

Hubungan Antara Beban Kerja dan *Coping Stress* pada Mahasiswa yang Bekerja Secara *Part Time*

Mega Sri Rahayu¹, Annisa Warastri²

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

rahayramega@gmail.com annisawarastri@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Studying and working are familiar things to encounter nowadays, if you look at the many universities in Indonesia, both public and private, that provide special classes for employees. This phenomenon as a trend chosen by female students is currently motivated by various reasons, for example the problem of financing education or daily needs, to fill free time, or as an option for wanting to live independently so that they are not dependent on their parents for their lives and at the same time being able to lighten the family's burden. Interestingly, among students, most of them are interested in part-time work on the grounds that it is more flexible compared to full-time work, so that students can adjust work schedules and study schedules. Of course, studying and working is not easy because students spend a lot of time studying or just doing assignments from lecturers. The impact of this on students can disrupt learning activities, and judging from the possibility that many students are negligent in carrying out their assignments and it is feared that these students' preoccupation with work will override lectures and their studies will be neglected or even drop out. In carrying out study activities while working, stress coping is needed to handle the workload received, because there is pressure from workload and stress when studying while working. The aim of this research is to look at the relationship between workload and stress coping in students who work part time. This research uses quantitative methods with a correlational approach. There were 96 respondent data collected for processing. Data collection using workload and stress coping scales via Google Forms. The results of the analysis show results ($0.008 \leq 0.05$), meaning that there is a relationship between workload and stress coping in students who work part time. That the higher the perceived workload, the more stress coping behavior will be carried out.

Keywords: *Workload, Coping Stress, Working Students*

ABSTRAK

Kuliah dan bekerja merupakan hal yang tidak asing lagi untuk di jumpai pada saat ini, apabila dilihat dari banyaknya perguruan tinggi yang ada di Indonesia baik negeri maupun swasta menyediakan kelas khusus untuk karyawan. Fenomena tersebut sebagai *trend* yang dipilih mahasiswi saat ini dilatarbelakangi oleh beragam alasan, misalnya masalah pembiayaan pendidikan atau kebutuhan sehari-hari, untuk mengisi waktu luang, maupun sebagai opsi ingin hidup mandiri agar tidak tergantung hidupnya oleh orang tua sekaligus dipandang dapat meringankan beban keluarga. Menariknya di kalangan mahasiswa, kebanyakan memiliki minat pada pekerjaannya yang bersifat paruh waktu (*part-time work*) dengan alasan lebih fleksibel dibandingkan dengan bekerja yang sistemnya *full time*, sehingga mahasiswa dapat menyesuaikan jadwal bekerja dan jadwal kuliah. Tentunya untuk menjalani kegiatan kuliah dan bekerja tidak mudah karena banyaknya waktu yang tersita untuk mahasiswa belajar atau sekedar mengerjakan tugas dari dosen. Pengaruhnya hal tersebut terhadap mahasiswa dapat mengganggu aktivitas belajar, dan dilihat dari kemungkinannya banyak mahasiswa yang lalai dalam mengerjakan tugasnya dan dikhawatirkan keasyikan

bekerja mahasiswa tersebut mengesampingkan kuliah dan kuliahnya menjadi terbengkalai atau bahkan *drop-out*. Dalam menjalani aktivitas kuliah sambil bekerja dibutuhkan *coping stress* untuk menangani beban kerja yang diterima, karena adanya tekanan dari beban kerja dan *stress* ketika menjalani kuliah sambil bekerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara beban kerja dan *coping stress pada* mahasiswa yang bekerja secara *part time*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Terdapat 96 data responden yang terkumpul untuk diolah. Pengumpulan data dengan skala beban kerja dan *coping stress* melalui Google Formulir. Hasil analisis menunjukkan hasil ($0.008 < 0.05$), artinya terdapat hubungan antara beban kerja dan *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja secara *part time*. Bahwa semakin tinggi beban kerja yang dirasakan maka perilaku *coping stress* akan semakin meningkat dilakukan.

Kata kunci: Beban Kerja, *Coping Stress*, Mahasiswa Bekerja

PENDAHULUAN

Dilihat dari banyaknya mahasiswa yang ada baik perguruan tinggi negeri maupun swasta kuliah sambil bekerja telah menjadi hal yang umum. Hal inilah dapat memudahkan bagi mahasiswa yang ingin bekerja namun tetap bisa menempuh pendidikan di perguruan tinggi, dengan waktu perkuliahan yang ditawarkan biasanya menyediakan pada jam tertentu, seperti kelas malam atau kelas khusus karyawan. Menurut pakar pendidikan, Utomo Dananjaya “Kuliah dan bekerja membantu individu mempersiapkan diri untuk dunia kerja dengan menumbuhkan kemandirian, menumbuhkan pola pikir yang matang, dan menjembatani kesenjangan antara pengetahuan teoritis yang diperoleh di universitas dan realitas praktis di tempat kerja” (Ferdiawan, 2020).

Terdapat banyak faktor alasan mengapa mahasiswa memilih untuk membagi waktunya dengan bekerja. Pertama, mahasiswa sering memilih untuk bekerja karena kondisi ekonomi yang tidak memungkinkan memenuhi kebutuhan dengan biaya yang terus meningkat tidak sebanding finansial yang dimiliki. Kedua, dengan biaya pendidikan tinggi yang diproyeksikan meningkat sebesar 15% per tahun selama dekade berikutnya, mahasiswa yang menghadapi kesulitan keuangan, berusaha meringankan beban keuangan orang tua mereka dengan mendapatkan pekerjaan (Primus, 2014). Ketiga, beberapa mahasiswa, bahkan mereka yang mapan secara finansial, memilih untuk bekerja untuk mengejar minat pribadi, memperoleh pengalaman, atau sekedar mengisi waktu luang (Bahar 2017.)

Selain di tuntut untuk pintar membagi waktu, mahasiswa yang bekerja juga menjadi belajar untuk mengoptimalkan pada tanggung jawab yang dipilih ketika menambah beban tanggung jawab yang ia emban. Di sisi lain, kuliah sambil bekerja juga menjadi batu loncatan bagi mahasiswa yang ingin mengembangkan kariernya sebelum ia lulus kuliah, dengan relasi pertemanan yang baru di tempat kerjanya. Seseorang tersebut akan mendapatkan informasi karier maupun menambah hubungan sosial antar pekerja lainnya tentunya berbeda dengan kondisi lingkungan di perkuliahan (Hasanah 2018).

Salah satu manfaat utama yang didapatkan mahasiswa adalah kesempatan untuk memperluas relasi, meningkatkan rasa kemandirian, dan menjalin koneksi dengan dunia profesional. Menurut sebuah penelitian terdapat 8,11% mahasiswa psikologi di UIN Maliki Malang telah terlibat dalam pekerjaan *part time*. Demikian pula, pendaftaran karyawan di Universitas Mercu Buana telah meningkat sebesar 11.769 setiap tahunnya, sementara 60% dari 48.000 mahasiswa Universitas Pamulang adalah pekerja yang bekerja yang sedang menempuh pendidikan sarjana (Liauw, 2015).

Pekerjaan *part time* di Indonesia telah meningkat sejak tahun 2020, dengan data dari Badan Pusat Statistik (2021) menunjukkan bahwa persentase pekerja *part time* meningkat dari 23,83% pada bulan Februari 2020 menjadi 27,9% pada bulan Februari 2021. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa di berbagai sektor menunjukkan minat untuk bekerja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa di setiap daerah terdapat mahasiswa yang berminat dengan bekerja. Menariknya banyak mahasiswa memilih minat pada pekerjaannya yang bersifat paruh waktu (*part-time work*) karena fleksibilitas dari *part time* yang ditawarkan, memungkinkan mereka untuk menyeimbangkan jadwal kerja dan kuliah mereka dengan efektif. Rata-rata, pekerja *part time* di Indonesia bekerja sekitar delapan jam per hari (Elma, 2013).

Berdasarkan Pasal 16 Ayat 1 Rancangan Peraturan Pemerintah (RPP), pekerjaan *part time* didefinisikan sebagai pekerjaan yang melibatkan kurang dari tujuh jam per hari atau kurang dari tiga puluh lima jam per minggu (Mariska, 2023). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), sekitar 26,94% tenaga kerja Indonesia bekerja *part time* pada Februari 2022. Pada tahun yang sama, data BPS juga mengungkapkan bahwa 20,36% pekerja *part time* adalah laki-laki, sementara 37,10% adalah perempuan (Pingky Pratiwi, 2023). Pekerjaan *part time* dapat dilakukan oleh siapa pun baik mereka yang tidak memiliki kegiatan utama lainnya, misalnya mahasiswa, pekerja dengan pekerjaan utama lainnya, atau orang-orang yang ingin mencari penghasilan tambahan. Namun, Bessant (2018) mencatat bahwa karyawan *part time* sering tidak memiliki hak-hak penting seperti upah yang layak, asuransi kesehatan, keselamatan kerja, dan kontrak kerja. Meskipun ada keterbatasan ini, masih ada peminatan yang kuat untuk pekerjaan *part time*, khususnya di kalangan mahasiswa. Mengingat tugas-tugas kuliah menyita sebagian besar waktu mahasiswa, mengelola pekerjaan dan studi bisa jadi cukup menantang. Tanggung jawab ganda ini dapat berdampak negatif pada kinerja akademis mereka, yang berpotensi menyebabkan terganggunya aktivitas belajar. Kekhawatiran telah muncul tentang kemungkinan kinerja akademis memburuk hingga mencapai titik kegagalan atau putus kuliah jika mahasiswa menjadi terlalu asyik dengan komitmen kerja mereka.

Kuliah dan bekerja merupakan tantangan tersendiri bagi mahasiswa karena mereka sering menghadapi keterbatasan dimana mahasiswa sering kali terbebani dengan kondisi tugas dan tekanan dari lingkungan kerja (Zahara, 2019). Menurut Dharmawan (Firdauz 2021) lingkungan kerja dibedakan menjadi 2 macam, yaitu lingkungan kerja yang menyangkut segi fisik dan kondisi lingkungan kerja menyangkut segi psikis. Kondisi lingkungan kerja menyangkut fisik adalah segala

sesuatu yang menyangkut segi fisik dari lingkungan kerja. Sedangkan lingkungan kerja non fisik merupakan lingkungan kerja yang tidak dapat ditangkap dengan panca indera, misalnya warna, bau, suara, dan rasa. Pada kondisi tersebut menyebabkan ketidakseimbangan antara situasi kerja yang mencakup fasilitas, peraturan yang berlaku, hubungan sosial, kerja sama antar karyawan yang mengakibatkan karyawan tersebut tidak nyaman pada saat bekerja.

Kondisi dari pekerjaan yang dikerjakan dalam batas waktu tertentu diartikan dengan beban kerja (Firdauz 2021), beban kerja kerap menjadi alasan seseorang memicu timbulnya rasa lelah, stress, karena tekanan yang ia dapatkan di lingkungannya. Kesejahteraan emosional, strategi intelektual, dan kesehatan mahasiswa secara keseluruhan dapat terpengaruh secara negatif jika mereka gagal menjaga keseimbangan antara beban kerja akademis dan kemampuan mereka. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan meningkatnya kecemasan dan ketidakpuasan. Studi menunjukkan bahwa hampir semua mahasiswa yang bekerja sambil kuliah mengalami kesulitan dalam manajemen waktu, dengan 90% melaporkan kelelahan, 50% merasa kewalahan oleh pekerjaan tambahan dan tanggung jawab pribadi, dan 30% berjuang untuk mempertahankan fokus (Fahrudin,2022).

Sehingga tak jarang pekerja tersebut harus bekerja di luar batas jam kerja mereka atau disebut lembur untuk menyelesaikan beban tanggungan yang mereka terima pada saat bekerja dan ditambah bersaing dengan pekerja yang lainya untuk memenuhi target yang telah ditetapkan oleh tempat mereka bekerja. Namun tuntutan tersebut berubah menjadi beban kerja pada saat pekerja merasa hal inilah di luar batas kemampuan mereka (Setyowati & Ulfa,2020).

Beban kerja merupakan jumlah total tugas atau aktivitas yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Ketika karyawan dapat mengelola dan menyelesaikan tugas yang diberikan, beban kerja tidak dianggap sebagai beban. Namun, jika mereka gagal melakukannya, beban kerja menjadi sangat berat. Beban kerja dapat dilihat sebagai tingkat upaya yang dilakukan untuk memenuhi harapan suatu pekerjaan, seperti yang dijelaskan oleh Linda (2014). Sementara beban kerja yang sedikit dapat menyebabkan kebosanan dan ketidakaktifan. Beban kerja yang berlebihan dapat berdampak buruk pada kesejahteraan fisik dan mental. Fenomena ini ditemukan pada penelitian Maharani dan Budianto (2019) yang menunjukkan dampak beban kerja terhadap kondisi emosional karyawan. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja diuntut melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik secara manajemen waktu dan memperhatikan kondisi kesehatan fisik karena mereka harus membagi peran antara menjadi seorang mahasiswa dan karyawan (Elma& Ali 2017). Andrande (2018) mendukung hal ini, dengan menekankan bahwa menjalankan peran ganda sebagai karyawan dan mahasiswa dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk memenuhi keduanya secara efektif. Berdasarkan penelitian peneliti dan wawancara dengan mahasiswa yang bekerja di wilayah Yogyakarta pada bulan November 2023, banyak individu mengalami stres karena tuntutan yang melebihi kapasitasnya. Namun, sebagian orang memandang tuntutan

tersebut sebagai tantangan yang memotivasi mereka untuk mengerahkan upaya lebih. Fenomena penelitian ini diketahui bahwa dari pemaparan responden, permasalahan yang dirasakan ketika kuliah dan bekerja yaitu beban kerja yang mereka terima dapat berdampak pada kondisi fisik dan emosional mereka. Hal itu terjadi karena sering merasa kewalahan di tempat kerjanya dengan jam kerja yang melebihi batas operasional yang seharusnya, kondisi emosional yang naik turun akibat kelelahan dan beban pikiran yang mereka tanggung sehingga berdampak pada fokus kerja yang cenderung menurun, tuntutan pekerjaan untuk mencapai target mingguan/hariannya, terlebih fenomena ini banyak terjadi pada responden yang bekerja pada bidang FnB (*food and beverage*) sering kali merasa kelelahan setelah selesai bekerja karena pembagian *shift* kerja pada pekerja yang masih mahasiswa dibebankan pada *shift* sore sehingga cukup menguras tenaga dan harus memiliki stamina yang kuat hingga malam hari. Oleh karena itu dampak yang dirasakan sering kali tugas yang seharusnya sudah selesai menjadi terbengkalai, sering drop kondisi fisiknya, mudah marah dan tersinggung, akibatnya banyak menggunakan waktu ketika kuliah tersebut untuk tidur. Fenomena tersebut juga dipaparkan pada penelitian H.Y Sari (2020) bahwa rata-rata mahasiswa tersebut bekerja memakan waktu 23-35 jam per minggu yang dihabiskan di tempat kerja kurang lebih bagi mendapatkan tuntutan untuk mencapai target tertentu dari pekerjaannya.

Munandar (sebagaimana dikutip Abdul, 2015) berpendapat bahwa masalah yang berhubungan dengan pekerjaan dapat secara signifikan memengaruhi kinerja akademis mahasiswa yang juga bekerja. Tantangan tersebut meliputi rutinitas monoton, konflik dengan rekan kerja atau atasan, persaingan yang tinggi, meningkatnya ekspektasi, dan gaji yang tidak sesuai. Bekerja sambil kuliah memiliki konsekuensi berupa tanggung jawab lain yang menjadi tantangan mahasiswa berupa beban tanggung jawab ganda, membagi perhatian dan energi untuk menyelesaikan pekerjaan di kampus, sekaligus beradaptasi di lingkungan yang berbeda. Tuntutan tersebut menyebabkan beban karena individu dihadapkan pada pilihan mana yang harus diprioritaskan, sehingga tidak jarang banyak mahasiswa yang memomorduakan tugas kuliahnya. Untuk meringankan beban yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut maka perlunya melakukan *coping* sebagai strategi dalam meminimalisir tekanan yang dialami individu tersebut (Abdul 2015).

Coping didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk secara efektif memanfaatkan sumber daya pribadi guna mengatasi hambatan dan mencapai keseimbangan antara kebutuhan dan tuntutan lingkungannya. Strategi *coping* ini dapat berfokus pada masalah dan *coping* pada emosi, atau dikenal dengan kategori dasar yaitu *emotion focused coping* dan *problem-focused coping*. Meskipun manajemen stres menawarkan banyak teknik yang bermanfaat untuk mengatasi tantangan, beberapa individu mungkin merasa proses *coping* itu menakutkan. Akibatnya, tidak jarang orang menghindari pemecahan masalah dan menahan diri untuk mencari solusi (Rizky, Zulharman & Risma, 2014).

Tindakan *coping* mengarahkan dan melepaskan perasaan-perasaan emosi, dan mencari dukungan emosional sosial, tindakan ini tidak hanya soal perilaku

manajemen stres secara positif, namun terdapat pula bersifat negatif, seperti melarikan pada konsumsi minuman keras, maupun obat-obatan terlarang. Jika hal tersebut menjadi upaya yang dilakukan oleh mahasiswa yang sedang bekerja sebagai cara ia meminimalisir *stressor* maka akan merugikan bagi dirinya dan juga kinerja ke depannya ketika mahasiswa tersebut di bebaskan pada tanggungan kuliah dan bekerja menimbulkan tekanan dan beban tersendiri sehingga banyaknya tekanan tersebut apabila dibiarkan menumpuk maka dapat berdampak pada kondisi kesehatan mental yang berakibat menyerang pada ketahanan fisik.

Pan dan Zhou telah menyoroti bahwa di antara mahasiswa yang bekerja, kondisi psikologis dan kesejahteraan mental secara signifikan dipengaruhi oleh strategi *coping stress* positif dan negatif (Rabenu, 2016). Mengingat stres yang muncul dari pengelolaan jadwal yang padat, *coping stress* memainkan peran yang efektif sangat penting untuk menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan pendidikan. Kemampuan *coping* individu memainkan peran penting dalam menjaga kesejahteraan fisik dan mental, karena kemampuan ini memoderasi hubungan antara stres dan dampaknya. Proses penanganan ini berfungsi sebagai mekanisme untuk menjaga keseimbangan emosional (Yan & Zhang, 2016).

Pada penelitian ini dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 31 Oktober 2023 pada empat mahasiswa umum yang sedang menempuh pendidikan dan bekerja paruh waktu di daerah Yogyakarta mengatakan bahwa peran dan tanggung jawab ganda yang di tanggunginya menjadi sulit untuk mengatur waktu antara pekerjaan dan tugas kuliah. "Hal yang paling sulit ketika mencoba kuliah sambil bekerja saya jadi cenderung kewalahan dalam mengatur waktu untuk mengerjakan tugas. Apalagi kalau pulang kerja pastinya capek kan, nah pada kondisi itu yang kadang menjadi *struggle* akibatnya tugas menumpuk". Mereka merasakan mudah emosi dan *mood* yang berantakan serta mudah sensitif, bahkan salah satu responden hal tersebut mengatakan sangat berdampak pada kondisi fisiknya karena kelelahan sehingga mudah di serang, seperti asam lambung cepat naik, pusing, dan merasa lemas. Hal tersebut berpengaruh terhadap kesehatan subjek karena kondisi fisik lingkungan kerja karena suhu ruangan terlalu dingin dan subjek sering tidak nyaman menahan dingin selama 8 jam kerja, selain itu tata ruang yang sempit membuat kesulitan mobilitas saat bekerja. Kondisi psikis yang di temukan dalam penelitian ini mayoritas responden merasa menurunnya motivasi dan keinginan untuk menjalankan aktivitas bekerja dan kuliahnya yang disebabkan kurangnya upah yang mereka dapatkan karena tidak sebanding dengan *jobdesk* yang telah mereka lakukan, pengeluaran dan kebutuhan yang semakin meningkat, dan tugas kuliah yang semakin banyak sehingga mereka terkadang mengerjakan dua tugas di tempat kerjanya yaitu bekerja dan menyelesaikan pekerjaan kuliah. Subjek juga mengatakan bahwa jarang memiliki waktu luang karena harus berfokus pada pekerjaannya, terlebih ketika memiliki jadwal kuliah yang sama dengan *shift* kerja membuat subjek kewalahan membagi waktu terkadang mengorbankan jadwal kuliah mereka untuk bekerja. Pengakuan tersebut muncul karena mereka merasakan tenaga yang dikeluarkan terforsir banyak sekaligus kurangnya istirahat dengan tekanan beban

kerja yang *over* melebihi kapasitas, ditambah kadang memiliki permasalahan dengan partner kerja mereka sehingga mereka mudah mengalami lelah setelah bekerja. Sehingga membuat kondisi menjadi *stress* dan berdampak pada kegiatan di perkuliahan yang tidak maksimal. Ketiga responden telah melakukan upaya *coping stress* terhadap beban kerja yang dirasakan responden, *Coping* ini mengarah pada *emotion focused coping* dengan cara mengalihkan fokus dan perhatian dari sumber masalah perilaku ini seperti dengan tidak melakukan aktivitas apa pun sebagai upaya untuk merelaksasi diri, atau melampiaskannya mengonsumsi makanan yang berkadar gula (manis) untuk mengembalikan *mood* mereka. Oleh karena itu untuk menjawab perbedaan dari berapa penelitian sebelumnya, peneliti menetapkan hipotesis sebagai berikut ;

Ho= Tidak adanya hubungan beban kerja terhadap *coping stress* pada mahasiswa yang kuliah dan bekerja

Ha= Adanya hubungan beban kerja terhadap *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan Penelitian korelasional menggunakan pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini. Metode ini digunakan untuk mengeksplorasi potensi hubungan antara strategi *coping* stres mahasiswa *part time* dengan beban kerja mereka. Menurut Sugiyono (2016), teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, artinya sampel terdiri dari individu yang memenuhi kriteria tertentu, seperti mahasiswa *part time* yang juga bekerja. Ukuran sampel sebanyak 96 responden ditentukan dengan menggunakan rumus Lemeshow, karena jumlah pasti mahasiswa pekerja *part time* di wilayah Yogyakarta tidak diketahui, dengan rumus :

$$n = \frac{Z\alpha^2 \times P \times Q}{L^2}$$
$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0,1^2)}$$
$$= 96.04$$

Keterangan :

n= Jumlah sampel minimal yang diperlukan

Z α = Nilai standar dari distribusi sesuai nilai α = 5%=1.96

P = Prevalensi *outcome* , karena data belum di dapat maka dipakai 50%

Q= 1-P

L= Tingkat ketelitian 10%

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner melalui Google Form, dengan halaman awal peneliti akan menanyakan kesediaan responden untuk mengisi

data kuesioner penelitian. Terdapat dua skala yang menjadi fokus dalam penelitian ini, yaitu skala beban kerja dan *coping stress*. Skala yang digunakan oleh peneliti diadopsi berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ade Yulian (2022) dan Siti Rofiah (2015). Skala beban kerja berdasarkan pada penelitian Ade Yulian (2022) dengan judul “Hubungan Beban Kerja dan Persepsi Lingkungan Kerja dengan *Stress Kerja* Pada Pekerja Wisata di Bukit Panguk Yogyakarta” dibagi menjadi beberapa indikator, yaitu (1) beban mental, (2) beban fisik, (3) beban waktu. Indeks validitas dari 31 item dengan reabilitas 0.948 sehingga dinyatakan bahwa item dapat digunakan pada pengolahan data selanjutnya karena reliabel skor lebih dari 0,60. Adapun indeks validitas dari item skala *coping stress* yang diadopsi dengan reabilitas (Cronbach alpha) 0.801 dengan jumlah 39 item. Suatu kuesioner dinyatakan reliabel apabila Cronbach alpha-nya berada di atas 0.6. Sehingga dapat dinyatakan pada kuesioner penelitian ini reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Karakteristik Responden

Tabel 1. Hasil olah data SPSS

	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	24	25%
b. Perempuan	72	75%
Total	96	
100%		
Usia		
a. 18-20	26	27,0%
b. 20-22	52	54,2%
c. >22	18	18,8%
Total	96	100%

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa total jumlah responden adalah 96 mahasiswa yang bekerja secara *part time*. Tabel 1 menyajikan analisis perbandingan distribusi gender di antara murid, yang menunjukkan rasio 25% responden laki-laki terhadap 75% responden perempuan. Sampel dikategorikan ke dalam tiga kelompok usia: 18–20 tahun, 20–22 tahun, dan di atas 22 tahun. Hasil survei menunjukkan bahwa terdapat 26 responden berusia antara 18 dan 20 tahun, 52 responden berusia antara 20 dan 22 tahun, dan 18 responden berusia di atas 22 tahun. Berdasarkan karakteristik demografi responden, perempuan merupakan mayoritas sampel, yaitu 75%. Lebih jauh, sebagian besar responden (54,2%) berada dalam kelompok usia 20–22 tahun.

Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat, yang dipandu oleh temuan yang diperoleh dari evaluasi statistik peneliti menggunakan metode korelasi momen-produk. Tujuan dari analisis univariat adalah untuk menggambarkan

variabel dependen, stres *coping*, di samping variabel independen, beban kerja. Penyajian data menggunakan tabel distribusi frekuensi dan teks deskriptif yang diperoleh dari proses pengumpulan data. Untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji chi-square, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Hipotesis alternatif (H_a) diterima jika nilai p kurang dari α (0,05), sedangkan hipotesis nol (H_o) ditolak jika nilai p melebihi α (0,05). Analisis ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dan manajemen stres pada mahasiswa pekerja *part time*, sebagaimana ditunjukkan oleh distribusi frekuensi untuk kedua variabel tersebut. Penelitian ini dikelompokkan berdasarkan variabel dependen *coping stress* dan independen beban kerja, sebagai berikut :

Distribusi Frekuensi Beban Kerja dan *Coping Stress* Terhadap Mahasiswa Bekerja *Part Time*

Tabel 2. Hasil Olah Data SPSS

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Beban Kerja		
Tinggi	5	5.2%
Sedang	91	94.8%
Total	96	100%
Coping Stres		
Tinggi	16	16.7%
Sedang	80	83.3%
Total	96	100%

Dari hasil tersebut diketahui bahwa variabel independen pada tabel menunjukkan sebagian besar tingkat frekuensi beban kerja mahasiswa, diperoleh sebanyak 91 mahasiswa dengan jumlah persentase (94.8%), yang berada pada kategori sedang dan 5 mahasiswa lainnya dalam keadaan tinggi atau sebesar (5,2%). Distribusi frekuensi *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja diperoleh bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki strategi *coping* yang sedang yaitu sebanyak 80 mahasiswa atau (83.3%) dan 16 mahasiswa atau (16.7%) berada pada kategori yang tinggi.

Hubungan Antara Beban Kerja Terhadap *Coping Stress* Pada Mahasiswa yang Bekerja Secara *Part Time*

Tabel 3. Hasil Olah Data SPSS
Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7.131 ^a	1	.008		
Continuity Correction ^b	4.220	1	.040		
Likelihood Rasio	5.136	1	.023		
Fisher's Exact Test				.031	.031
Linear-by-Linear Association	7.057	1	.008		
N of Valid Cases	96				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .83.

b. Computed only for a 2x2 table

Tabel *output* menyajikan nilai signifikansi asimtotik (dua sisi) untuk uji *chi-square Pearson* adalah 0,008. Akibatnya, hipotesis alternatif (H_a) diterima, dan hipotesis nol (H_0) ditolak, karena nilai *asymp.Sig(2-sided)* $0,008 < 0,05$. Temuan ini menyiratkan korelasi positif antara beban kerja dan manajemen stres di antara mahasiswa yang belajar dan bekerja *part time*, yang menunjukkan bahwa perilaku strategi penanganan meningkat sebagai respons terhadap beban kerja yang dirasakan. Secara khusus, analisis tersebut mengungkapkan bahwa 5 mahasiswa (5,2%) melaporkan beban kerja yang tinggi, sementara 91 mahasiswa (94,8%) menunjukkan beban kerja sedang. Selain itu, 16 mahasiswa (16,7%) menunjukkan frekuensi tinggi perilaku manajemen stres, dibandingkan dengan 80 mahasiswa yang frekuensi penanganannya dikategorikan sedang (83,3%).

Selanjutnya sebelum dilakukan hipotesis perlu diadakannya uji asumsi yang disebut berupa uji normalitas sebagai syarat jika akan melakukan uji statistik parametrik. Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan, menunjukkan bahwa skala beban kerja dan *coping stress* berdistribusi normal ($p > .05$). Berdasarkan hasil uji linearitas korelasi antara beban kerja dan *coping stress* linear ($r_1 = .054$, $r_2 = 0.200$).

Mekanisme *coping* yang efektif sangat penting untuk mengelola beban kerja yang diantisipasi yang muncul dari keseimbangan antara pekerjaan dan kewajiban akademis, terutama mengingat tantangan dan stres yang terkait dengan pembelajaran dan pekerjaan secara bersamaan. Mahasiswa sering memilih untuk mengalokasikan waktu mereka antara pekerjaan dan studi karena berbagai alasan, termasuk faktor ekonomi yang memaksa mereka untuk mencari pekerjaan selama waktu luang mereka untuk menambah penghasilan mereka (Bahar, 2017). Kegagalan

untuk mencapai keseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan dan kinerja akademis dapat berdampak buruk pada kesejahteraan emosional, proses kognitif, dan kesehatan fisik mahasiswa, yang menyebabkan peningkatan stres dan ketidakpuasan. Ketika mahasiswa terlibat dalam pekerjaan, beban kerja yang terkait menjadi kewajiban tambahan, yang mempersulit kegiatan akademis mereka dan memengaruhi gaya hidup mereka secara keseluruhan. Menurut penelitian Vanchapo (2020), beban kerja pekerja mencakup totalitas tugas yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Tugas tidak dianggap memberatkan jika dapat dikelola; namun, ketika tuntutan menjadi sangat berat, tugas tersebut merupakan beban kerja yang signifikan. Akibatnya, strategi *coping* yang bertujuan untuk meringkai ulang persepsi siswa tentang keadaan mereka menjadi tujuan yang lebih dapat dicapai diperlukan untuk meringankan ketidaknyamanan yang terkait dengan beban kerja mereka. Berdasarkan premis ini, peneliti berusaha untuk memeriksa hubungan antara beban kerja dan manajemen stres di antara siswa yang terlibat dalam pekerjaan *part time*.

Penelitian ini menetapkan korelasi yang signifikan antara beban kerja dan *coping* stres di antara siswa yang bekerja *part time*, sebagaimana dibuktikan oleh nilai chi-kuadrat Pearson sebesar 7,131 dan nilai asymp. Sig. (2-sided) sebesar $0,008 < 0,05$. Ini menyatakan perilaku *coping* siswa meningkat secara proporsional dengan beban kerja yang mereka rasakan. Oleh karena itu penelitian ini juga turut mendukung penelitian-penelitian sebelumnya, salah satunya adalah (Andrew P. Maquilin dan Maquilin Ed.D, 2018) yang berjudul *Working Students: Their Benefits, Challenges, and Coping Mechanism* yang menyatakan bahwa adanya dukungan yang kuat dari keluarga, teman dan orang terdekat sebagai sumber mekanisme utama *coping* disamping beban harapan yang tinggi dalam berkarier. Dengan kata lain, mahasiswa yang bekerja yang memiliki beban kerja yang tinggi sangat berpengaruh pada aktivitasnya sehari-hari sehingga tindakan *coping* dianggap efektif untuk menyelesaikan masalah, menghadapi tekanan yang ada dan seseorang tersebut. Mekanisme *coping* yang dilakukan juga bertujuan untuk mengalihkan fokus dan perhatian dari sumber masalah dapat berupa *coping* positif maupun negatif. Bentuk tindakan *coping* positif misalnya pada kegiatan positif individu untuk mengaktualisasikan dirinya menjadi lebih baik lagi, sikap optimis dan mampu mengambil makna dari peristiwa yang terjadi, atau melakukan kegiatan positif yang menunjang pengalihan dari stres. Sedangkan pada arah *coping* yang negatif individu cenderung mudah agresif, konsumsi alkohol atau obat penenang. Jika dikaitkan dengan permasalahan pada mahasiswa kuliah dan bekerja mereka memiliki permasalahan pada beban kerja sehingga strategi *coping* yang dilakukan setiap individu berbeda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Fenomena ini dapat dikaitkan dengan berbagai faktor, termasuk keinginan untuk memanfaatkan waktu luang secara produktif, meringankan beban keuangan keluarga, mengatasi tantangan keuangan terkait pengeluaran sehari-hari atau biaya

pendidikan, dan menumbuhkan kemandirian dari dukungan orang tua. Khususnya, banyak mahasiswa lebih memilih bekerja *part time* daripada bekerja penuh waktu karena fleksibilitas yang diberikannya, yang memungkinkan mereka untuk menyeimbangkan pekerjaan dan komitmen akademis secara efektif. Seperti yang ditegaskan oleh peneliti pendidikan Utomo Dananjaya, bekerja sambil belajar memfasilitasi masuknya mahasiswa ke dunia kerja dengan memperluas perspektif mereka dalam mengelola tantangan di tempat kerja, menumbuhkan kemandirian, dan menghubungkan teori akademis dengan aplikasi praktis (Ferdiawan, 2020). Namun, tidak jarang mahasiswa kesulitan menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan mereka di samping kewajiban akademis mereka. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan peningkatan stres dan frustrasi, yang berdampak buruk pada kesejahteraan emosional, kinerja kognitif, dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Mayoritas mahasiswa yang bekerja sambil kuliah melaporkan kesulitan dalam manajemen waktu, lebih mudah mengalami kelelahan, menganggap beban kerja mereka meningkat, dan merasa sulit untuk tetap fokus (Fahrudin, 2022).

Bekerja sambil kuliah memiliki konsekuensi berupa tanggung jawab lain yang menjadi tantangan mahasiswa berupa beban tanggung jawab ganda, membagi perhatian dan energi untuk menyelesaikan pekerjaan di kampus, sekaligus beradaptasi di lingkungan yang berbeda. Tuntutan tersebut menyebabkan beban karena individu dihadapkan pada pilihan mana yang harus diprioritaskan, sehingga tidak jarang banyak mahasiswa yang menomorduakan tugas kuliahnya. Untuk meringankan beban yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut maka perlunya melakukan *coping* sebagai strategi dalam meminimalisir tekanan yang dialami individu tersebut (Abdul 2015).

Temuan peneliti menunjukkan hubungan yang signifikan antara beban kerja dan strategi *coping stress* di antara mahasiswa yang bekerja *part time*. Sehingga disimpulkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dirasakan maka perilaku *coping stress* akan semakin meningkat yang dilakukan Direkomendasikan bagi peneliti masa depan yang tertarik pada topik ini untuk mengeksplorasi fenomena ini lebih lanjut dengan ukuran sampel yang lebih besar untuk memperoleh wawasan yang lebih komprehensif. Selain itu dapat juga memperluas cakupan penelitian dengan menambah variabel lain yang dampaknya dari beban kerja, misalnya kualitas kerja, beban mental, dan pengaruh yang signifikan terhadap *work life balance*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stress dalam Mengatasi Problematika Psikologi. *Jurnal AT-TAUJIH Bimbingan dan Konseling Islam*, 02 (2), 37-55.
- Bahar (2017). Berikut ini alasan mengapa mahasiswa kuliah sambil bekerja. Diakses dari: <http://www.ahzaa.net/2016/06/berikut-ini-alasan-mengapa-mahasiswa.html>.

- Devi Jatmika & Kezia Subandy. (2020). Hubungan Psychological Capital dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Psibernetika*. Vol. 13 (No.2):68-82. Th.2020.
- Diana, Yana. (2019). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Di Housekeeping Departement Ferdiawan, R.P.,Raharjo, S.T.,& Rachim, H.A (202). Coping Strategi pada Mahasiswa yang Bekerja.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852. doi:10.1037/0022-3514.46.4.839.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S(1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21,219-239.doi: 10.2307/2136617.
- Lailatul, Nur. (2017). “Pengaruh Kerja Part-time Terhadap Prestasi Akademik dan Non Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2014 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”, Skripsi. Tersedia di: digilip.uinsby.ac.id (23 Juli 2019).
- Lubis, Rahmi. (2015). "Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja". Jurnal Diversita Vol.1 49-55. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*,7,201.
- Mardelina, E.,& Muhson, A.(2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik.*Journal Economia*,1.
- Maryam, Siti. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol. 1, No.2.
- Nainggolan, S.Y.(2016). *Kurang tidur menyebabkan depresi dan stress*. Diakses dari:<http://rona.metrotvnews.com/kesehatan/nN97qRrk-kurang-tidur-menyebabkan-depresi-dan-stres>
- Nur Aliyah. (2018). Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare. *Skripsi*, Bimbingan Konseling.
- Pan, Q., & Zhou, Z.(2009). Psychological capital, coping style and psychological health: An empirical study from college students. *In icise*(pp.3391-3394). IEEE.
- Putra, Zulmi Amendo (2019). Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Kelian Mitra Karya (Pergudangan Platinum) Pekanbaru. *Skripsi*, Manajemen.
- Richard S. Lazarus and Susan Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publik Company, Inc.

Sari, Yolanda. (2020). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada CV. Mido Pekanbaru. *Skripsi*, Manajemen. Pada Hotel Bintang Lagoon Resort. *Jurnal Managemen Tools*. Vol.11(2).

Siti Nur`Alimah. (2022). Strategi Coping Stres Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi COVID-19 (Studi Pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 dan 2017).*Skripsi*. Ilmu Komunikasi.

Umboh, C.E, Afidati, L.N.,Suryanto, B.A.,& Ramadhan, A.R. (2016, Desember). Cara Menghindari Coping Stress yang Tidak Produktif pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 1-9.

Vanchapo, A.R. (2020). *Beban Kerja dan Stres Kerja*. Pasuruan:Qiara Media.