

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kuliah sambil kerja sudah tidak asing lagi dikalangan mahasiswa. 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 diberbagai 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 orang tua dengan bekerja. Namun,

sebagian mahasiswa lain bekerja dengan alasan kemandirian. Menurut pengamat pendidikan, Utomo Dananjaya, kuliah sambil kerja merupakan upaya membuka gerbang dunia kerja karena akan mematangkan pola pikir individu untuk menghadapi dunia kerja, dapat menumbuhkan jiwa kemandirian, dan menghubungkan antara teori yang di dapat dikampus dengan kenyataan yang ada di dunia kerja<sup>1</sup>

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, atau pun penghasilan.<sup>2</sup> Pasal 28D ayat (2) UUDNRI Tahun 1945

---

<sup>1</sup>Rahmi Lubis, Nova Hapizsyah Irma, dkk, Koping Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja, jurnal *Diversitafakultas* psikologi Universitas Medan Area, vol. 1, no. 2, Desember 2015, h. 49

<sup>2</sup>Rahmi Lubis, Nova Hapizsyah Irma, dkk, *Koping Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja*, jurnal *Diversitafakultas* psikologi Universitas Medan Area, vol. 1, no. 2, Desember 2015, h. 49.

menegaskan, setiap orang berhak untuk bekerja serta mendapat imbalan dan perlakuan yang adil dan layak dalam hubungan kerja. Ketentuan normatif ini mengafirmasi konstusionalitas hak atas pekerjaan (*right to work*) dan hak dalam bekerja (*rights in work*) sebagai hak asasi manusia (HAM). Krzysztof Drzewicki mengafirmasi hal itu dengan mengatakan, *the right to work and rights in work constitute a core of not only socio-economic rights, but also fundamental human rights*<sup>3</sup>. 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.

---

<sup>3</sup>Krzysztof Drzewicki, *The Right to Work and Rights in Work*, dalam *Asbjorn Eide, et.al. (ed), Economic, Social and Cultural Rights; A Textbook* (Boston : Martinus Nijhoff Publishers, 1995), hlm.169

Menurut Luthans (2006:442) ada beberapa penyebab stres kerja :

a. *Stressor* Ekstraorganisasi

*Stressor* Ekstraorganisasi adalah faktor penyebab stres yang berasal dari luar perusahaan yaitu mencakup hal seperti dibawah ini :

1. Perubahan sosial
2. Kesulitan menguasai globalisasi
3. Dukungan keluarga

b. *Stressor* organisasi

Selain *stressor* potensial yang terjadi diluar organisasi, terdapat juga *stressor* organisasi yaitu penyebab stres yang berasal dari organisasi itu sendiri. Sering kali perusahaan mengalami intervensi perubahan dalam strategi bisnis mereka untuk bersaing dengan perusahaan lain, maka ada beberapa akibat yang sering pula timbul ketika perusahaan mengalami intervensi, yaitu :

1. Kebijakan atau peraturan pimpinan yang terlalu otoriter terhadap karyawan.

2. Ketidakjelasan tugas .

c. *Stressor* Kelompok

*Stressor* Kelompok dapat dikategorikan menjadi dua area, yaitu :

1. Rekan kerja yang tidak menyenangkan.

2. Kurangnya kebersamaan dengan rekan kerja<sup>4</sup>

Stres merupakan reaksi manusia (tubuh dan jiwa) terhadap stressor. Reaksi tersebut merupakan upaya penyesuaian terhadap gangguan keseimbangan diri, yang mengakibatkan terjadinya proses *Homeostasis* yakni proses agar manusia tetap sehat. Usaha tersebut dilakukan tubuh maupun jiwa untuk menghadapi bahaya. “karena manusia merupakan suatu kesatuan tubuh dan jiwa”.<sup>5</sup> Hasil penelitian pakar kejiwaan Hans Selye, menunjukkan penyesuaian pada tubuh menyebabkan *cortex cerebri* (bagian otak untuk berfikir) memberi tanda bahaya kepada *hipotalamus* (terletak di otak tengah)<sup>6</sup>.

---

<sup>4</sup>Mega Biru, Hamidah Hayati Utami, dkk, “Analisis Faktor-Faktor Stres Kerja Yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan”. Jurnal *Administrasi Bisnis*, Fakultas Ilmu Administrasi Universitas Brawijaya, Vol. 39, no. 2, Oktober 2016, h. 51

<sup>5</sup>Fawzia Aswin Hadis, *Mengelola Emosi*, ( Jakarta, PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2002 ), hlm. 119

<sup>6</sup>Fawzia Aswin Hadis, *Mengelola Emosi*,..... hlm. 119

Menurut ilmu kedokteran, stres merupakan suatu tekanan pada manusia yang menimbulkan reaksi fisik maupun emosional yang non-spesifik. Keadaan tersebut bisa membuat orang yang mengalaminya menjadi rapuh. Namun dalam menghadapi stres, pada hakikatnya, laki-laki dan perempuan berbeda. Setidaknya ada tiga proses jasmani yang rumit, yang jelas-jelas membedakan mereka. Proses tersebut adalah haid, kehamilan dan menopause. Ketiga proses tersebut menurut Dr. G.W Lanoil dalam bukunya *coping with stress*, sesungguhnya merupakan anugrah yang berharga, yang berkaitan dengan kemampuan reproduksi. Tetapi, “ketiga proses tersebut diduga merupakan penyebab utama terjadinya rangkaian stres pada kaum perempuan<sup>7</sup>.”

Riset yang dilakukan oleh Holmes dan Rahe (1967) menyatakan bahwa setiap perubahan dalam kehidupan yang mengharuskan banyak penyesuaian ulang dapat dirasakan sebagai peristiwa yang menimbulkan stres.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup>Fawzia Aswin Hadis, *Mengelola Emosi*,..... hlm. 124-125

<sup>8</sup>Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi*, (Tangerang, Interaksara, 2010), hlm. 168

Dalam bekerja juga, etos kerja menjadi hal kunci yang cukup mendapat banyak perhatian. Tak hanya untuk kehidupan akhirat kelak tapi juga kerja untuk keberlangsungan hidup didunia. Hadits Rasulullah sawmengarahkan umat manusia agar beretos kerja yang tinggi dan mengarah kepada profesionalisme sesuai dengan pengarah dan bimbingan dari al-Qur'andiantaranya:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يَتَّقَنَهُ (رواه الطبراني والبيهقي)

“Dari Aisyah r.a., sesungguhnya Rasulullah s.a.w. bersabda: “*Sesungguhnya Allah mencintai seseorang yang apabila bekerja, mengerjakannya secara professional*”. (HR. Thabrani, No: 891, Baihaqi, No. 334)<sup>9</sup>

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ

“*Sesungguhnya orang-orang yang beriman danmelakukan pekerjaan yang baik, mereka itu adalah sebaik-baik makhluk.*”(QS. Al-Bayyinah, 98:7)<sup>10</sup>

<sup>9</sup><https://islam.nu.or.id/post/read/63870/anjuran-islam-tentang-etos-kerja-dan-profesionalisme>

<sup>10</sup>Qs. Al-Bayyinah (98) : 7

**B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana kondisi stres pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Banten Jaya ?
2. Faktor-faktor apa yang menyebabkan stres pada mahasiswa bekerja di Universitas Banten Jaya ?
3. Apakah Problem Focused Coping dapat menanggulangi stres pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Banten Jaya ?

**C. Tujuan Penulisan**

1. Untuk mengetahui kondisi stres pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Banten Jaya.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa bekerja di Universitas Banten Jaya.
3. Untuk menerapkan Problem Focused Coping dalam menanggulangi stres terhadap mahasiswa yang bekerja di Universitas Banten Jaya.

**D. Manfaat Penelitian**

Peneliti ini diharapkan dapat memberikan manfaat, yaitu:



1. Bagi peneliti

Dapat menambahkan khazanah atau keilmuan tentang penerapan Problem Focused Coping terhadap stres pada mahasiswa bekerja.

2. Manfaat teoritis

Secara teoritis peneliti ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan khususnya terkait tingkat stres pada mahasiswa bekerja.

3. Manfaat praktisi

Secara praktisi peneliti ini dapat memberikan informasi dan gambaran kepada seluruh masyarakat tentang penerapan Problem Focused Coping terhadap tingkat stres pada mahasiswa bekerja.

## **E. Kerangka Teori**

1. Pengertian Coping

Coping merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata dan *coping*

merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahap terhadap tuntutan-tuntutan ( *distress demands* ). *Coping behavior* (tingkah laku atau tindakan penanggulangan); sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas, masalah)<sup>11</sup>

Ahli lain yang mengemukakan tentang *coping* adalah Matheny, dkk. ( dalam Rice, 1992 ) yang mendefinisikan *coping* sebagai segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran atau ketidaksadaran untuk mencegah, menghilangkan atau melemahkan stresor, atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stres.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *Coping* merupakan suatu usaha untuk mengatasi, mengurangi, mencegah dan melemahkan stresor atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stres.

---

<sup>11</sup>Kamus Lengkap Psikologi, (Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2014), hlm. 112

Ada tiga komponen umum dalam proses stres dan coping , yaitu penilaian, emosi dan coping. Pada konteks memberikan reaksi terhadap situasi penuh tekanan, penilaian (*appraisal*) akan menghasilkan emosi dan segera memberikan reaksi-reaksi emosi dalam berbagai bentuk. Berdasarkan perubahannya, emosi akan terpengaruh dan kemudian akan memberikan penilaian kembali ( *re-appraisal* ). Peristiwa ini merupakan proses yang berkesinambungan sehingga situasi yang dirasakan (ditemui) akan memengaruhi keputusan yang akan diambil. Secara empiris akan sangat sulit sekali untuk dapat menangkap secara langsung hubungan diantara penilaian, coping serta emosi. Hal ini dikarenakan faktor-faktor yang memengaruhi proses tersebut tidak dapat diamati dalam waktu yang singkat.

#### 1) Fungsi Coping

Menurut Richard Lazarus, dkk coping memiliki dua fungsi umum, yaitu fungsinya dapat berupa fokus ke titik permasalahan, serta melakukan regulasi emosi dalam merespons masalah.

- a. *Emotion Focused coping* adalah suatu masalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotion focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Sebagai contoh yang jelas ketika seseorang yang dicintai meninggal dunia, dalam situasi ini, orang biasanya mencari dukungan emosi dan mengalihkan diri atau menyibukkan diri dengan melakukan pekerjaan-pekerjaan rumah atau kantor.
- b. *Problem Focused Coping* adalah usaha untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi ( Smet, 1994 ).

## 2) Aspek-aspek *Emotional Focused Coping*

Folkman dan Lazarus ( Taylor, 1995 ) mengidentifikasi beberapa aspek *emotional focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut.

- a. Seeking socialemotional support
- b. Distancing
- c. Escape avoidance
- d. Self control
- e. Accepting responsibility
- f. Positive reappraisal

## 3) Aspek-aspek *Problem Focused Coping*

Folkman dan Lazarus ( Taylor, 1995 ) mengidentifikasi beberapa aspek *problem focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah :

- a. *Seeking Informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog atau guru.

- b. *Confrontive Coping*, melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- c. *Planful Problem Solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.<sup>12</sup>

#### 4) *Strategi Coping*

Lazarus dan Folkman bahwa “ membagi strategi coping menjadi dua, yaitu problem focused coping dan emotional focused coping”.

*Problem focused coping* adalah usaha mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan keterampilan-keterampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung.

Pada implementasi *problem focused coping* atau PFC, teknik yang dapat dilakukan menurut Carver (dalam Silviana 2012) adalah sebagai berikut<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup>Triantoro Safaria, Novrans Eka Saputra, Manajemen Emosi, (Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2009 ), Cet. Ke-1, hlm. 97-109

<sup>13</sup>Muhammad Ilham Bakhtiar dan Asriani, Efektivitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Barru, Jurnal Ilmu Pendidikan,

- a. Menghadapi masalah secara aktif, yaitu proses menggunakan strategi untuk mencoba menghilangkan stressor. Strategi ini meliputi memulai tindakan langsung, meningkatkan usaha dan menghadapi masalah dengan cara-cara yang bijaksana.
- b. Perencanaan, adalah berpikir mengenai bagaimana menghadapi stresor.
- c. Mengurangi aktivifitas-aktivifitas persaingan yaitu individu mengurangi keterlibatan dalam aktivifitas yang menimbulkan persaingan sebagai cara untuk dapat lebih fokus pada masalah yang dihadapinya.
- d. Pengendalian, yaitu menunggu kesempatan yang tepat untuk bertindak, menahan diri, dan tidak bertindak secara gegabah.
- e. Mencari dukungan sosial karena alasan instrumental, yaitu mencari nasehat, bantuan atau informasi.

Menurut Istono (2000) bahwa *emotional focused coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi

individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stres) tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Bentuk strategi coping ini adalah :

- a. Pelarian diri adalah individu berusaha untuk menghindarkan diri dari pemecahan masalah yang sedang dihadapi.
- b. Penyalahan diri adalah individu selalu menyalahkan dirinya sendiri dan menghukum diri sendiri serta menyesali yang telah terjadi
- c. Minimalisasi adalah individu menolak masalah yang ada dengan cara menganggap seolah-olah tidak ada masalah, bersikap pasrah, dan acuh tak acuh terhadap lingkungan.
- d. Pencarian makna adalah individu menghadapi masalah yang mengandung stress dengan mencari arti kegagalan bagi dirinya serta melihat segi-segi yang penting dalam hidupnya.



## b. Stres

### 1. Pengertian stres

Stres merupakan perasaan tertekan yang dialami karyawan saat menghadapi pekerjaan<sup>14</sup> menurut W.E Maramis dalam buku *Ilmu Kedokteran Jiwa*, stress adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri. Jika kita tidak bisa mengatasinya dengan baik, akan muncul gangguan badan ataupun gangguan jiwa. Masalah penyesuaian atau keadaan stress bisa bersumber pada frustrasi, konflik, tekanan atau krisis.<sup>15</sup> Stres memiliki ciri identik dengan perilaku beradaptasi dengan lingkungannya, dimana lingkungan ini bisa berupa hal diluar diri (*outer world*) tetapi juga bisa dari dalam diri (*inner world*)<sup>16</sup>.

Dalam pengertian umum, stres terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan

---

<sup>14</sup>Nasyadizi Nilamsar Noor, dkk, Pengaruh stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan, Jurnal administrasi bisnis, Fakultas Ilmu Administrasi Universitas Brawijaya Malang, Vol. 31, No. 1, Februari 2016, h. 10

<sup>15</sup>Andri Hakim, *Hipnoterapi Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya* ( Jakarta Selatan : Transmedia Pustaka, 2010 ), cet. Ke-1, hlm.11

<sup>16</sup>Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung, Refika Aditama, 2015), Cet ke-4, hlm. 48

sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa tersebut biasanya dinamakan *stressor* dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respons stres<sup>17</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu tekanan, tuntutan penyesuaian diri dan stres terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang dianggap sebagai ancaman kesehatan fisik dan psikologisnya.

Terdapat empat alasan mengapa organisasi harus mempertimbangkan masalah stress dan melakukan sesuatu mengenai hal ini ( Amstrong, 2006 ) yaitu (1). Memiliki tanggung jawab social untuk memberikan kualitas yang baik dalam kehidupan bekerja, (2). Stress berlebihan menyebabkan penyakit, (3). Stress dapat mengakibatkan ketidakmampuan untuk mengatasi tuntutan pekerjaan, yang menciptakan lebih banyak stress,

---

<sup>17</sup>Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi.....*hlm. 338

(4). Stress yang berlebihan dapat mengurangi efektivitas kerja dan kinerja organisasi.

## 2. Pengelolaan Stres

Hal termudah untuk dapat manajemen stres adalah dengan cara berpikir positif, cara yang sangat mudah ini ternyata sudah lama ditemukan. Dalam mengatasi dampak stres, upaya atau cara yang dilakukan antara lain<sup>18</sup>

- a. Apabila stresor memiliki komponen psikologis, individu didorong untuk membicarakan tentang kekhawatirannya dengan keluarga, teman, atau ahli terapi
- b. Apabila stresornya adalah fisik, intervensi untuk mengurangi nyeri dan mencegah infeksi sangat penting. Olahraga teratur diketahui meningkatkan pelepasan endorin yang dapat mengurangi dampak stresor.

---

<sup>18</sup>Gede Sedayanasa, *Pengembangan Pribadi Konselor*, ( Yogyakarta : Graha Ilmu, 2014 ), Cet. Ke-1, hlm. 33-35

- c. Cara lain yang dapat digunakan adalah dengan menilai stresor mana yang potensial dalam hidup dalam hal ini adalah kebutuhan yang paling prioritas.
- d. Relaksasi progresif merupakan suatu teknik yang berfokus pada relaksasi otot yang dikembangkan semula oleh Dr. Edmund Jacobson.
- e. Meneliti. Adalah suatu teknik yang cukup sederhana untuk memeriksa daerah-daerah tubuh yang di ganggu oleh ketegangan otot
- f. Tingkatan manajemen waktu.
- g. Meditasi merupakan teknik yang mulai diminati sebagai salah satu cara mengatasi stres. Selain dapat mencegah stres, meditasi juga memiliki keuntungan lain seperti konsentrasi menjadi lebih tajam, memberikan perasaan tenang, menyeimbangkan pikiran dan emosi serta kesehatan seluruh tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang.
- h. Relaksasi adalah suatu cara untuk memanajemen stres.

Cara-cara stress dapat dikelola oleh organisasi, meliputi (1). *Job design*, memperjelas peran, mengurangi bahaya ambigu dan konflik dan memberikan otonomi kepada karyawan yang telah ditetapkan untuk mengelola tanggung jawab karyawan, (2). Target dan standar kinerja, menetapkan target yang masuk akal dan dapat dicapai namun tidak menempatkan beban yang tidak mungkin kepada karyawan, (3). *Placement*, menempatkan karyawan pada pekerjaan yang masih dalam kemampuan karyawan tersebut, (4). Pengembangan karir, perencanaan karir dan promosi karyawan sesuai dengan kemampuan karyawan, (5). Proses manajemen kinerja, yang memungkinkan komunikasi terjadi antara atasan dan karyawan mengenai pekerjaan yang lalu, masalah dan ambisi, (6). Konseling, member kesempatan kepada karyawan untuk membicarakan masalah mereka dengan seorang karyawan personalia atau petugas kesehatan atau melalui program bantuan karyawan.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup>Dian Anggraini Kusumajati, Stres Kerja Karyawan, *Jurnal Humaniora Fakultas Psikologi*, Bina Nusantara University, Vol. 1, No. 2, Oktober 2010, h. 797

### 3. Sumber-sumber Stres Kerja

Hasil penelitian dari Salleh, Bakar & Keong (2008), memprediksi lima *stressor* utama yaitu dukungan, adaptasi, keamanan kerja, konflik and integritas. Kelima *stressor* tersebut memiliki potensi mempengaruhi stress kerja. Organisasi, kelompok dan individu memiliki dampak terhadap kinerja. Lingkungan juga memiliki dampak negative terhadap efisiensi individu (Kondalkar, 2007). Hal tersebut dinyatakan dengan *environment factors, organizational stressor, group stressor, individual stressor*.<sup>20</sup>

Stress kerja dapat disebabkan lingkungan fisik yang terlalu menekan seperti kebisingan, temperature atau panas yang terlalu tinggi, udara yang lembab, penerangan dikantor yang kurang terang ( Smet, 1994; Duxburry & Higgins, 1991). Stres keluarga (*family stres*) dapat berupa suatu gangguan terhadap keadaan keluarga yang sudah mapan (*steady state*), menciptakan ketidaktenangan, atau

---

<sup>20</sup>Dian Anggraini Kusumajati, Stres Kerja Karyawan, *Jurnal Humaniora Fakultas Psikologi*, Bina Nusantara University, Vol. 1, No. 2, Oktober 2010, h. 793

menimbulkan tekanan (Sussman & Steimetz, 1987). Kurangnya dukungan sosial dari keluarga dapat menyebabkan konflik antara keluarga dan pekerjaan (Carison & Perrew, 1999; Greenhaus & Beutell, 1985; Yang, Chen & Zou, 2000).

Agar tidak timbul stres kerja, diperlukan suatu upaya untuk menanggulangnya antara lain dengan strategi koping. Strategi koping merupakan suatu upaya mengatasi stres yang memerlukan proses kognitif dan afektif untuk menyesuaikan diri terhadap stres dan bukan memberantas stres. Jenis strategi koping yang biasa dilakukan menghadapi stres yaitu strategi koping fokus masalah (*problem focus coping*) dan strategi koping fokus emosi (*emotional focus coping*). Strategi koping fokus masalah adalah pengendalian dalam mengatasi stres dengan mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan, sedangkan strategi koping fokus emosi adalah usaha mengatasi stres dengan cara mengatur emosi dalam menyesuaikan diri dari dampak yang ditimbulkan oleh suatu

kondisi dan situasi yang dianggap penuh tekanan (Lazarus et al, 1986; Zakowski, Hall & Klein, 2001).<sup>21</sup>

#### 4. Dampak stres terhadap tubuh secara fisik

Tanpa disadari, kita sering terlalu berlebih melakukan aktivitas sehari-hari. Sebagai contoh, seseorang dikejar target atau menumpuknya pekerjaan yang semakin hari semakin banyak. Saat itu, jika tiba-tiba ia merasa bahwa tubuhnya kurang sehat, bisa jadi ia terkena stres. Stres biasa diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis. Stres yang berkepanjangan bisa berimplikasi pada munculnya berbagai penyakit fisik seperti berikut.

- Pegal-pegal akibat berubahnya ritme tubuh.
- Pusing berkepanjangan akibat memikirkan sesuatu.
- Alergi secara mendadak karena menurunnya daya tahan tubuh.

---

<sup>21</sup>Ria Oktarina, Diah Krisnatuti, dkk, Sumber Stres, strategi koping dan tingkat stres pada buruh perempuan berstatus menikah dan lajang, *Jurnal Ilm. Kel. & Kons* Program Studi Ilmu Keluarga dan Perkembangan Anak, Sekolah Pascasarjana, Institut Pertanian Bogor, Vol. 8, No. 3, September 2015, h. 134



- Darah tinggi karena perubahan sistem metabolisme.
- Kolesterol tinggi.

Sebenarnya, stres merupakan sebuah respons tubuh akibat dari sesuatu yang mengganggu atau bahkan berbahaya, menurut pikiran bawah sadar anda. Namun sebenarnya, stres bisa ditangani dengan mengalihkan permasalahan yang ada, misalnya dengan cara berbagi cerita/permasalahan kepada teman, sahabat, maupun keluarga.<sup>22</sup>

5. Teknik jitu atasi stres yang menyerang secara tiba-tiba
  - a. Deep Breath ( menarik napas sedalam mungkin )
  - b. Berpikirlah tentang hal-hal yang menarik/indah
  - c. Turunkan tingkat aktivitas berpikir anda
  - d. Ubahlah segera cara pandang dan juga ucapan anda
  - e. Serahkan diri kepada Tuhan yang maha kuasa.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup>Andri Hakim, *Hipnoterapi Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya* ( Jakarta Selatan : Transmedia Pustaka, 2010 ), cet. Ke-1, hlm.18

<sup>23</sup>Andri Hakim, *Hipnoterapi Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Trauma, & Gangguan Mental lainnya, .....* hlm.18-24

## 6. Jenis stres dan reaksi stres

Para ahli psikologi mendefinisikan stres dalam pelbagai bentuk. Definisi kontemporer menyebut stres dari lingkungan eksternal sebagai stresor (misalnya masalah pekerjaan), respons terhadap stresor sebagai stres atau distress (misalnya perasaan terhadap tekanan). Para peneliti juga membedakan antara stres yang merugikan dan merusak yang disebut *distres*, dan stres yang positif dan menguntungkan, yang disebut *eustres*. Selye (Sarafino, 1998) menyebutkan satu jenis stres yang sangat berbahaya dan merugikan disebut dengan *distres*. Satu jenis stres lainnya yang justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustres*. Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stres berlangsung terus-menerus akibat yang terjadi menjadi negatif karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.

Menurut Helmi (2000) ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir,

dan tingkah laku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif. Reaksi yang bersifat negatif antara lain berikut ini.

- a. Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih ataupun mudah tersinggung.
- b. Reaksi fisiologis, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal dikulit ataupun rambut rontok.
- c. Reaksi proses berpikir (kognitif) biasanya tampak dalam gejala sulit berkonstrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
- d. Reaksi perilaku, pada para remaja tampak dari prilaku-prilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindar bertemu dengan temannya.

## 7. Dampak negatif stres

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala (Rice, 1992) yaitu sebagai berikut<sup>24</sup>

- a. *Gejala fisiologis*, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur dan kehilangan semangat.
- b. *Gejala emosional*, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.
- c. *Gejala kognitif*, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.

---

<sup>24</sup>Triantoro Safaria, Novrans Eka Saputra, Manajemen Emosi, (Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2009), Cet. Ke-1, hlm. 29-30

- d. *Gejala interpersonal*, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.
- e. *Gejala organisasional*, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja atau kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

#### 8. Gejala-gejala dan akibat stres

Gejala stres dapat dikelompokkan dalam tiga kategori umum :

##### a. Gejala psikologis

Gejala-gejala psikologis yang sering ditemui pada hasil penelitian mengenai stres antara lain :

- a) Kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung
- b) Perasaan frustrasi, rasa marah dan dendam atau kebencian.

- c) Sensitif dan hyperreactivity
  - d) Memendam perasaan, penarikan diri dan depresi
  - e) Komunikasi yang tidak efektif
- b. Gejala fisiologis

Gejala gejala fisiologis yang utama dari stres adalah:

- a) Meningkatnya denyut jantung, tekanan darah dan kecenderungan mengalami penyakit kardiovaskular
- b) Meningkatnya sekresi dari hormon stres (contoh adrenalin dan non adrenalin)
- c) Gangguan gastrointestinal (misalnya gangguan lambung)
- d) Meningkatnya frekuensi dari luka psik dan kecelakaan
- e) Kelelahan secara psik dan kemungkinan mengalami sindrom kelelahan yang kronis (chronic fatigue syndrome)

c. Gejala perilaku

Gejala gejala perilaku yang utama dari stres kerja adalah

- a) Menunda, menghindari pekerjaan dan absen dari pekerjaan
- b) Menurunnya prestasi (performance) dan produktifitas
- c) Meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan
- d) Perilaku sabotase dalam pekerjaan
- e) Perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan) sebagai pelampiasan mengarah ke obesitas

Menurut Grant Brect (2000), penyebab stres dibedakan menjadi 2 macam yaitu:

- a) Penyebab makro adalah menyangkut peristiwa besar dalam kehidupan, seperti kematian, perceraian, pensiun, luka batin, dan kebangkrutan.

b) Penyebab mikro adalah menyangkut peristiwa kecil sehari-hari, seperti pertengkaran rumah tangga, beban pekerjaan, masalah apa yang akan ditangani dan antri.

Stress terdiri dari beberapa tingkatan. Sturrt dan Sundn (1998) mengklasifikasikan stress menjadi tiga tingkat yaitu:

- a) Stress ringan, sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi
- b) Stress sedang, individu lebih memfokuskan hal yang penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya
- c) Stress berat, lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain, semua perilaku di tujukan untuk mengurangi stress, individu tersebut mencoba



memusatkan perhatian pada lahan lain yang memerlukan banyak pengarahannya.

Cox (Gibson, dkk, 1990) mengategorikan akibat stres menjadi 5 kategori yaitu:

- a) Akibat subjektif, yaitu akibat yang dirasakan secara pribadi meliputi kegelisahan, agresif, kelesuan, kebosanan, depresi, kelelahan, kecewaan, kehilangan kesabaran, harga diri rendah dan perasaan terpicu.
- b) Akibat perilaku, yaitu akibat yang mudah dilihat karena berbentuk perilaku, meliputi mudah terkena kecelakaan, penyalahgunaan obat, peledakan emosi, berperilaku impulsif, tertawa dan gelisah
- c) Akibat kognitif, yaitu akibat yang mempengaruhi proses berfikir, meliputi tidak mampu mengambil keputusan yang sehat, kurang dapat berkonsentrasi, tidak dapat memusatkan perhatian dalam jangka waktu yang lama, sangat peka

terhadap kecaman dan mengalami rintangan mental.

- d) Akibat fisiologis, yaitu akibat akibat yang berhubungan dengan fungsi atau kerja alat alat tubuh, yaitu tingkat gula darah meningkat, detak jantung dan tekanan darah naik, mulut menjadi kering, berkeringat, pupil mata membesar, sebentar sebentar panas dan dingin
- e) Akibat keorganisasian, yaitu akibat yang tampak dalam tempat kerja, meliputi absen, produktifitas rendah, mengasingkan diri teman sekerja, ketidakpuasan kerja, menurunnya keterikatan dan loyalitas dan organisasi<sup>25</sup>

## 9. Tingkatan Stres

Stres sudah menjadi bagian hidup masyarakat. Mungkin tidak ada manusia yang biasa yang belum pernah merasakan stres, stres kini menjadi

---

<sup>25</sup>Gede Sedayanasa, *Pengembangan Pribadi Konselor*, .....hlm. 26-

manusiawi selama tidak berlarut-larut berkepanjangan.

Berdasarkan gejalanya, stres menjadi tiga tingkat, yaitu :

a. Stres ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan.

Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energi menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otot, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berfikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.<sup>26</sup>

b. Stres sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga

---

<sup>26</sup>Namora Lumongga, *Depresi Tinjauan Psikologi*, ( Jakarta : Kencana Perdana Media Group, 2009). P. 81

merupakan penyebab stres sedang, ciri-cirinya yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan kerasa ringan.<sup>27</sup>

c. Stres berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan. Seperti perselisihan perkawinan secara terus-menerus, kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis, sosial pada usia lanjut. Makin sering dan makin lama situasi stres, makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan.<sup>28</sup>

## F. Kajian Pustaka

Dalam tema penerapan Problem Focused Coping dalam menanggulangi stres pada mahasiswa bekerja, sebelumnya sudah ada beberapa peneliti yang membahasnya, antara lain :

---

<sup>27</sup>Namora Lumongga, *Depresi Tinjauan Psikologi*,.....p. 81

<sup>28</sup>Namora Lumongga, *Depresi Tinjauan Psikologi*,.....p. 81

*Pertama*, penelitian yang dilakukan oleh Rika Apriani berjudul “ Stres dan Koping Mahasiswa Yang Sedang Menulis Skripsi “. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa *coping* stres sangat penting dilakukan, situasi-situasi yang mengancam dalam kehidupan itu sering kali terjadi, dan kita sebagai manusia yang memiliki banyak konflik, harus bisa menanggulangi dengan menggunakan strategi coping, sehingga stres kronis atau berat tidak terjadi dalam kehidupan dan lingkungan sekitar dan tidak sedikit juga masyarakat yang telah menggunakan strategi *coping* yang sifatnya negatif untuk menghilangkan stres berat yang dialami dalam kehidupan.

Perbedaan skripsi peneliti dan skripsi Rika Apriani disini adalah objek dan strategi yang digunakan, skripsi peneliti menggunakan strategi *problem focused coping* yang berfokus pada mahasiswa bekerja, sedangkan skripsi Rika Apriani menggunakan strategi *coping* stres yang berfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Desi Nur'aini yang berjudul “Penerapan Strategi *Problem Focused Coping* Dalam

Pengelolaan Stres Ibu Rumah Tangga”. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa penerapan *problem focused coping* pada ibu rumah tangga yang mengalami stres yaitu dengan menggunakan metode konseling individu yaitu bersifat membantu untuk mengatasi tekanan yang dialami ibu rumah tangga dengan cara melawan tekanan-tekanan yang dapat memicu timbulnya stres dan menguatkan dengan keputusan-keputusan yang telah dibuat oleh ibu rumah tangga itu sendiri. Strategi *Problem Focused Coping* juga membuat responden dapat berpikir secara positif dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang dapat memicu timbulnya stres dalam diri responden.

Perbedaan skripsi peneliti dan skripsi Desi Nur’aini yaitu, skripsi peneliti menggunakan strategi *problem focused coping* yang berfokus pada mahasiswa bekerja, sedangkan skripsi Desi Nur’aini menggunakan strategi *problem focused coping* yang berfokus pada ibu rumah tangga yang mengalami stres.

## **G. Metode Penelitian**

Metode yang dilakukan peneliti bersifat Metode penelitian Kualitatif.

## 1. Metode Penelitian Kualitatif

Penelitian memerlukan pendekatan atau desain penelitian, yang menunjukkan cara menumpulkan data dan menganalisis data, agar penelitian dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien serta serasi dengan tujuan penelitian.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu pendekatan yang dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*),<sup>29</sup>

## 2. Teknik pengumpulan data

### a. Observasi

Dalam menggunakan observasi, cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau belangko pengamatan sebagai instrument pertimbangan, kemudian format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan.

---

<sup>29</sup>Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung, Alfabeta, 2015), cet. 22 hlm. 14

b. Wawancara (interview)

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau banyak. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur, dan dapat dilakukan dengan tatap muka maupun lewat telepon.

c. Dokumentasi

Melalui dokumentasi, penulis berusaha mengumpulkan data tentang kondisi daerah lapangan, seperti lapangan penelitian.

## **H. Sistematika Penulisan**

Sistematika pembahasan pada karya ilmiah merupakan dasar kegiatan penelitian dan pembuatan hasil penelitian. Dalam penulisan proposal ini penulis membagi kedalam 5 bab yang



secara garis besar diuraikan dalam sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan yang meliputi: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penulisan, Manfaat Penelitian, Kerangka Teori, Kajian Pustaka, Metode Penelitian, Sistematika Penulisan.

BAB 2 Gambaran umum Universitas Banten Jaya. Meliputi : Sejarah Universitas Banten Jaya, Kegiatan Mahasiswa Universitas Banten Jaya dan kondisi Universitas Banten Jaya.

BAB 3 Kajian teori tentang stres dan coping. Dalam bab ini membahas tentang pengertian stres, pengelolaan stres, dampak negatif stres, gejala-gejala dan akibat stres, pengertian coping, fungsi Coping dan strategi coping.

BAB 4 Penerapan Problem Focused Coping dalam menanggulangi stres pada mahasiswa bekerja.

BAB 5 Penutup. Dalam bab ini berisikan kesimpulan dan saran