

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian tentang penanggulangan stress pada mahasiswa bekerja melalui *Problem Focused Coping* yang dilakukan pada responden RRF, DW, KH dan AH maka penulis menyimpulkan ada beberapa bentuk perubahan yang dialami oleh responden yaitu sebagai berikut :

1. 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, (4). Stress yang berlebihan dapat mengurangi

efektivitas kerja dan kinerja organisasi. Secara mendasar (substansial) kondisi stress pada mahasiswa bekerja disebabkan karena mengalami kesulitan ekonomi sehingga dapat menyebabkan pada responden mudah cemas, mudah sedih, mudah menangis karena himpitan ekonomi tersebut hingga merasa kesulitan membagi waktu antara kuliah dan bekerja karena mereka harus menguras pikiran dan tenaga untuk memecahkan masalah diatas.

2. Berdasarkan hasilwawancara dengan responden, peneliti dapat menyimpulkan bahwa setiap responden mengalami stres yang diakibatkan dari faktor ekonomi, faktor lingkungan, dan faktor psikologis. Setelah melakukan wawancara langsung dengan para responden, peneliti mengelompokkan sumber stres yang dialami oleh masing-masing responden sesuai dengan faktor penyebab stresAdapun yang menyebabkan stress pada mahasiswa bekerja di Universitas Banten Jaya yaitu diantaranya :
 - a) Faktor ekonomi: faktor ekonomi menjadi pemicu responden mengalami stres. Hal ini dikarenakan kebutuhan

ekonomiyang sangat besar untuk membayar biaya kuliah serta kebutuhanuntuk keluarga dan biaya kehidupan sehari-hari.

b) Faktor lingkungan menjadi salah satu penyebab seseorang mengalami stres berupa tekanan seperti keinginan orang tua yang mengharuskan responden untuk bekerja sambil kuliah, tuntutan pekerjaan yang menyebabkan tertinggal dalam mengikuti mata kuliah dikampus.

c) Faktor psikologis: pada faktor ini meliputi tekanan atau tantangan yang akan datang pada dirinya, bergantung pada kondisi individu itu sendiri, tekanan tersebut seperti: tiba-tiba mengalami kecemasan dan mudah menangis akibat tidak mampu dalam mengontrol emosinya sendiri.

3. Berdasarkan hasil penelitian, pada penerapan *Problem Focused Coping* ini hanya beberapa responden yang mengalami perubahan signifikan berupa bisa membagi waktu antara kuliah dan bekerja serta bisa menghadapi masalah dengan baik. Namun ada beberapa responden yang tidak mengalami perubahan pada penerapan *Problem Focused Coping*. *Problem Focused Coping* tidak sepenuhnya dapat

menanggulangi stress pada mahasiswa bekerja, disebabkan terapi ini harus diimbangi dengan terapi lainnya seperti *Emotional Focused Coping*, namun pada penelitian ini peneliti hanya memfokuskan penerapan terapi *Problem focused Coping* saja yang diutamakan.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan bagi mahasiswa lebih cermat dalam mengatur waktu selama kuliah dan bekerja sehingga dapat memaknai setiap tindakannya agar tidak mengalami stress mahasiswa harus membuat jadwal antara kuliah, belajar dan bekerja.

2. Bagi Dosen

Hendaknya memberikan pemahaman mengenai bagaimana cara mengatur waktu antara kuliah dan bekerja. Serta memberikan bimbingan kepada mahasiswa yang ingin kuliah sambil bekerja. Diharapkan dosen juga memiliki pemahaman yang baik dalam hal modernitas yang dialami mahasiswa dan mengerti bagaimana mengarahkan mahasiswa

melakukan interaksi positif dengan teman kampus dan teman kerja agar dalam melakukan kegiatan kuliah sambil bekerja mahasiswa dapat bertindak rasional dan efisien.

3. Bagi Universitas

Hendaknya mengoptimalkan kualitas pengajaran terutama bagi dosen-dosen yang bersangkutan serta para pelaku yang ikut berperan serta dalam peningkatan pembelajaran kewirausahaan maupun pemahaman pengetahuan tentang bekerja baik melalui pembelajaran maupun kegiatan lain diluar kampus, penanaman karakter mahasiswa yang terampil tapi tetap terarah dan menciptakan suatu program yang mendidik mahasiswa untuk lebih rasional dalam kuliah sambil bekerja. Serta universitas bisa memberikan peluang untuk menjembatani bagi mahasiswa yang lulus untuk bekerja.