

PEMBAHASAN

Mahasiswa Yang Bekerja

Bekerja adalah suatu bentuk aktivitas yang mengandung 4 unsur, yaitu rasa kewajiban, pengeluaran energi, pengalaman mewujudkan atau menciptakan sesuatu, dan diterima atau disetujui oleh masyarakat (Powell, 1983) Menjelang usia adolescence dan young adulthood, banyak para remaja yang sudah memikirkan tentang bagaimana mencari part-time job, mengembangkan kemampuannya dalam masalah personal, mengembangkan pendidikan atau masuk dalam dunia pekerjaan, dan presentase remaja yang bekerja meningkat sampai pada usia tahun (Powell, 1983) Berdasarkan pengertian diatas, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang bekerja adalah individu yang berusia 18-21 tahun, yang menjalani aktivitas perkuliahannya sambil bekerja dalam suatu lembaga usaha baik bekerja secara part time maupun secara full-time..

Stres Kerja

Stres bukan hal yang awam bagi masyarakat, berbagai masalah dapat menjadi penyebab stres bagi masyarakat. Kehidupan seseorang tidak selalu akan berjalan dengan baik. Manusia akan dihadapkan berbagai masalah yang menuntut seseorang untuk menyesuaikan dirinya dengan masalah tersebut. Stres diasumsikan sebagai bentuk dari ketidakcocokan atau kurang kecocokan antara seseorang dengan lingkungan. Ketidakcocokan tersebut dapat dikatakan sebagai sumber stres yang membangkitkan rasa stres pada seseorang. . Sehingga stres kerja merupakan ketidaksesuaian karyawan pada lingkungan pekerjaannya seperti tuntutan, kondisi, atau keadaan yang mengganggu karyawan tersebut. Berikut akan dijelaskan mengenai stres kerja.

Menurut Anwar Prabu stres kerja adalah suatu perasaan menekan atau rasa tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaannya (Dalam Septianto, 2010: 32). Stres dalam pekerjaan dapat dikatakan konsekuensi dari setiap kegiatan (lingkungan), situasi atau kejadian eksternal

Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 1	Hal: 199 - 207	April 2020
---	--	--------------	----------------	------------

yang membebani tuntutan psikologis atau fisik yang berlebihan terhadap karyawan.

"Menurut Robbin (1998) mengatakan bahwa stres kerja merupakan suatu kondisi dinamik individu dikonfrontasi oleh peluang, kendala, dan tuntutan, yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkannya dan yang hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti dan tidak penting" (Dalam Mierrina, 2011: 149-164).

Selain itu stres kerja juga didefinisikan *"...the experience of opportunities or threats that people perceive as important and also perceive they might not be able to handle or deal with effectively"* (Dalam George & Jones, 1999:291)

Stres kerja dianggap sebagai sebuah peluang maupun ancaman yang penting bagi seseorang namun ada kemungkinan mereka tidak dapat mengatasinya secara efektif. Level stres juga dapat menjadi stres yang positif maupun negatif. Berikut digambarkan level stres kerja.

Stres kerja adalah hasil penafsiran karyawan terhadap sumber stres seperti tuntutan pekerjaan, relasi antar karyawan, dan tuntutan eksternal (seperti masalah rumah tangga) yang karyawan dalam keadaan perasaan tertekan yang lebih kearah positif (*eustress*) atau negatif (*distress*). Sedangkan jika karyawan dapat berada dalam keadaan stres titik optimal maka seharusnya karyawan dapat berpikir dengan jernih sehingga dapat mempertimbangkan bagaimana melakukan coping stres yang baik.

Sumber stres kerja sendiri diasumsikan oleh Munandar (2001) bahwa setiap aspek di pekerjaan dapat menjadi pembangkit stres (stressor) karena setiap aspek dalam pekerjaan dapat menyebabkan stres maka tergantung kepada karyawan menanggapi situasi tersebut. Sebagaimana yang dikatakan bahwa "Karyawan itu sendiri yang menentukan sejauh mana situasi yang dihadapi merupakan situasi stres atau tidak." (Dalam Noersasi, 2003: 20)

Menurut Robbins (1998) sumber stres kerja (Work Stressor) yang paling berpotensi adalah Pertama faktor lingkungan yaitu ketidakpastian ekonomis, ketidakpastian politis, ketidakpastian teknologi. Kedua, faktor organisasi yaitu tuntutan tugas, tuntutan peran, tuntutan antara pribadi, struktur organisasi, kepemimpinan organisasi, dan tahap organisasi.

Ketiga, faktor individual yaitu masalah keluarga, masalah ekonomi, dan kepribadian. (Dalam Mierrina, 2011: 149-164).

Sedangkan menurut Cooper dan Payne (Robbins dalam Noersasi, 2003:20) menyebutkan bahwa ada tiga faktor sumber stres yaitu faktor lingkungan (ketidakpastian ekonomi, politis, dan teknologis), faktor organisasi (tuntutan tugas, peran antar pribadi, struktur organisasi, kepemimpinan dan tahap hidup organisasi itu) dan faktor individual (masalah keluarga, masalah ekonomi, dan kepribadian).

Cox mengidentifikasi lima jenis konsekuensi dari dampak stres meliputi: *Subjective effect, Behavioral effect, Cognitive effect, Physiological effect, Organizational effect* (Dalam Mierrina, 2014:149-164)

Subjective effect yaitu karyawan merasa cemas, agresi, acuh, depresi, kelelahan, frustrasi, kehilangan kesabaran, rendah diri, gugup. dan merasa kesepian.

Behavioral effect yaitu karyawan cenderung akan mengalami kecelakaan, mengkonsumsi alkohol, penyalahgunaan obat-obatan, emosi yang tiba-tiba meledak, makan berlebihan, merokok berlebihan, tidur berlebihan, perilaku yang lebih mengikuti kata hati, dan tertawa gugup.

Cognitive effect yaitu ketidakmampuan karyawan dalam mengambil keputusan yang jelas, konsentrasi buruk, rentang perhatian yang pendek, sangat peka terhadap kritik, dan rintangan mental.

Physiological effect yaitu hal-hal yang berhubungan dengan kondisi tubuh atau kesehatan karyawan seperti meningkatnya kadar gula, meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah, kekeringan mulut, berkeringat berlebihan, membesarnya pupil mata, dan tubuh panas dingin.

Organizational effect yaitu meningkatnya ketidakhadiran kerja, pergantian karyawan, rendahnya produktivitas, keterasingan dari rekan kerja, ketidakpuasan kerja, menurunnya kesetiaan terhadap perusahaan.

Perusahaan dan karyawan merupakan satu kesatuan sistem, jika dalam terdapat gangguan salah satu komponen maka akan dapat menghambat kegiatan keseluruhan. Jika

Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 1	Hal: 199 - 207	April 2020
---	--	--------------	----------------	------------

karyawan mengalami stres maka hal tersebut akan berpengaruh buruk terhadap perusahaan begitu juga dengan perkuliahan.

Coping Stres

Kondisi stres akan membuat seseorang mengambil keputusan untuk menghadapi atau mengatasinya agar dapat mengurangi rasa stres yang dialaminya dalam bentuk usaha kognitif atau tindakan. Jika upaya yang dilakukan tidak sesuai atau bersifat negatif maka dapat merugikan perusahaan dan dirinya.

Santrock (2003) menjelaskan bahwa coping stres adalah upaya mengendalikan keadaan yang penuh tekanan dengan berusaha untuk mencari jalan keluar atas masalah yang terjadi dan mencari penyebab utama untuk mengurangi stres yang timbul (dalam Yogi dan Widiastuti, 2011:132-143)

Menurut Rice coping stres adalah usaha untuk mencegah, meminimalkan, atau mengurangi hal-hal yang menimbulkan stres atau mentoleransikan akibat stres dengan kerugian minimal (dalam Noersasi, 2003:37)

(Dalam Latack dan Havlovic, 1992:479-508). Didefinisikan bahwa coping meliputi strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi stres (problem-focused coping) dan emosi negatif yang ada di individu (emotional-focused coping).

Menurut Dewe (1987) *"...coping can be defined as active or attempts to respond to a situation of threat with the aim of removing the threat or reducing the emotional discomfort"* (Dalam Latack dan Havlovic, 1992:479-508) Coping dapat didefinisikan sebagai usaha aktif maupun pasif dalam sebuah situasi yang mengancam dengan tujuan menghilangkan ancaman atau mengurangi keadaan emosional yang tidak nyaman.

Pada penelitian ini coping stres diartikan sebagai upaya individu dalam menghadapi masalahnya (sumber stres kerja) yang menyebabkan stres. Tujuan dari coping stres yang dilakukan adalah untuk mengurangi rasa stres yang dialaminya, upaya-upaya tersebut akan mempengaruhi langsung terhadap penyelesaian masalah (stressor) atau hanya sekedar upaya individu mengalihkan masalah yang berarti hanya mencoba mengurangi tekanan emosionalnya.

Pada dasarnya setiap manusia akan melakukan berbagai upaya untuk membuat dirinya nyaman dalam situasi yang menurutnya tidak sesuai dengan keinginannya. Karyawan yang mengalami stres kerja akan melakukan coping stres untuk mengurangi tekanan yang dialaminya dengan upaya kognitif maupun tindakan namun coping stres yang tidak sesuai atau malah cenderung kearah yang negatif akan merugikan diri karyawan maupun perusahaan.

Bentuk Coping Stres

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) bahwa terdapat dua bentuk coping stres yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping.

"...emotion-focused forms of coping are more likely to occur when there has been an appraisal that nothing can be done to modify harmful, threatening, or challenging environmental conditions. Problem-focused forms of coping, on the other hand, are more probable when such conditions are appraised as amenable to change" (dalam Lazarus & Folkman, 1984:159)

Didefinisikan bahwa bentuk emotion-focused coping mungkin terjadi ketika ada penilaian bahwa tidak dapat mengubah kondisi bahaya, atau tantangan lingkungan. Bentuk problem-focused coping, pada dasarnya adalah lebih mungkin dilakukan ketika kondisi dinilai dapat diubah.

Coping stres yang tidak sesuai adalah ketika karyawan melakukan emotion-focused coping terhadap situasi yang dapat diubah atau melakukan problem-focused coping ketika situasi yang dihadapi tidak dapat diubah. Hal tersebut menyebabkan karyawan tidak akan dapat keluar dari situasi stresnya.

Problem-focused coping adalah upaya seseorang untuk mengatasi masalahnya dengan berusaha mencari jalan keluar atau solusi atau strategi untuk mengubah situasi yang dianggapnya sebagai sumber stres. Bentuk coping ini diarahkan untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab stres. Individu cenderung akan menggunakan problem focused coping ketika mereka percaya bahwa tuntutan dari situasi dapat diubah (Lazarus dan Folkman dalam Sulaeman,

Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 1	Hal: 199 - 207	April 2020
---	--	--------------	----------------	------------

2014:37). Selain itu juga Lazarus mengatakan bahwa:

"*Problem-focused coping* untuk mengurangi stressor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini, bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Metode atau fungsi masalah ini lebih sering digunakan oleh para dewasa." (Dalam Lestari, 2014: 1-13)

Terdapat dua bentuk dari *problem-focused coping* yaitu *problem solving* dan *confrontation* (Dalam Hutchison, 2015:202)

1. *Problem solving* merupakan upaya pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah yang sedang dihadapi oleh individu.
2. *Confrontation* merupakan upaya menggambarkan reaksi agresif atau menentang (konfrontasi) untuk mengubah keadaan dan pengambilan resiko yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi masalahnya.

Strategi *Problem Focused Coping* merupakan tindakan yang ditampilkan individu bertujuan untuk menimbulkan perubahan baik secara fisik, mental, maupun sosial, terhadap hal yang menimbulkan stres (Lazarus & Folkman dalam Wulan, 2014:44).

Emotion- focused coping adalah upaya seseorang dalam mengatasi rasa stresnya dengan meregulasi respon emosional terhadap penyebab stres (Lazarus dan Folkman dalam Sulaeman, 2014:39). Coping stres ini hanya sebatas mencari makna yang terjadi pada dirinya atau melakukan sesuatu yang dianggap dapat mengurangi rasa stresnya tanpa mengubah keadaan atau masalah yang sedang dialaminya. Selain itu emotion-focused coping digunakan jika situasi stres dinilai tidak dapat diubah. Lazarus mengatakan bahwa:

"*Emotion-focused coping* untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang stressfull, individu akan

cenderung untuk mengatur emosinya. (Dalam Lestari, 2014:1 -13)

Terdapat tiga bentuk dari emotion-focused coping yaitu *distancing*, *escape avoidance*, dan *positive reappraisal* (Dalam Hutchison, 2015:202).

- a. *Distancing* merupakan upaya mengatasi masalah dengan cara melepaskan diri atau berusaha tidak terlibat dalam permasalahan yang dihadapi individu, disamping itu juga menciptakan pandangan-pandangan yang positif.
- b. *Escape avoidance* merupakan upaya mengatasi masalah dengan melakukan hal-hal yang dianggap dapat mengurangi stres dan berkhayal jika masalah tersebut tidak terjadi atau jika masalah yang sedang dihadapi terselesaikan sebagai usaha untuk menghindari atau melarikan diri dari permasalahan yang dihadapinya.
- c. *Positive Reappraisal* merupakan upaya mengatasi masalah dengan menciptakan makna positif yang lebih ditujukan untuk pengembangan diri dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Strategi Emotion Focused Coping merupakan berfokus pada emosi yang pikiran-pikiran atau tindakan yang bertujuan untuk mengurangi atau neredakan tekanan emosi yang ditimbulkan oleh stressor, sedangkan kondisi objektif yang menimbulkan masalah tidak ditangani (Lazarus & Folkman dalam Wulan, 2014:45)

Selain itu terdapat tiga bentuk tambahan coping stres yaitu *self control*, *search for social support*, dan *acceptance of responsibility* (Dalam Hutchison, 2015:202). Bentuk coping ini dapat termasuk kedalam problem-focused coping atau emotion focused coping tergantung pada konteks individu yang lakukan.

1. *Self control* merupakan upaya mengatasi masalah dengan menyesuaikan perasaan dan tindakan yang diambil dan meregulasi perasaan maupun tindakan.
2. *Acceptance of responsibility* merupakan upaya untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapinya dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar dan sebagaimana mestinya

Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 1	Hal: 199 - 207	April 2020
---	--	--------------	----------------	------------

3. *Search for Social Support* merupakan upaya mengatasi masalah dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.

Problem focused coping dan *emotion focused coping* dapat saling melengkapi dan menghambat satu sama lain dalam proses coping (Dalam Lazarus & Folkman, 1984:153). Selain itu, masing-masing dari bentuk *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping* dapat berjalan bersama dan saling melengkapi.

Pekerjaan Sosial dan Penanganan Coping Stress Mahasiswa Yang Bekerja

Sebagaimana yang diketahui bahwa fokus utama pekerjaan sosial adalah meningkatkan keberfungsian sosial. Setiap menghadapi berbagai masalah, pekerja sosial tidak hanya berfokus kepada klien saja, melainkan kepada lingkungan, situasi sosial, dan orang-orang penting didalamnya (significant other) yang dapat mempengaruhinya (Suharto, 2009:5).

Stres kerja yang dihadapi oleh karyawan dipengaruhi oleh lingkungan pekerjaannya mulai dari interaksi antar karyawan, tuntutan tugas, sampai masalah yang berasal dari lingkungan eksternal yaitu masalah rumah tangga. Dapat dikatakan situasi atau lingkungan pekerjaan merupakan sistem yang telah di bangun oleh perusahaan.

Stres kerja yang negatif akan menurunkan performa kerja karyawan sehingga dapat menghambat karyawan dalam menyelesaikan tugas-tugas dan juga akan berdampak negatif kepada peran-peran lain karyawan. Seseorang dikatakan berfungsi sosial jika dapat menjalankan tugas-tugasnya atau peran-perannya, sedangkan seseorang dikatakan disfungsi sosial jika tidak dapat menjalankan perannya (Suharto, 2009:6).

Pekerja sosial sendiri dalam meningkatkan keberfungsian sosial seseorang memiliki empat peran secara garis besar (Wibhawa, Raharjo, dan Budiarti, 2010:33):

1. Meningkatkan kapasitas orang dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Dalam menjalankan peran ini, pekerja sosial mengidentifikasi hambatan-hambatan klien dalam melaksanakan tugas-tugas kehidupannya. Pekerja sosial juga menggali kekuatan-kekuatan yang ada pada diri klien

guna mengembangkan solusi dan rencana pertolongan

2. Menggali dan menghubungkan sumber-sumber yang tersedia disekitar klien. Beberapa tugas pekerjaan sosial yang terkait dengan peran ini antara lain: (a) membantu klien menjangkau sumber-sumber yang diperlukan; (b) mengembangkan program pelayanan sosial yang mampu memberikan manfaat optimal bagi klien; (c) meningkatkan komunikasi diantara para petugas kemanusiaan; (d) mengatasi hambatan-hambatan dalam proses pelayanan sosial bagi klien.
3. Meningkatkan jaringan pelayanan sosial. Tujuan utama dari peran ini adalah untuk menjamin bahwa sistem kesejahteraan sosial berjalan secara manusiawi, sensitif terhadap kebutuhan warga setempat dan efektif dalam memberikan pelayanan sosial terhadap masyarakat.
4. Mengoptimalkan keadilan sosial melalui pengembangan kebijakan sosial. Dalam menjalankan peran ini, pekerja sosial dan implikaasinya bagi kehidupan masyarakat. Kemudian, pekerja sosial membuat naskah kebijakan yang memuat rekomendasi-rekomendasi bagi pengembangan kebijakan-kebijakan lama yang tidak berjalan efektif. Selain itu, dalam melaksanakan peran ini, pekerja sosial juga dapat menterjemahkan kebijakan publik ke dalam program dan pelayanan sosial yang dibutuhkan klien.

Terdapat beberapa bidang garapan pekerjaan sosial, salah satunya pelayanan sosial di tempat bekerja (social work in the workplace) atau sering disebut sebagai pekerjaan sosial industri.

"Pekerjaan Sosial Industri dapat didefinisikan sebagai lapangan praktik pekerjaan sosial yang secara khusus menangani kebutuhan-kebutuhan kemanusiaan dan sosial di dunia kerja melalui berbagai intervensi dan penerapan metode pertolongan yang bertujuan untuk memelihara adaptasi optimal antara individu dan lingkungannya, terutama lingkungan kerja (dalam Suharto, 2009:7)

Dalam konteks ini, Pekerjaan sosial industri dapat menangani beragam kebutuhan individu dan keluarga, relasi dalam perusahaan, serta relasi yang lebih luas antara tempat kerja dan masyarakat yang dikenal dengan istilah

Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 1	Hal: 199 - 207	April 2020
---	--	--------------	----------------	------------

tanggung jawab sosial perusahaan atau corporate social responsibility (CSR) (dalam Suharto, 2009:9)

Bidang garapan pekerja sosial industri sendiri adalah program bantuan pegawai, penanganan stres dan burn-out, penempatan dan relokasi kerja, perencanaan pensiun, dan tanggungjawab sosial perusahaan.

Pekerjaan sosial industri memiliki dua bentuk pelayanan sosial yaitu pelayanan sosial internal dan pelayanan sosial eksternal. Pelayanan sosial internal meliputi terapi individu, terapi kelompok, dan pengembangan sumber daya manusia. Sedangkan pelayanan sosial eksternal meliputi tanggungjawab sosial perusahaan, pengembangan masyarakat, pengembangan kebijakan sosial, dan advokasi sosial

Peran pekerja sosial industri pada model pelayanan sosial bagi pegawai ini adalah,

1. Konselor. Pekerja sosial memberikan asesmen dan konseling terhadap individu, keluarga atau kelompok.
2. Konfrontator konstruktif. Peranan unik yang biasanya dilakukan untuk membantu individu yang mengalami kecanduan obat atau alkohol
3. Broker. Pekerja sosial menghubungkan pegawai memperoleh sumber-sumber yang terdapat di dalam maupun di luar perusahaan
4. Pembela. Pekerja sosial membantu pegawai yang dibantunya memperoleh pelayanan dan sumber - yang karena sesuatu sebab-tidak dapat diperolehnya sendiri
5. Mediator. Tugas utama pekerja sosial dalam menjalankan peran ini adalah menjembatani konflik antara dua atau lebih individu atau sistem serta memberikan jalan keluar yang dapat memuaskan semua pihak berdasarkan prinsip 'sama-sama diuntungkan' (win-win solution).
6. Pendidik atau pelatih. Pekerja sosial memberikan informasi dan penjelasan-penjelasan mengenai opini dan sikap-sikap tertentu yang diperlukan pegawai. Pelatihan yang diberikan seperti manajemen stres atau cara-cara berhenti merokok.

PENUTUP

Bekerja dan berkuliah merupakan dua peran berat yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa yang bekerja. Pertimbangan demi pertimbangan sebelumnya sudah dipikirkan secara matang-matang sebelum memutuskan untuk menjadi mahasiswa yang sambil bekerja. Banyak keuntungan yang didapat saat kuliah sambil bekerja, salah satunya dapat menghubungkan teori yang didapatkan saat kuliah dengan kenyataan di dunia pekerjaan. Namun juga ada konsekuensi yang harus diterima seseorang yang kuliah sambil bekerja yaitu pengorbanan yang lebih dari pada orang kuliah atau bekerja saja. Pengorbanan seperti waktu, tenaga, finansial, dan masih banyak lagi tentunya.

Tekanan dunia pekerjaan dan dunia perkuliahan sama berat dan sama pentingnya, hal ini seringkali bisa menyebabkan stres bagi seseorang yang menjalaninya. Oleh karena itu, individu perlu memiliki strategi yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi menekan yang setiap saat bisa muncul dan dapat mengakibatkan stress. Dalam istilah cara-cara pemecahan, adaptasi terhadap situasi yang menekan atau pengentasan masalah tersebut disebut dengan strategi coping. Strategi coping yang efektif dapat membuat individu mampu mentoleransi situasi yang menekan dirinya sehingga mampu menjalankan perannya dengan baik sebagai mahasiswa yang bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin & Revenson. 1987. "Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Healty." *Journal of Personality and Social Psychology Vol. 53* 337-348.
- Cresswell. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih di antara Lima Pendekatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daulay. 2009. *Perbedaan Self regulated Learning antara Mahasiswa yang Bekerja dan yang Tidak Bekerja*. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara.
- Dudija. 2011. "Perbedaan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Antara Mahasiswa yang Bekerja dengan

Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 1	Hal: 199 - 207	April 2020
---	--	--------------	----------------	------------

Mahasiswa yang Tidak Bekerja."
Humanitas 195-206.

Effendi. 1999. "Hubungan Perilaku Coping dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Anak Pertama." *Jurnal:Anima Vol. 14* 214-228.

F., Cohen. 1979. *Coping with stresses of illness*. In G.C Stone.

Folkman and Lazarus. 1986. " Apraissal, Coping, Health Status and Psychological Symptoms." *Journal Personality and Social* 571-579.

Folkman. n.d. "Dynamics of Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes." *Journal of Personality and Social Psychology Vol.50* 992-1003.

Hurlock. 1999. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Margiati. 1999. "Stres kerja: Penyebab dan alternative pemecahannya." *Jurnal Masyarakat, Kebudayaan, dan Politik* 71-72.

Richard S. Lazarus and Alan Monet. 1991. *Stress and Coping an Anthology Third Edition*. Newyork: Columbia University Press.

Richard S. Lazarus and Susan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. Newyork: Spinger Public Company, Inc.

Suharto, Edi. 2009. *Pekerjaan Sosial di Dunia Industri*. Bandung: Alfabeta.

Wibawa, Budhi. 2010. *Dasar-Dasar Pekerjaan Sosial*. Bandung: Widya Padjdjaran.

Lubis, Rahmi. 2015. "Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja." *Jurnal Diversita Vol.1* 49-55.

Greenberg. (2002). *Handbook Of Stress In Multi Settings*. New York: John Willey & Sons