

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjadi mahasiswa merupakan sebuah kesempatan yang istimewa, karena dalam hal ini tidak semua pemuda mampu mendapatkan *privilege* tersebut. Mendapatkan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi adalah harapan setiap individu yang ingin menggapai cita-cita dan mengangkat derajat keluarga serta dirinya. Menjadi mahasiswa adalah hal yang patut disyukuri serta dimanfaatkan dengan baik. Selaras dengan *privilege* yang didapatkan, sebagai mahasiswa memiliki beban yang tidak mudah. Dalam implikasinya terdapat tantangan, ancaman, tuntutan, tekanan, dan ekspektasi yang ditumpukan kepada diri mahasiswa. Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi diharapkan dapat segera menyelesaikan pendidikan pada jangka waktu yang telah ditentukan (Putri dan Lubis, 2019).

Mahasiswa sedang dalam masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal, memiliki kecenderungan mengeksplor jati diri dan gaya hidup apa yang ingin diterapkan dan dapat mengarahkan dirinya ke arah yang lebih baik. Bentuk eksplorasi yang biasanya dipilih oleh mahasiswa ialah mengikuti berbagai kegiatan, seperti ikut organisasi atau bekerja sambilan (Hiunata dan Linda, 2018). Mahasiswa yang sudah bekerja sebagian besar memilih waktu kuliah di malam hari, sementara bagi mahasiswa yang belum bekerja memiliki waktu kuliah yang lebih fleksibel yaitu pada pagi, siang dan sore hari (Saparwadi, 2021).

Pelbagai alasan menjadi pertimbangan dasar mahasiswa yang bekerja dalam memilih menjalani kuliah dan bekerja secara bersamaan. Selain untuk mendapatkan gelar, posisi jabatan yang baik, dan penghasilan yang baik, ada faktor-faktor lain yang dijadikan keputusan untuk bekerja sambil kuliah (Subandy dan Jatmika, 2020). Mulai dari masalah ekonomi,

ingin hidup mandiri, tuntutan membantu orang tua membayar uang kuliah, menambah pengalaman sampai keinginan mengisi waktu senggang kuliah (Hamadi et al., 2018).

Dari penelitian yang dilakukan Subandy dan Jatmika (2020) menjelaskan latar belakang yang menentukan mahasiswa menjalani kuliah sambil kerja diantaranya, pertama, karena uang saku yang diberikan orang tua tidak cukup untuk kebutuhan biaya hidup sehari-hari maka untuk menambah pemasukan, mahasiswa harus mencari penghasilan tambahan dengan bekerja. Kedua, masalah ekonomi, untuk membantu keadaan ekonomi keluarga dalam membayar uang kuliah di Institusi atau Perguruan Tinggi tempat menempuh pendidikan. Alasan ketiga, adalah mahasiswa ingin mengisi waktu luang di luar jam kuliah dengan mengambil kesempatan bekerja. Keempat, mahasiswa ingin mencari pengalaman bekerja sebelum masuk ke dunia kerja yang profesional.

Faktanya, mereka yang mengikuti kuliah dan bekerja secara bersamaan bukan suatu perkara yang dapat dianggap mudah. Menjalani peran sebagai mahasiswa sekaligus seorang pekerja menimbulkan konsekuensi serta tanggung jawab yang lebih besar. Darolia (2014) menjelaskan mengikuti kuliah dan bekerja dapat menurunkan prestasi akademik, selaras dengan hal tersebut studi yang dilakukan oleh Mardelina dan Muhson (2017) menyebutkan bahwa ini disebabkan karena mahasiswa tidak maksimal dalam mengerjakan tugas dan sering kurang fokus saat kegiatan perkuliahan berlangsung. Tidak jarang mahasiswa lebih nyaman dengan pekerjaannya dibandingkan dengan kewajiban kuliah, sehingga mengesampingkan kuliah dan belajar. Greene dan Maggs (2015) dalam studinya mengungkapkan mahasiswa yang bekerja merasakan dampak dari bekerja mengganggu waktu belajar dan membuat mahasiswa absen dari kelas, karena itu mahasiswa melewatkan kesempatan untuk belajar dan mempelajari kemampuan baru. Pada studi yang dilakukan Richardson et al. (2013) menyatakan mahasiswa merasa kesulitan ketika harus

mengimbangi antara kehidupan sosial, pekerjaan, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan mendapat nilai yang baik.

Mahasiswa dituntut untuk dapat mengelola waktu dengan cermat diantara padatnya kegiatan perkuliahan dan pekerjaan. Ketika menjalani kuliah dan bekerja secara bersamaan, akan menyita banyak waktu dan juga mahasiswa akan menghadapi sulitnya membagi waktu untuk mengerjakan tugas kuliah dan tugas pekerjaan. Apabila mahasiswa tidak mampu membagi waktu dengan baik antara kuliah dan bekerja mahasiswa akan merasa tertekan. Di sisi lain adanya konflik peran antara kuliah dan bekerja dapat menjadi sumber stres, absensi dan produktivitas (Mardelina dan Muhson, 2017).

Berbeda dari mahasiswa yang bekerja, bagi mahasiswa yang tidak bekerja memiliki waktu luang lebih banyak dan dapat leluasa memilih kegiatan yang ingin diikuti. Hal ini sesuai dengan penelitian Hiunata dan Linda (2018) beberapa kegiatan yang sering dijadikan pilihan oleh mahasiswa dalam mengisi waktu luang antara lain adalah bergabung dengan organisasi, melakukan olahraga, gabung ke dalam komunitas, menjadi sukarelawan atau panitia dalam kegiatan di luar maupun di dalam perguruan tinggi, dan juga melakukan mini riset dengan dosen. Mahasiswa yang statusnya tidak bekerja diharapkan untuk dapat segera menyelesaikan pendidikan pada jangka waktu yang telah ditentukan atau dalam kurun waktu lebih cepat yakni 3,5 tahun. Berdasarkan target tersebut, mahasiswa dituntut untuk lebih fokus pada kewajiban kuliah dengan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosen, mengerjakan proyek kelompok, melakukan tugas di lapangan, mengikuti kegiatan magang dan belajar untuk ujian (Hiunata & Linda, 2018).

Studi yang dilakukan oleh Hiunata dan Linda (2018) mengemukakan terdapat hambatan berbeda yang dihadapi mahasiswa bekerja dan mahasiswa tidak bekerja, antara lain mahasiswa bekerja mengalami kesulitan ketika mengatur waktu untuk mengerjakan tugas kuliah,

terutama bagi tugas yang ditujukan untuk kelompok dan juga sulit untuk belajar selepas bekerja karena kelelahan. Mahasiswa tidak bekerja mempunyai kesulitan dalam menentukan skala prioritas antara tugas atau kegiatan yang perlu didahulukan, acap kali melakukan prokrastinasi, dan lebih mendahulukan kepentingan kegiatan organisasi. Kepuasan terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang dicapai juga merupakan hambatan yang sering ditemui oleh mahasiswa tidak bekerja dan mahasiswa bekerja.

Merujuk pernyataan di atas, maka penulis berasumsi bahwa mahasiswa memiliki target masing-masing yang harus dipenuhi dalam perkuliahan. Beragam hambatan dan tekanan yang diterima mahasiswa untuk memenuhi target tersebut memiliki dampak terhadap kesehatan mahasiswa baik secara fisik maupun psikologis. Akibatnya mahasiswa tidak mampu menjalani perkuliahan secara maksimal dan tidak bisa mendapatkan hasil yang baik. Memikul beban dan tanggung jawab yang banyak dari dunia kerja dan perkuliahan, menyebabkan mahasiswa rentan merasakan stres.

Pada beberapa penelitian yang menggambarkan tingkat stres, mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi. Berdasarkan studi Ambarwati et al. (2017) menunjukkan sebanyak 57,4% mahasiswa mengalami stres sedang; 35,6% berada pada stres ringan; dan 6,9% lainnya menderita stres berat. Tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6 %; dan tingkat stres berat 4,0%. Studi lain yang dilakukan Pariat et al. (2014) menyebutkan bahwa penyebab stres mahasiswa berasal dari ekspektasi keluarga, ekspektasi pengajar, persaingan sesama mahasiswa, serta jadwal kuliah dan beban tugas yang sangat banyak. Dari semua penyebab stres, ekspektasi keluarga dan ekspektasi pengajar menyumbang angka paling besar terhadap tingkat stres mahasiswa, yaitu ekspektasi keluarga 52,7% dan ekspektasi pengajar 32,4%.

Penelitian lain juga membuktikan sumber dari stres mahasiswa

adalah sulit membagi waktu antara banyaknya tugas kuliah dan pekerjaan yang diberikan, beban tugas dan jadwal yang bertabrakan, serta sulit untuk mendapat izin dalam pekerjaan (Lubis et al., 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Subandy dan Jatmika (2020) 8 dari 10 mahasiswa yang bekerja dan juga mengikuti kuliah malam, mengalami stres dan kesulitan dalam menjalani kerja dan kuliah secara bersamaan. Gejala stres yang dialami mahasiswa diantaranya, mengantuk, mudah lelah, badan terasa sakit, demam dan sakit kepala, sulit berkonsentrasi, mudah gelisah, sulit mengontrol emosi, serta berubahnya selera makan yang menyebabkan terjadinya masalah pencernaan.

Stres merupakan suatu stimulus atau respon yang mendorong individu untuk dapat menyesuaikan diri terhadap kondisi atau situasi tertentu. Lubis et al. (2015) menyatakan keadaan yang dapat menimbulkan stres ini akan menstimulasi individu untuk bereaksi, setiap orang pada hakikatnya akan bereaksi maupun berespon terhadap tuntutan yang datang atas dirinya dan akan berusaha mengatasi stres tersebut. Jika stres ini dibiarkan berlarut-larut maka penulis berpendapat dampaknya akan mengganggu pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Ketika dihadapkan pada keadaan yang menyebabkan stres seseorang akan berupaya mengatasi stres tersebut dengan melakukan stres yang disebut *coping*.

Studi yang dilakukan oleh Maryam (2017) mendefinisikan perilaku *coping stress* merupakan suatu proses untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) yang dianggap membebani dan mengganggu kelangsungan hidup individu. Studi lain yang dilakukan Ismiati (2015) mendefinisikan *coping stress* sebagai segala usaha yang dilakukan seseorang dalam mengatur lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian atau kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan seseorang dalam memenuhi tuntutan tersebut. Adisty (2020) mengartikan *coping* adalah bentuk usaha

untuk mengubah kognisi atau tingkah laku secara konstan atau tetap sebagai bentuk usaha untuk dapat mengendalikan tuntutan baik eksternal maupun internal, khususnya yang diperkirakan akan menyita dan melampaui kemampuan seseorang.

Pada studi yang dilakukan Putri dan Lubis (2019) terdapat perbedaan *coping stress* pada mahasiswa bekerja dan tidak bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang telah bekerja sebagian besar memiliki *coping stress* dengan kategori tinggi. Mahasiswa yang bekerja cenderung memilih melakukan *problem focus coping* dalam menyelesaikan skripsi. Studi yang dilakukan oleh Rositoh et al. (2017) menunjukkan strategi *coping stress* mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir, yaitu berupa reaksi psikologis dan reaksi psikososial. Bentuk-bentuk tindakan *coping stress* yang digunakan adalah *problem focused coping* yaitu mengalihkan stres dalam bentuk tindakan yang mengarah pada penyelesaian masalah, dalam hal ini mahasiswi melakukan strategi mengelola waktu, fokus pada salah satu tugas, dan meminta bantuan. Kemudian *emotion focused coping* yaitu tindakan mengalihkan stres dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan, mencurahkan isi hati, dan mengontrol diri. Studi yang dilakukan Lubis et al. (2015) memaparkan kelima responden memilih strategi *coping* dengan bersikap terbuka pada rekan terdekat dan juga keluarga, asertif kepada atasan, dan mencoba melihat masalah secara lebih positif.

Berdasarkan alasan-alasan yang telah dikemukakan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai: “Perbedaan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”

1.2 Rumusan Masalah

Dari beberapa penelitian yang ditelusuri oleh penulis terdapat beberapa perbedaan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang diuraikan sebagai berikut:

Penelitian Rahmi Lubis, Nova Hapizsyah Irma, Rafika Wulandari, Khairunnisa Siregar, Nur Annisa Tanjung, Tia Agustina Wati, Miranda Puspita N, dan Diah Syahfitri Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (2015) dengan judul Penelitian “*Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Bekerja”. Hasil penelitian ini menunjukkan strategi *coping* yang berbeda-beda pada 5 responden penelitian. Pada responden 1, memilih untuk berbicara kepada atasannya apabila merasa tidak mampu atau mengalami kendala dalam pekerjaan. Pada responden 2, melakukan hobi bersama teman dan tidak menunda mengerjakan tugas. Pada responden 3 memutuskan melakukan antisipasi dengan membolos kuliah dan membuat prioritas. Pada responden 4, berusaha menghindari masalah dengan tidur, berserah diri pada Tuhan, dan menerima nasehat dari orang lain. Sedangkan pada responden 5, mencoba bersyukur dan mengendalikan emosinya. Jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, perbedaannya terdapat pada metode dimana metode penelitian ini adalah kualitatif sedangkan peneliti menggunakan metode kuantitatif, subjek penelitian yang akan diteliti oleh peneliti adalah mahasiswa bekerja dan tidak bekerja, sedangkan penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa yang bekerja saja dan lokasi penelitian dimana lokasi peneliti melaksanakan penelitian di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sedangkan pada penelitian ini dilaksanakan di Universitas Medan Area.

Penelitian Juli Maini Sitepu dan Mawaddah Nasution, Fakultas Agama Islam Program Studi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (2017) dengan judul Penelitian “Pengaruh Konsep Diri Terhadap *Coping Stress* pada Mahasiswa FAI UMSU”. Dari penelitian yang telah dilakukan memperoleh hasil bahwasanya konsep diri berperan positif terhadap *coping stress*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki konsep diri yang positif mampu membuat strategi *coping* yang tepat dalam mengatasi permasalahannya sehingga mahasiswa dapat bertahan terhadap stres. Jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan peneliti,

perbedaannya terdapat pada metode dimana penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasi, sedangkan peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, variabel penelitian dimana penelitian ini menggunakan dua variabel karena ingin melihat pengaruh antara konsep diri dengan *coping stress* sementara peneliti hanya memakai satu variabel yakni *coping stress* saja, subjek dalam penelitian ini yaitu semua mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sedangkan subjek penelitian yang dilakukan peneliti adalah mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dan lokasi penelitian ini dilaksanakan di Medan sementara peneliti melaksanakan penelitian di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian Fajar Rositoh, Sarjuningsih, dan Tatik Imadatus Sa'adati, Program Studi Psikologi Islam dan Program Studi Sosiologi Agama, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri (2017) dengan judul “Strategi *Coping Stres* Mahasiswi Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir”. Hasil penelitian menunjukkan strategi *coping stress* mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir, berupa reaksi psikologis dan reaksi psikososial, sementara itu bentuk tindakan *coping stress problem focused coping* yang digunakan subjek yaitu berusaha mengelola waktu dengan baik, memberikan fokus penuh pada salah satu tugas, dan meminta bantuan kepada orang di sekitar; dan menyalurkan *emotion focused coping* untuk mengalihkan stres melalui melakukan hal-hal menyenangkan, mencurahkan isi hati, dan mengontrol diri. Selain itu, strategi *coping stress* subjek dipengaruhi juga oleh adanya pengaruh kepribadian dalam hal ini *hardiness* dan optimis, adanya pengaruh konteks lingkungan, dan terakhir adanya pengaruh dukungan sosial yang diterima oleh subjek. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti antara lain terdapat pada jenis metode penelitian dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus sementara itu penelitian yang hendak dilakukan peneliti

menggunakan kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, subjek penelitian dalam penelitian ini yaitu mahasiswi STAIN Kediri yang sudah menikah dan sedang menyusun skripsi sementara subjek yang akan diteliti oleh peneliti adalah mahasiswa bekerja dan tidak bekerja di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dan lokasi penelitian dimana lokasi penelitian ini terdapat di Kediri dan penelitian yang dilakukan peneliti berada di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian Shavreni Oktadi Putri dan Widya Utami Lubis, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah (2019) dengan judul Penelitian “Perbedaan *Coping Stress* pada Mahasiswa Bekerja Dan Tidak Bekerja Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *coping stress* pada mahasiswa bekerja dan tidak bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi ($t=-5,841$; $p=0,00$). Dari 56 orang mahasiswa, diketahui 39 orang memiliki *coping stress* pada kategori tinggi (*problem focus coping*), sedangkan 17 orang lainnya berada dalam kategori sedang dan tidak ada mahasiswa yang memiliki *coping stress* pada kategori rendah. Mahasiswa yang telah bekerja sebagian besar memiliki *coping stress* dengan kategori tinggi yang berarti melakukan *problem focus coping* dalam menyelesaikan skripsi. Jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, perbedaannya terdapat pada subjek penelitian dimana subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan Guru PAUD Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah yang sedang menyelesaikan skripsi sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti oleh peneliti adalah mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, lokasi dalam penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah di Kota Medan sedangkan lokasi penelitian yang akan dilakukan peneliti di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian Nuraini Dian Adisty, Fakultas Psikologi Universitas

Muhammadiyah Malang, Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang (2020) dengan judul Penelitian “*Coping Stress Mahasiswa Akhir Yang Bekerja Part Time*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa UMM melakukan *coping stress* dengan cukup baik dengan kategori nilai rata rata tertinggi pada kategori *active emotional coping* dengan nilai mean sebesar 33,27 dengan aspek *emotional adjustment* seperti menyesuaikan diri dan memberanikan diri untuk bersikap positif dan *emotional outburst* seperti mengalihkan perhatian, merubah emosi, dan mencari sumber daya eksternal dalam menyesuaikan emosi atau mencari metode untuk menghilangkan stres. Dari penelitian ini terdapat beberapa perbedaan dibandingkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti diantaranya sebagai berikut, subjek penelitian dimana subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Malang sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti oleh peneliti adalah mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian Kezia Subandy dan Devi Jatmika, Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia (2020) dengan judul Penelitian “*Hubungan Psychological Capital Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan kuat antara *psychological capital* dengan *coping stress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dengan nilai $r = 0,613$. Terlihat dari adanya perbedaan Nilai *Pearson Correlation* (r) pada dimensi *problem-focused coping* ($r = 0,505$) yang termasuk dalam kategori memiliki korelasi yang kuat, sedangkan *emotion-focused coping* ($r = 0,623$). Dengan kata lain, *psychological capital* lebih banyak memiliki hubungan dengan *emotion-focused coping* yang dilakukan mahasiswa saat menjalani kuliah sambil bekerja. Berdasarkan penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti, diantaranya yaitu pada jenis penelitian dimana penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional sedangkan peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif

deskriptif, variabel pada penelitian ini menggunakan *Psychological Capital* sebagai variabel bebas dan *Coping Stress* sebagai variabel terikat sementara peneliti hanya menggunakan satu variabel yaitu *Coping Stress*, lokasi penelitian yang dilakukan dimana peneliti melaksanakan penelitian di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sedangkan pada penelitian ini dilaksanakan di Jakarta.

Penelitian Desi Kumala Sari, Defiana Gunawan dan Ruth Panny Septiani, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta (2018) dengan judul “Gambaran *Coping Stress* Pada Pendatang Baru Yang Tinggal Di Lingkungan Padat Dan Bising Di Jakarta”. Berdasarkan dari hasil penelitian, masing-masing subjek mengaku mengalami stres akibat tinggal di lingkungan yang padat dan bising, hal tersebut membuat mereka harus melakukan strategi *coping* agar terbiasa dengan lingkungan tersebut. Strategi *coping* yang dilakukan masyarakat adalah *emotion focused coping*. Perbedaan penelitian ini dengan yang dilakukan peneliti terdapat pada metode yakni penelitian ini memakai metode kuantitatif dan kualitatif sementara peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif, subjek penelitian dimana subjek dari penelitian ini yaitu masyarakat yang bertempat tinggal di lingkungan padat atau bising sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah mahasiswa bekerja dan tidak bekerja, dan lokasi penelitian ini dilaksanakan di pemukiman padat penduduk di Jakarta sedangkan peneliti melaksanakan penelitian di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian Zhanira Az Zahra Razanny, Lisa Widiawati, dan Ayu Tuty Utami, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung (2020) dengan judul “Pengaruh *Coping Stress* terhadap *Burnout* Pada Anggota Satpas Kota X”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *coping stress* terhadap *burnout* dengan Sig. 0.003 (<0.05). Berdasarkan bentuk *coping*, diperoleh hasil bahwa *problem focused coping* dapat meningkatkan *burnout*, sedangkan

emotional focused coping dapat menurunkan *burnout*. Dari penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti antara lain variabel penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu *coping stress* dan *burnout* sedangkan peneliti hanya menggunakan *coping stress* sebagai variabel mandiri, subjek penelitian ini adalah para anggota Satuan Penyelenggara Administrasi SIM (satpas) yang ada di Kota X sedangkan peneliti mengambil subjek dari mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian Terendienta Pinem dan Kusnulia Rosita, Universitas Prima Indonesia (2021) dengan judul “Gambaran Tingkat Stres dan *Coping Stress* Mahasiswa dengan Pembelajaran Daring 2020”. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan menggunakan skala *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif (frekuensi dan persentase) dan kuesioner pertanyaan terbuka untuk memperoleh gambaran *coping stress* mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *stress* mahasiswa selama pembelajaran daring tergolong sedang, sementara mahasiswa cenderung melakukan *coping stress* adaptif untuk dapat menyelesaikan permasalahan selama perkuliahan daring. Apabila dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan peneliti memiliki beberapa perbedaan diantaranya variabel penelitian dari penelitian ini menggunakan variabel tingkat stres dan *coping stress* sedangkan peneliti menggunakan satu variabel yakni *coping stress*, serta subjek, dimana subjek penelitian ini adalah mahasiswa dari berbagai Universitas sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian Andi Rusmiati, Muhammad Anas, dan Abdullah Pandang, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar (2022) dengan judul “Hubungan *Stressor* Dan *Coping Stress* Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Pada Perkuliahan Online Dimasa Pandemi Covid-19”. Berdasarkan hasil analisis deskriptif *stressor* kuliah

online berkategori tinggi dengan nilai 106 (55%) selanjutnya tingkat stres berkategori sedang dengan nilai 76 (39%) dan *coping* stres berkategori tinggi dengan nilai 94 (49%) sedangkan berdasarkan uji hipotesis hasil menunjukkan adanya pengaruh antara *stressor* kuliah *online* dengan tingkat stres dengan nilai sig. uji $t < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan kedua variabel bebas memiliki pengaruh yang simultan terhadap variabel terikat atau tingkat stres pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Adapun hasil koefisien determinasi (R^2) mengenai tingkat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 51%. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti antara lain terdapat pada variabel dimana penelitian ini menggunakan 3 variabel, 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat sedangkan peneliti menggunakan 1 variabel *coping stress* sebagai variabel mandiri, subjek penelitian adalah mahasiswa aktif bimbingan dan konseling Universitas Negeri Makassar semester genap tahun 2021 sementara subjek dari penelitian yang dilakukan peneliti adalah mahasiswa aktif yang bekerja dan tidak bekerja di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dan lokasi penelitian ini dilaksanakan di Makassar sedangkan peneliti melaksanakan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Berdasarkan latar belakang penelitian dan berbagai penelitian sebelumnya yang telah diuraikan di atas, maka timbulah pertanyaan penelitian yaitu “Apakah ada perbedaan *coping stress* yang dilakukan mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di lingkungan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dalam mengatasi stres.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan sumbangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya mengenai psikologi kesehatan, yaitu mengenai Perbedaan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Untuk masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan memberikan gambaran mengenai Perbedaan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, serta penelitian ini diharapkan dapat memberi edukasi untuk masyarakat terutama mahasiswa untuk dapat menerapkan *coping stress* sesuai dengan kebutuhan dan kenyamanan masing-masing individu.
2. Untuk peneliti, ini merupakan kesempatan berharga bagi peneliti untuk memperkaya pengetahuan dan memperluas wawasan.