

**COPING STRESS PADA SARJANA FRESH GRADUATE DALAM
PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR
(Studi pada 2 *Fresh Graduate* di Timoho Yogyakarta)**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam
Negeri Sunan Kalijaga untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Disusun oleh:

**Yunus
NIM 17102020057**

Dosen Pembimbing:

**Zaen Musyrifin, S.Sos.I, M.Pd.I
NIP 199004282023211029**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2024**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1573/Un.02/DD/PP.00.9/09/2024

Tugas Akhir dengan judul : *COPING STRESS* PADA SARJANA *FRESH GRADUATE* DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR (STUDI PADA 2 *FRESH GRADUATE* DI TIMOHO YOGYAKARTA)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : YUNUS
Nomor Induk Mahasiswa : 17102020057
Telah diujikan pada : Selasa, 13 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Zaen Musyirifin, M.Pd.I.
SIGNED

Valid ID: 66d86b5096917



Penguji I

Slamet, S.Ag. M.Si
SIGNED

Valid ID: 66d863f0bbe13



Penguji II

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 66ce8f88a04bd



Yogyakarta, 13 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 66d904d6d68f3



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856

Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Yunus
NIM : 17102020057
Judul Skripsi : *Coping Stress Pada Sarjana Fresh Graduate Dalam Pengambilan Keputusan Karir (Studi Pada 2 Fresh Graduate Di Timoho Yogyakarta)*

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Satu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 8 Agustus 2024

Mengetahui,

Ketua Prodi BKI

Pembimbing Skripsi


Slamet, S.Ag., M.Si.
NIP. 19691214 199803 1 002


Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I.
NIP. 19900428 202321 1 029

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yunus
NIM : 17102020057
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: ***Coping Stress Pada Sarjana Fresh Graduate Dalam Pengambilan Keputusan Karir*** (Studi Pada 2 *Fresh Graduate* Di Timoho Yogyakarta) adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 8 Agustus 2024

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALAMATI
YOGYAKARTA



Yunus

17102020057

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, dengan menyebut nama Allah Dzat yang Maha Memberi Pertolongan kepada hamba-Nya. Tiada kata yang paling indah untuk diucapkan selain puji-pujian untuk-Mu, *Subhanallah walhamdulillah wa laa ilaaha illallah wallahu akbar*. Dengan segala kerendahan hati penulis persembahkan tulisan ini kepada: Abah dan Umi tercinta yang tak henti memberikan doa dan dukungan.



MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”

(Q.S. Al Insyirah ayat 5) ¹



¹ Al-Qur'an, 94:5. Semua terjemahan ayat Al-Quran di skripsi ini di ambil dari Al-Qosbah, *Al-Qur'an Al-Qosbah*, (Bandung: Penerbit Al-Qosbah, 2021), hlm.596.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT. Yang telah senantiasa melimpahkan kasih sayang, nikmat dan pertolongannya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa sholawat serta salam penulis curahkan kepada baginda Nabi Agung Muhammad SAW. berkatnya umat muslim dapat merasakan indahnya ajaran islam. Semoga kelak kita termasuk umat-umat beliau yang mendapat pertolongan di hari akhir. Selama proses penelitian hingga penyelesaian skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagi pihak. Oleh karenanya perkenankan penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Bapak Slamet, S.Ag, M.Si selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I, M.Pd.I., selaku Dosen Pembimbing skripsi yang dengan sabar selalu meluangkan waktunya untuk mengoreksi, mengarahkan dan memberikan dorongan dari pra-penelitian hingga proses penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si., selaku Dosen Pembimbing akademik yang telah memberikan waktunya untuk membimbing selama masa perkuliahan.

6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas ilmu-ilmu yang telah diajarkan.
7. Seluruh pegawai dan staf tata usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga
8. Kepada para subyek yaitu MN dan MF yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini berikut juga para informan pendukung.
9. Kepada seluruh anggota keluarga termasuk Abah dan Umi yang ku sayangi yang telah memberikan *emotional support* pada penulis.
10. Kepada teman-teman Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 17 yang telah kebersamai proses belajar, terutama kepada Madinah yang menemani, membantu dan selalu menjadi telinga untuk mendengar hingga akhir.
11. Kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, *your help means a lot*
12. Kepada diri sendiri yang telah bertahan melalui segala kesulitan, tekanan kemalasan dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih, kamu ternyata bisa!

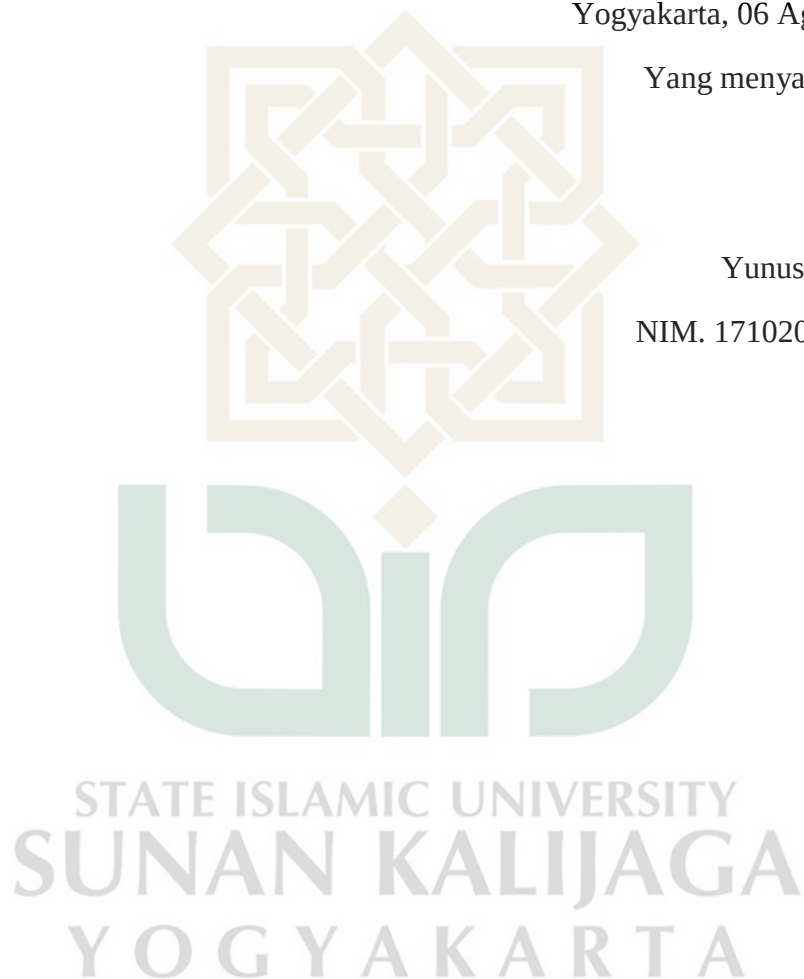
Penulis menyadari bahwa tentunya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karenanya, penulis menerima segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi perbaikan pada karya mendatang. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 06 Agustus 2024

Yang menyatakan,

Yunus

NIM. 17102020057



ABSTRAK

Yunus (17102020057) *coping stress* pada sarjana *fresh graduate* dalam pengambilan keputusan karir, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Pengambilan keputusan karir merupakan hal terpenting yang harus dilakukan oleh setiap sarjanawan yang telah menyelesaikan jenjang pendidikannya. Namun karena minimnya lapangan dan peluang karir saat ini sering menjadi penyebab stres yang dialami oleh sarjana *fresh graduate*. Penyebab stres akan memunculkan gejala stres yang dapat mengganggu aktivitas. Gejala stres ini perlu diatasi sehingga tidak menimbulkan dampak negatif yang berkepanjangan. Salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan *coping of stress*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *coping stress* yang digunakan oleh sarjana *fresh graduate* dalam mengambil keputusan karir. Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif dan metode pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan pada 2 informan yang merupakan sarjana *fresh graduate* yang mengalami stres dalam mengambil keputusan karir. Hasilnya menunjukkan bahwa beberapa masalah yang umum dihadapi oleh sarjana *fresh graduate* dalam mengambil keputusan karir antara lain: Minimnya jumlah lapangan kerja, kendala banyaknya peminat kerja, tekanan dari orang tua, dan kesulitan mendapatkan karir yang cocok. Adapun coping of stress yang digunakan yang berpusat pada masalah yaitu: merencanakan pemecahan masalah, melakukan konfrontasi, dan mencari dukungan sosial dan yang berpusat pada emosi yaitu: memberikan penilaian yang positif, mendekatkan diri kepada Allah.

Kata Kunci : Coping Of Stress, Keputusan Karir, Sarjana, *Fresh Graduate*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Yunus (17102020057) coping stress in fresh graduates in making career decisions, Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta.

Career decision making is the most important thing that must be done by every graduate who has completed his education. However, due to the lack of fields and career opportunities today, it often causes stress experienced by fresh graduates. The cause of stress will cause stress symptoms that can interfere with activities. These stress symptoms need to be overcome so that they do not cause long-term negative impacts. One thing that can be done is to apply coping of stress. This study aims to determine the coping stress strategies used by fresh graduates in making career decisions. This study is a type of field research using qualitative descriptive methods and data collection methods in the form of interviews, observations and documentation. This study was conducted on 2 informants who were fresh graduates who experienced stress in making career decisions. The results show that some common problems faced by fresh graduates in making career decisions include: Limited number of jobs, obstacles to many job seekers, pressure from parents, and difficulty in finding a suitable career. The coping of stress used is centered on the problem, namely: planning problem solving, confronting, and seeking social support and the one centered on emotions is: giving a positive assessment, getting closer to Allah.

Keywords: Coping Of Stress, Career Decisions, Bachelor, Fresh Graduate

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul.....	1
1. <i>Coping Stress</i>	1
2. <i>Sarjana Fresh Graduate</i>	3
3. Pengambilan Keputusan Karir	4
B. Latar Belakang.....	5
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
1. Secara Teoritis	9

2.	Secara Praktis.....	9
F.	Telaah Pustaka	9
G.	Kajian Teori.....	14
1.	Pengertian <i>Coping Stress</i>	14
2.	Tinjauan Tentang Pengambilan Keputusan Karir.....	27
3.	Definisi sarjana <i>fresh graduate</i>	31
H.	Metode penelitian	32
1.	Jenis Penelitian	33
2.	Lokasi Penelitian Dan Waktu Penelitian	34
3.	Subjek Dan Objek Penelitian.....	34
4.	Teknik Pengumpulan Data.....	35
5.	Uji Keabsahan Data	38
6.	Metode Analisis Data.....	40
BAB II GAMBARAN UMUM SUBYEK PENELITIAN.....		43
A.	Gambaran Umum Subjek Penelitian	43
B.	Gambaran Kondisi Stres Subjek.....	44
BAB III STRATEGI COPING STRESS PADA SARJANA FRESH GRADUATE DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR		52
1.	Subjek MN.....	53
2.	Subjek MF.....	54
BAB IV PENUTUP		72

A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN	78
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	89



DAFTAR TABEL

Tabel 1	48
Tabel 2.....	50



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan judul dalam skripsi ini ditulis untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran dan membatasi fokus permasalahan dalam penelitian ini. Sehingga, peneliti ingin menjelaskan beberapa kata yang terkandung dalam judul penelitian ini. Adapun judul penelitian ini yaitu “Strategi Coping Stress Pada Sarjana Fresh Graduate Dalam Pengambilan Keputusan Karir”. Berikut ini definisi dari beberapa kata dalam judul penelitian tersebut sebagai berikut:

1. Coping Stress

Stres adalah respon pada fisik, emosional, atau kognitif yang tidak biasa pada individu atas berbagai tuntutan yang dialaminya. Stres yang berkepanjangan dan tidak segera diatasi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari, seperti diliputi perasaan cemas, terganggunya kesehatan, tidak dapat fokus dan lain-lain²

² Yustina Pratiwi, dkk.,. “Strategi Coping Stress pada Ibu Single Parent Pasca Ditinggal Suami Merantau”. *Journal of Health and Behavioral Science* Vol.1:4. (2019). Hlm 243

Upaya individu dalam pengelolaan dan penyesuaian terhadap stres disebut dengan strategi *coping of stress*.³ Beberapa ahli telah banyak yang mengemukakan pendapatnya tentang *coping of stress*. *Coping* berasal dari bahasa Inggris yaitu kata *cope* dengan *verb -ing* dalam bahasa Inggris yang berarti mengendalikan.⁴ Adapun definisi *coping* menurut Yani adalah perilaku seseorang baik yang tampak atau tidak tampak yang dilakukan untuk mengurangi dan menghilangkan krisis psikologis dalam keadaan yang penuh stres. Sedangkan Haber dan Runyon mendefinisikan *coping* dengan lebih luas, yaitu segala bentuk perilaku atau hanya pikiran, baik negatif ataupun positif yang dilakukan seseorang untuk mengurangi beban psikis agar tidak sampai menimbulkan stress.⁵

Adapun menurut Lazarus dan Folkman *coping of stress* adalah bentuk tindakan yang dilakukan individu untuk mengatasi stres, yang kemudian dibagi menjadi dua strategi yaitu *coping of stress* yang berpusat pada masalah atau *Problem focused coping* dan *coping of stress* yang berpusat pada emosi atau *Emotional focused coping*.⁶

³ Eva Agustina Jayati, "Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung". *Jurnal Spiritual Healing Tasawuf dan Psikoterapi* Vol. 2:1(tt), Hlm 51

⁴ Andreas Schroeter, dkk., Kamus Bahasa Inggris-Bahasa Indonesia Terjemahan. <https://www.babla.co.id/bahasa-inggris-bahasa-indonesia/coping> Diakses pada 20 Agustus 2024 pukul 12.14

⁵ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan sumberdayanya". *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol 1:2. (Agustus, 2017), Hlm. 102

⁶ *Ibid.*, Hlm. 102

Berdasarkan pendapat Lazarus dan Folkman tersebut *coping of stress* merupakan segala tindakan yang dilakukan oleh individu dalam upaya mengatasi stres baik yang berfokus pengelolaan masalah penyebab stres ataupun yang berfokus pada pengelolaan emosi individu dalam menghadapi stres tersebut.

Kesimpulan dari beberapa pendapat ahli yang telah dipaparkan, penulis dapat menyimpulkan bahwa *coping of stress* adalah suatu tindakan fisik atau suatu model berpikir yang dilakukan oleh individu baik dalam bentuk yang positif ataupun negatif untuk mengurangi atau beradaptasi dengan tekanan yang dialami sehingga dapat mencegah stres dan meminimalkan dampak negatif yang dapat terjadi.

2. Sarjana *Fresh Graduate*

Sarjana *Fresh Graduate* adalah sebutan bagi sarjana muda atau mahasiswa yang baru saja lulus dari jenjang perkuliahan. Seperti yang dikutip dalam laman *website campus.quipper.com*, *fresh graduate* adalah lulusan perguruan tinggi, baik jenjang diploma maupun sarjana yang baru lulus dalam periode kurang dari 6 bulan sejak diwisuda dan resmi mendapatkan ijazah, serta belum memiliki pengalaman kerja.⁷

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sarjana *fresh graduate* merupakan seorang sarjana yang telah lulus dari perkuliahan dan telah mendapatkan ijazah kurang dari 6 bulan.

⁷ Quipper Campus "kampuspedia *fresh graduate*";: <https://campus.quipper.com/kampuspedia/fresh-graduate>. Diakses pada 20 April 2024 pukul 19.30.

3. Pengambilan Keputusan Karir

Pengambilan keputusan karir menurut Conger adalah usaha menemukan dan melakukan pilihan diantara berbagai kemungkinan yang timbul dalam proses pemilihan karir.⁸ Tolbert berpendapat pengambilan keputusan karir adalah suatu proses sistematis dimana berbagai data digunakan dan dianalisis atas dasar prosedur-prosedur yang eksplisit, dan hasil-hasilnya dievaluasi sesuai dengan yang diinginkan. Sedangkan Hollands menyatakan pengambilan keputusan berdasarkan asumsi mengenai pilihan karier yang diekspresikan atau diungkapkan melalui kepribadian seseorang; pilihan pekerjaan merupakan penggambaran ekspresi seseorang yang terlihat pada motivasi, pengetahuan, kepribadian dan kemampuan.⁹

Mitchell & Krumboltz mengatakan bahwa seseorang mengambil keputusan karir karena ia terlibat dalam berbagai perilaku yang mengarah kesuatu karir. Beberapa perilaku-perilaku pengambilan keputusan karir antara lain bersekolah, serta memasuki program pelatihan, melamar pekerjaan, meningkatkan pekerjaan, perubahan jabatan atau memasuki pekerjaan baru. Krumboltz menyatakan bahwa proses pengambilan keputusan karir secara garis besar dipengaruhi oleh sumbangan genetik dan

⁸ Conger, J.J. *Adolescence and Youth: Psychological Development in a Changing World (4th edition)*. New York: Harper Collins. 2016.

⁹ Widyastuti, Pratiwi. "Pengaruh self-efficacy dan dukungan sosial keluarga terhadap kemandirian pengambilan keputusan karir siswa." *Jurnal BK UNESA*, 3(1). 2013. Hlm 231-238.

kemampuan khusus, kejadian-kejadian dan kondisi lingkungan, pengalaman belajar dan keterampilan-keterampilan pendekatan tugas.¹⁰

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengambilan keputusan karir adalah suatu proses seleksi atau pemilihan dari beberapa alternatif pilihan karir yang ada, berdasarkan hasil pemahaman diri dan pemahaman karir serta perilaku pengambilan keputusan karir meliputi bersekolah, serta memasuki program pelatihan, melamar pekerjaan, meningkatkan pekerjaan, perubahan jabatan dan memasuki pekerjaan baru.

Berdasarkan poin-poin judul penelitian yang telah dijelaskan secara singkat diatas, maka penelitian dengan judul “*Coping Stress Pada Sarjana Fresh Graduate Dalam Mengambil Keputusan Karir*” akan membahas mengenai gambaran upaya-upaya baik yang sifatnya fisik maupun non fisik yang dilakukan oleh sarjana *fresh graduate* untuk mengurangi atau beradaptasi dengan tekanan-tekanan yang dapat mengakibatkan stres akibat kesulitan-kesulitan dalam proses seleksi atau pemilihan dari beberapa alternatif pilihan karir yang ada mengambil keputusan karir.

B. Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap orang. Di Indonesia pendidikan merupakan hal yang wajib ditempuh minimal 12 tahun atau hingga kelas 3 SMA/SMK sederajat. Program wajib belajar 12 Tahun merupakan keberlanjutan dari wajib belajar 9 Tahun yang dicanangkan

¹⁰ Brown, D. “Career Information, Career Counseling, and Career Development.” USA: Pearson Education, Inc. 2007

pemerintah.¹¹ Tujuan pemerintah menerapkan wajib belajar 12 tahun merupakan upaya untuk mencerdaskan bangsa. Namun tidak sedikit yang tetap melanjutkan pendidikan hingga jenjang sarjana atau perguruan tinggi. Dari yang awalnya hanya siswa dasar hingga menjadi seorang mahasiswa.

Tujuan seorang mahasiswa menempuh kuliah adalah untuk mendapatkan ilmu serta mendapatkan gelar sarjana. Walaupun mendapatkan gelar sarjana terbilang cukup sulit tetapi dengan usaha dan kerja keras maka menjadi sarjana bukanlah hal yang mustahil untuk diraih. Menjadi seorang sarjana bukanlah akhir dari perjalanan kehidupan, melainkan sebuah awal baru menuju persaingan dunia kerja. Dunia kerja makin menantang bagi para lulusan baru. Tak hanya persaingan yang ketat, persyaratan untuk pekerjaan *entry-level* juga makin tinggi, bahkan menuntut pengalaman dan keahlian spesifik yang kebanyakan tak dimiliki *fresh graduate*.¹² Persaingan di dunia kerja bisa dikatakan sangat sulit, meskipun banyak lapangan kerja yang membutuhkan karyawan dengan gelar sarjana, namun tidak semua yang memiliki gelar sarjana dapat dengan mudah mendapatkan pekerjaannya. Selain kurangnya ilmu yang berhubungan dengan bidang pekerjaannya, kurangnya pengalaman dalam bekerja juga menjadi faktor penting sulitnya mendapat pekerjaan.

¹¹Kumparan “berita terkini 7 tujuan pemerintah menerapkan wajib belajar 12 tahun”,: <https://kumparan.com/berita-terkini/7-tujuan-pemerintah-menerapkan-wajib-belajar-12-tahun-21f2u5sdMdi/1>. Diakses pada 15 Agustus 2024 pukul 19.00.

¹² Kompas “persaingan ketat bagaimana menemukan peluang kerja bagi pencari kerja pemula”,: <https://www.kompas.id/baca/ekonomi/2024/06/03/persaingan-ketat-bagaimana-menemukan-peluang-kerja-bagi-pencari-kerja-pemula>. Diakses pada 15 Agustus 2024 pukul 19.10.

Seperti yang dikutip dalam berita “Persaingan dalam dunia kerja semakin ketat. Salah satu faktor yang membuat persaingan kerja semakin ketat adalah masih tingginya jumlah pengangguran di Indonesia. Terlebih dalam tiga tahun terakhir, pandemi Covid-19 melanda Indonesia sehingga berpengaruh pada angka pengangguran yang meningkat secara drastis.¹³ Karena sulitnya mendapatkan pekerjaan inilah kebanyakan dari sarjana *fresh graduate* mengalami stres karena lelah mencari pekerjaan di sana-sini. Seperti yang dikutip dalam salah satu media berita “Tahap setelah lulus kuliah seringkali menjadi periode yang penuh tantangan dalam kehidupan seseorang. Di satu sisi, ada perasaan gembira dan bangga atas pencapaian akademik yang telah dicapai. Namun, di sisi lain, kekhawatiran dan stres mengenai mencari pekerjaan yang tepat seringkali menghantui para *fresh graduate*.”¹⁴ Dampak dari stres inilah yang nantinya dapat memunculkan beberapa gangguan mental yang berkembang di masyarakat, seperti menjadi pemurung, mudah marah, dan sensitif terhadap pertanyaan orang-orang yang berhubungan dengan pekerjaan. Namun tak jarang ada sarjana *fresh graduate* yang masih merasa santai meskipun belum atau masih mencari pekerjaan. Walaupun mereka pernah mengalami stress dalam mencari pekerjaan, dengan ketenangan hati dan pikiran serta strateginya menghadapi stres inilah yang membuat mereka bisa bertahan dalam gempuran persaingan

¹³Koran Pikiran Rakyat "Persaingan Kerja Makin Ketat, Akses Pendidikan Tinggi Jadi Modal",: <https://koran.pikiran-rakyat.com/pendidikan/pr-3036300231/persaingan-kerja-makin-ketat-akses-pendidikan-tinggi-jadi-modal> Diakses pada 28 November 2023 pukul 19.30

¹⁴ Manggumedia “Tingkat Stres Pada Fresh Graduate”,: <https://www.manggumedia.com/2023/10/tingkat-stres-pada-fresh-graduate-yang.html>. Diakses pada 15 Agustus 2024 pukul 19.30.

kerja. Hal inilah yang dinamakan *coping stress*, dengan *coping stress* inilah mereka bisa melalui masa-masa tersebut dan terhindar dari serangan gangguan mental.

Peneliti tertarik untuk meneliti strategi *coping stress* yang dilakukan sarjana *fresh graduate* dalam pengambilan keputusan karir. Karena pengambilan keputusan kerja tidaklah mudah dan terkadang membuat stres. Dari latar belakang inilah yang menjadi alasan peneliti ingin meneliti dan membuat proposal penelitian berjudul “Strategi *Coping Stress* Pada Sarjana *Fresh Graduate* Dalam Pengambilan Keputusan Karir”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan dalam bentuk pertanyaan berupa bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan sarjana *fresh graduate* dalam pengambilan keputusan karir (studi pada 2 *fresh graduate* di Timoho Yogyakarta)?

D. Tujuan Penelitian

Setelah menentukan rumusan masalah, maka selanjutnya adalah menentukan tujuan peneliti. Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui strategi *coping stress* yang dilakukan sarjana *fresh graduate* dalam pengambilan keputusan karir.

E. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat dari penelitian ini, ada yang bersifat teoritis dan praktis. Maka signifikansi dari penelitian ini diharapkan:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam perkembangan ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Khususnya pemahaman mengenai *coping stress* pada sarjana *fresh graduate* dalam mengambil keputusan karir.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti bidang Bimbingan dan Konseling Islam sebagai rujukan penelitian khususnya terkait *coping stress* dalam mengambil keputusan karir dan bagi mahasiswa atau calon sarjana untuk mengatasi tekanan-tekanan akibat banyaknya rintangan dalam mengambil keputusan karir sehingga merasa lebih siap untuk menghadapi tekanan dalam mengambil keputusan karir yang akan datang di masa depan.

F. Telaah Pustaka

Penelitian mengenai Strategi *Coping Stress* telah banyak dilakukan oleh para peneliti terdahulu dengan pendekatan, metode dan objek yang beragam. Kajian pustaka ini perlu dilakukan peneliti untuk memperkaya referensi yang dapat digunakan sebagai dasar, acuan dan penguat penelitian ini serta untuk menemukan letak kebaruan dalam penelitian ini berdasarkan perbandingannya dengan penelitian sebelumnya.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Nur Hasanah Lubis dengan judul “Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan”. Penelitian dengan metode pendekatan deskriptif kualitatif tersebut dilakukan

kepada 5 subjek di beberapa tempat yang berbeda. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa subjek mengalami stres akibat supervisor sulit ditemui, lamanya feedback dari supervisor sesudah konsultasi, kesulitan mendapat referensi, tidak mau direpotkan dengan revisi. Dari beberapa faktor stres tersebut subjek mengalami gejala stres seperti sakit kepala karena sering begadang, sakit kepala akibat kelelahan, mengalami sakit perut karena lupa makan akibat terlalu fokus pada skripsi, sulit berkonsentrasi saat bekerja, dan mudah marah. Strategi coping stress yang dilakukan para subjek beragam. Adapun faktor yang berperan dalam pemilihan coping antara lain religiusitas dan dukungan sosial dari keluarga, teman dan atasannya.¹⁵

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nur Hasanah Lubis, terdapat persamaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan pada topik utama penelitian yaitu coping yang dilakukan oleh subjek penelitian dan kesamaan dalam metode penelitian yang digunakan kualitatif deskriptif. Adapun perbedaannya terdapat pada subyek dan lokasi penelitian. Subyek pada penelitian ini adalah sarjana muda atau fresh graduate. Sedangkan subyek pada penelitian Nur Hasanah Lubis adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Khonsa Izatul Jannah dan kawan-kawan dengan judul “Strategi coping remaja penghafal Al-Qur’an Berasrama dalam Menghadapi Kejenuhan”. Penelitian dengan metode kualitatif deskriptif tersebut dilakukan kepada 5 subyek utama dan 4 informan pendukung di Asrama

¹⁵ Nur Hasanah Lubis, *Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*. Skripsi (Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2019)

SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa subyek mengalami kejenuhan akibat kegiatan pembelajaran yang padat, peraturan yang mengikat, kesulitan berkomunikasi dengan dunia luar dan konflik dengan teman. Kejenuhan yang dialami tersebut menimbulkan permasalahan pada subyek. Strategi coping yang digunakan para subyek beragam. Adapun faktor yang berperan penting dalam pemilihan coping antara lain religiusitas dan dukungan sosial dari keluarga, ustadz/ustadzah dan teman-teman.¹⁶

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khonsa Izatul Jannah dan kawan-kawan, terdapat persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan pada topik utama penelitian yaitu tentang strategi *coping stress* dan kesamaan dalam metode penelitian yang digunakan kualitatif deskriptif. Adapun perbedaannya terdapat pada subyek dan lokasi penelitian. Subyek pada penelitian kali ini adalah alumni atau sarjana muda yang mengalami stress akibat masih belum mendapatkan pekerjaan. Sedangkan subyek pada penelitian Khonsa adalah santri sekaligus pelajar yang mengalami kejenuhan di asrama.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Siti Nur'Alimah dengan judul “Strategi Coping Stres Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 Dan 2017)”. Penelitian dengan metode kualitatif dilakukan kepada mahasiswa program studi bimbingan dan penyuluhan islam (prodi BPI) fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Syarif

¹⁶ Khonsa Izatul Jannah, dkk., “Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama dalam Menghadapi Kejenuhan”, *Jurnal Suhuf Vol. 31: (2)*. 2019, hlm 107-117

Hidayatullah Jakarta tahun 2016 dan tahun 2017 yang masih dalam penyusunan skripsi.¹⁷

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siti Nur'Alimah, terdapat persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan pada topik utama penelitian yaitu tentang strategi *coping stress*. Adapun perbedaannya terdapat pada metode penelitian, subyek dan lokasi penelitian. Subyek pada penelitian kali ini adalah alumni atau sarjana muda yang mengalami stress akibat masih belum mendapatkan pekerjaan, metode penelitian kali ini menggunakan deskriptif kualitatif. Sedangkan pada penelitian Siti Nur'Alimah menggunakan metode penelitian kualitatif dan subjeknya adalah mahasiswa BPI tahun 2016 dan 2017 yang masih dalam penyusunan skripsi.

Keempat, Penelitian yang dilakukan oleh Desy Kumalasari, Defiana Gunawan dan Ruth Panny Septiani dalam Jurnal Psikoislamedia Volume 3 nomor 2 tahun 2018 dengan judul “Gambaran *Coping Stress* pada Pendatang Baru yang Tinggal di Lingkungan Padat dan Bising di Jakarta”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan kuesioner skala *coping* dengan 30 subyek dan metode kualitatif dengan wawancara dan observasi kepada 2 subyek. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan kebanyakan subyek menggunakan strategi *coping emosional focused coping*, karena para subyek lebih memilih melakukan usaha menekan reaksi emosi negatif dari stress sehingga terbiasa dengan lingkungannya dibandingkan harus pindah ke tempat

¹⁷ Siti Nur'Alimah, Strategi Coping Stres Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 Dan 2017). Skripsi (jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2022)

yang lebih baik karena beberapa faktor yang mempengaruhi. Hal ini menunjukkan bahwa pemilihan strategi *coping of stress* bergantung pada jenis masalah yang hadapi.¹⁸

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Desy Kumalasari, Defiana Gunawan dan Ruth Panny Septiani terdapat persamaan dengan penelitian ini yaitu pada fokus penelitian yang sama-sama membahas tentang *coping of stress*. Sedangkan perbedaanya terletak pada metode dan subyek penelitian. Metode penelitian yang dilakukan Desy Kumalasari dan kawan-kawan menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala *coping*, adapun subyek penelitiannya yaitu warga pendatang baru di Jakarta. Sedangkan penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode diskriptif kualitatif dengan subyek penelitian para alumni atau sarjana muda.

Kelima, penelitian yang dilakukan Cipta Rohmatun Ikrimah dalam judul skripsi “Coping of Stress Dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q Krapyak Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang dilakukan kepada para santri baru di Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q. Hasil penelitian tersebut berupa Permasalahan-permasalahan yang umum dihadapi para santri dan mahasiswa yang mengalami konflik peran ganda dengan Respon Coping yang digunakan terbagi menjadi dua yaitu coping yang berfokus pada masalah berupa: membuat rencana pemecahan masalah, melakukan konfrontasi, mencari

¹⁸ Desy Kulamasari, dkk, “Gambaran Coping Stress pada Pendatang Baru yang Tinggal di Lingkungan Padat dan Bising di Jakarta”. *Jurnal Psikoislamedia Volume 3:2*. (2018)

dukungan sosial dan coping yang berfokus pada emosional berupa: memberi penilaian yang positif, menerima tanggung jawab, serta pengendalian diri.¹⁹

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cipta Rohmatun Ikrimah terdapat persamaan dengan penelitian ini yaitu pada metode penelitian yang dilakukan Cipta Rohmatun Ikrimah sama-sama menggunakan metode kualitatif dengan wawancara serta fokus penelitian yang sama-sama membahas tentang *coping of stress*. Sedangkan perbedaanya subyek penelitian, subyek penelitiannya yaitu warga pendatang baru di Jakarta. Sedangkan subyek penelitian para alumni atau sarjana muda.

G. Kajian Teori

1. Pengertian *Coping Stress*

Merujuk pada banyaknya dampak negatif dari stres, individu perlu segera mengatasinya, agar dampak negatif dari stres tidak semakin parah. Cara mengatasi stres diistilahkan dengan sebutan *coping stress*. Beberapa ahli telah berpendapat mengenai coping stres.

Berikut ini definisi *coping stress* yang dikemukakan oleh para ahli:

- 1) Lazarus dan Folkman berpendapat bahwa *coping* merupakan usaha-usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi, meredakan, dan beradaptasi dengan tuntutan-tuntutan yang berasal dari internal maupun ekstrenal, baik berupa tindakan fisik maupun psikis.²⁰

¹⁹ Cipta Rohmatun Ikrimah, *Coping Of Stress Dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q Krapyak Yogyakarta*. Skripsi (Yogyakarta : UIN Sunan Kalijaga 2023)

²⁰ Siti Maryam. "Strategi Coping: Teori", Hlm 102.

- 2) Dewi berpendapat *coping stress* merupakan respon tertentu dari individu terhadap jenis stres yang dihadapi.²¹
- 3) Yani berpendapat *coping* merupakan perilaku yang kasat ataupun tak kasat mata yang dilakukan individu dengan tujuan untuk mengurangi dan menghilangkan krisis psikologi dalam situasi penuh stres.²²
- 4) Yani berpendapat *coping* merupakan perilaku yang kasat ataupun tak kasat mata yang dilakukan individu dengan tujuan untuk mengurangi dan menghilangkan krisis psikologi dalam situasi penuh stres.²³
- 5) Sarafino berpendapat bahwa *coping* adalah usaha untuk menetralkan atau mengurangi stres yang dialami.²⁴

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa *coping stress* merupakan usaha yang dapat dilakukan individu baik berupa yang tindakan fisik ataupun kognitif baik yang sifatnya positif ataupun yang negatif untuk mengatasi situasi stres.

a. Stress dan Manifestasinya

Stress atau dalam Bahasa Indonesia stres merupakan kondisi yang dapat menyerang siapa saja mulai dari kalangan anak-anak, remaja sampai lansia. Para ahli banyak mengemukakan pendapatnya tentang definisi stres. Menurut Cranwell dan Ward, stres adalah respon fisik dan psikis individu saat merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang harus

²¹*Ibid*, Hlm 102.

²²*Ibid*, Hlm 102.

²³*Ibid*, Hlm 102.

²⁴*Ibid*, Hlm 102.

dihadapi dengan sumber daya atau untuk mengatasinya. Sedangkan Hammer dan Organ, stres adalah suatu kondisi saat individu tidak mampu merespon dengan baik stimulus yang datang dari lingkungannya atau mungkin dapat meresponnya namun justru menyebabkan kerugian baginya.²⁵

Salah satu pendekatan teori stres yang terkenal adalah teori Stres model transaksional yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman. Berdasarkan pendapat Lazarus dan Folkman Stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan. Menurut Lazarus dan Folkman *appraisal* (penilaian) merupakan faktor penentu utama seberapa banyak jumlah stres yang dialami. Sederhananya stres adalah hasil dari adanya transaksi antara individu dengan sumber stres atau *stressor* yang melibatkan proses evaluasi.²⁶

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa sumber stres bisa tangani oleh setiap individu dan jika sumber stres tersebut sudah tidak bisa ditangani maka sumber stres itulah yang akan menjadi pemicu gejala stres.

²⁵ Syahnur Rahman. "Faktor-faktor yang Mendasari Stress pada Lansia". *Jurnal Penelitian Pendidikan Vol. 16:1*.(2016), hlm 2

²⁶ Nasib Tua Lumban Gaol. "Teori Stres: Stimulus, Respons dan Transaksional". *Jurnal Buletin Psikologi Vol 24:1*. (2016), Hlm 5.

1) Jenis-Jenis Stres, menurut Selye jenis-jenis stres berdasarkan hasil penilaian individu sebagai berikut:²⁷

a) Stres baik atau *Good Stres (eustress)*

Stres baik merupakan stres yang mendorong individu untuk berkembang dan bersikap kreatif sehingga dapat meraih sesuatu yang baik. Individu yang mengalami stres baik akan mengalami reaksi fisik dan psikologis yang positif, seperti contoh sebuah kompetisi dapat membuat individu termotivasi menjadi juara.²⁸

b) Stres buruk atau *Bad Stres (Distres)*

Stres jenis ini terjadi saat individu mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan. Stres ini dapat berdampak buruk bagi fisik dan psikis individu yang mengalaminya, bahkan setelah stres ini berlalu. Individu yang mengalami stres buruk akan mengalami reaksi fisik dan psikologis yang negatif, contohnya saat individu mengalami kegagalan.²⁹

c) Stres berat atau *Overstress (hyperstress)*

Stres berat adalah kondisi saat terlalu banyak stres yang dialami individu sehingga menyita semua kekuatan dan sumber daya yang dimilikinya. Perbedaan antara stres buruk dan stres berat adalah stres

²⁷ Wirawan. *Konflik dan Manajemen Konflik Teori, Aplikasi dan Penelitian*. (Jakarta: Salemba Humanika.).2010, Hlm 160

²⁸ *Ibid*, Hlm 160

²⁹ *Ibid*, Hlm 160.

buruk berhubungan dengan derajat suatu stres. Sedangkan stres berat berhubungan dengan kuantitas stres yang dihadapi.³⁰

d) Stres ringan atau *Understres (hypostres)*

Stres ringan adalah kondisi stres yang dialami individu dalam jumlah yang sedikit sehingga tidak berpengaruh pada fisik ataupun jiwanya. Stres ringan ini bersifat kurang menantang, tidak menyita banyak energi dan sumber daya individu yang mengalaminya, individu justru mungkin akan merasa bosan³¹

Segala hal dalam lingkungan sekitar sebenarnya dapat berpotensi menjadi sumber stres atau yang disebut *stressor*. Namun, stres dapat benar-benar terjadi tergantung pada penilaian individu terhadap peristiwa yang dihadapi.

2) Sumber-sumber stres, sumber stres dapat berubah seiring dengan perkembangan manusia meskipun stres dapat menyerang kapan saja dalam kehidupan seseorang. Menurut Sarafino, ada beberapa sumber stres:

a) Sumber Stres Dari Dalam Diri Individu

Sumber stres terkadang dapat ditemukan dalam diri seseorang. Salah satunya adalah penderitaan. Jumlah stres yang terjadi ditemukan oleh tingkat keparahan rasa sakit dan usia individu.

³⁰ *Ibid*, Hlm 161.

³¹ *Ibid*, Hlm 161.

b) Sumber Stres Dalam Komunitas dan Lingkungan

Konflik teman sebaya dan kelompok masyarakat adalah contoh penyebab stres yang dilengkapi dengan interaksi subjek di luar lingkungan rumah. Semua hal ini dapat menimbulkan stres pada individu karena kurangnya interaksi interpersonal dan pengakuan masyarakat, mencegah mereka berkembang.

c) Sumber Stres di dalam Keluarga

Interaksi antar anggota keluarga dapat menimbulkan stres, seperti masalah keuangan, emosi saling apatis, dan aspirasi yang berbeda. Oleh karena itu, stres individu dapat dimulai atau berasal dari berbagai sumber sepanjang hidup mereka, termasuk di dalam diri individu, di luar individu, dan lingkungan atau masyarakat sekitar, di mana juga terdapat tekanan, frustrasi, perselisihan, dan ancaman.

3) Gejala-Gejala Stres, individu mungkin terpengaruh secara negatif oleh stres. Efek ini dapat bermanifestasi sebagai gejala fisik atau psikologis, dan mereka akan menghasilkan gejala tertentu. Reaksi stres individu dapat dibagi menjadi beberapa kategori, seperti yang ditunjukkan di bawah ini:

a) Gejala fisiologis, seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit punggung, leher tegang, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, mual, perubahan nafsu makan, sulit tidur, dan kehilangan gairah.

- b) Gejala emosional, seperti kecemasan, gugup, ketakutan, cepat marah, melankolis, dan depresi.
- c) Gejala kognitif, seperti sulit berkonsentrasi, mengambil keputusan, mudah lupa, melamun berlebihan, dan memiliki ide-ide yang tidak teratur.
- d) Gejala interpersonal, seperti ketidakpedulian terhadap lingkungan, apatis, agresi, rendah diri, kurang percaya diri pada orang lain, dan kemauan yang mudah untuk menyalahkan orang lain.
- e) Gejala organisasi, seperti meningkatnya ketidakhadiran di tempat kerja/perguruan tinggi, produktivitas menurun, konflik rekan kerja, ketidakpuasan kerja, dan kurangnya motivasi untuk berhasil.³²

Individu akan mengalami kelima dampak tersebut ketika sedang stres. Ketika seseorang sedang mengalami stres, mereka harus mewaspadaai gejala-gejala ini. Individu yang memahami gejala stres akan dapat mengambil tindakan pencegahan untuk mengurangi efek berbahaya dari stres melalui coping yang efektif.

b. Coping Menurut Islam

Tiap orang dilahirkan dengan keahlian untuk menanggulangi kesusahan, bagi Darwin. *Coping* merupakan metode seorang mengalami sesuatu permasalahan. Proses *coping* ialah aksi keseimbangan yang

³² Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, Manajemen Emosi, hlm. 30-31

terjalin dalam upaya mempertahankan penyesuaian diri dalam mengalami tuntutan warga.³³

Strategi Coping merupakan proses melaksanakan upaya buat penuhi tuntutan diri sendiri serta area. Bagi sebagian psikolog, strategi coping merupakan hasil, serta pencapaian tiap orang dihargai.³⁴ Strategi Coping, bagi Lazarus serta Folkman, merupakan upaya kognitif serta sikap untuk menanggulangi tekanan eksternal serta internal (konflik internal serta eksternal) yang dikira membebani ataupun melampaui sumber energi seorang. Coping merupakan metode yang digunakan kala seorang dihadapkan dengan skenario serta kondisi yang tidak diidamkan. Rangsangan eksternal serta internal, umumnya dikatakan selaku stresor, menimbulkan suasana serta keadaan yang tidak diidamkan ini. Stimulus eksternal bisa berasal dari area sosial, keluarga, ataupun area seorang, sebaliknya stimulus internal berasal dari kognitif serta metode pandang seorang terhadap sesuatu kejadian ataupun peristiwa. Tata cara penanggulangan tiba dalam bermacam wujud serta dimensi, serta bisa diterapkan pada bermacam elemen kehidupan seorang. Pendekatan keagamaan merupakan salah satunya.

³³ Alawiyah, Perilaku Coping Remaja dengan Ayah Poligam, Naskah Publikasi, Hlm 9

³⁴ Arie Arumwardhani, Psikologi Kesehatan, (Yogyakarta: Percetakan Galang Press, 2011), Hlm.243

Pendekatan religius, bagi Pargamentsent, merupakan pendekatan pemaknaan yang mencakup nasehat- nasehat agama yang berkaitan dengan yang sakral.³⁵ Seluruh agama di dunia, terutama Islam memperkenalkan pendekatan yang berbeda serta spesial bersumber pada konsep ajaran agama yang digunakan selaku petunjuk hidup. Dalam QS. Al- Insyirah Ayat 1- 8, Allah SWT berfirman.³⁶

﴿۱﴾ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿۲﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿۳﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿۴﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿۵﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿۶﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿۷﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿۸﴾

Artinya: *“Benarkah kami tidak membuka untukmu? dan Kami telah mengambil bebanmu, yang membebani? dan penyebutan namamu menggairahkan kami. Karena ada kemudahan setelah kesulitan, dan ada kemudahan setelah kesulitan. Jadi, begitu kita telah menangani satu masalah, kita harus turun ke bisnis dengan yang lain. Kamu hanya harus menaruh imanmu kepada Tuhanmu.”*(Q.S Al-Insyirah:8)³⁷

Seluruh agama di dunia, tercantum Islam, memperkenalkan pendekatan yang berbeda serta spesial bersumber pada konsep ajaran agama yang digunakan selaku petunjuk hidup. Dalam QS. Al- Insyirah Ayat 1- 8, Allah swt berfirman. Jika seseorang menggunakan teknik ini untuk strategi *coping*, orang tersebut telah menggunakan strategi *coping* berbasis Islam. Dengan pendekatan nilai-nilai Islam, yang dimaksud

³⁵ Wendio Angganantyo, *Coping Religius Pada Karyawan Muslim ditinjau dari Tipe Kepribadian*, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol. 02 No.01 (Januari 2014), hlm.53

³⁶ *Ibid.*, Hlm. 53.

³⁷ Q.S Al-Insyirah (94) :1-8

dengan teknik *coping* berbasis Islam adalah upaya kognitif dan perilaku untuk menangani tuntutan eksternal dan internal (konflik antara keduanya) yang dianggap memberatkan atau melampaui sumber daya seseorang.

c. Perilaku *Coping of Stress*

Menurut Newman perilaku *coping* merupakan perilaku yang mengiringi perkembangan dan pertumbuhan individu dalam menghadapi ancaman-ancaman untuk mempertahankan keseimbangan. Lisa G. Aspinwall dan Shelley E. Taylor dalam penelitiannya pada tahun 1992 tentang “Pengaruh *Individual Differences* dan Perilaku *coping* terhadap Proses *Performance* dan Penyesuaian Diri Mahasiswa” mengelompokkan individu menjadi dua yaitu, perilaku *active coping* dan *avoidant coping*:

1) Perilaku *active coping*, antara lain:

- a) Berorientasi pada penyelesaian masalah
- b) Mencari dukungan dari individu lain
- c) Melihat konteks masalah dari sisi yang positif
- d) Menyusun rencana penyelesaian masalah

2) Perilaku *avoidant coping*, antara lain:

- a) Menjauhi permasalahan dengan menyibukkan diri pada aktivitas lain
- b) Menarik diri (*withdrawl*)
- c) Bersifat emosional
- d) Sering berkhayal hilangnya masalah
- e) Makan berlebihan
- f) Mengonsumsi obat penenang

Berdasarkan dua klasifikasi perilaku di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku coping merupakan perilaku individu dalam menghadapi suatu masalah sebagai usaha agar individu dapat bertahan hidup. Terdapat perbedaan yang mencolok mengenai dua klasifikasi perilaku di atas. Individu dengan perilaku *active coping* lebih bersikap asertif dan berorientasi pada penyelesaian masalah, sedangkan individu dengan *avoidant coping*, lebih bersikap pasif dan cenderung menghindari masalah. Jadi, perilaku individu yang diperlukan dalam *coping of stress* adalah perilaku *active coping*.

d. Coping of Stress dan Jenis-Jenisnya

Para ahli telah banyak yang mengemukakan pendapatnya mengenai jenis-jenis *coping of stress* yang dapat dilakukan oleh individu untuk mengatasi situasi stres. Salah satu ahli yang mengemukakan pendapat mengenai jenis-jenis *coping* yang paling terkenal adalah Lazarus dan Folkman. Menurut Lazarus dan Folkman, Jenis *Coping* dibagi menjadi dua, yaitu:³⁸

- 1) *Coping of Stress* yang berfokus pada masalah (*Problem Focused of Coping*), merupakan serangkaian upaya-upaya individu untuk mengatasi kondisi stres melalui tindakan yang diarahkan pada pemecahan masalah atau stressor yang masih dapat dikendalikan dan

³⁸ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman. "Stress, Appraisal, and Coping" (New York: Springer Publishing Company, 1984), Hlm 150.

diselesaikan.³⁹ *Coping of stress* yang berfokus pada masalah antara lain:⁴⁰

- a) *Planful Problem Solving*, yaitu melakukan analisis dan usaha-usaha tertentu untuk mengubah keadaan, seperti dengan mengubah pola hidup agar masalah dapat perlahan terselesaikan.
- b) *Confrontative Coping*, yaitu melakukan tindakan untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat resiko yang harus diambil, seperti melakukan hal-hal yang sebenarnya bertentangan dengan peraturan yang berlaku demi mengubah keadaan.
- c) *Seeking Social Support*, yaitu mencari dukungan sosial dari lingkungannya dapat berupa saran, informasi, bantuan nyata maupun emosional.

2) *Coping of Stress* yang berfokus pada emosi (*Emotional Focused of Coping*) merupakan upaya-upaya memperbaiki fungsi emosi individu dalam menghadapi situasi stres. Hal ini terjadi apabila individu merasa tidak dapat mengubah masalah atau stressor dan hanya mampu menerima situasi.⁴¹ Berikut ini *coping of stress* yang berfokus pada emosi:⁴²

³⁹ *Ibid*, Hlm 150.

⁴⁰ Siti Maryam. "Strategi Coping: Teori", Hlm103.

⁴¹ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman. "Stress, Appraisal, and Coping" (NewYork: Springer Publishing Company, 1984 Hlm 150.

⁴² Siti Maryam. "Strategi Coping: Teori", Hlm 103.

- a) *Positive Reappraisal* (memberi penilaian yang positif), yaitu dengan menciptakan makna yang positif untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang bersifat religius, seperti memaknai setiap keadaan dengan positif, bersyukur atas apa yang dimilikinya dan mengambil pelajaran atas apa yang terjadi.
- b) *Accepting responsibility* (menerima tanggung jawab), yaitu dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan menempatkan sesuatu sebagaimana mestinya. Seperti menerima keadaan sebagai mana mestinya dan segera menyesuaikan diri dengan hal tersebut.
- c) *Self Controlling* (mengendalikan diri), yaitu dengan mengendalikan perasaan maupun tindakannya dengan baik, seperti memikirkan matang-matang tindakan yang akan diambil sehingga tidak melakukan sesuatu yang merugikan.
- d) *Distancing* (menjaga jarak), hal ini dilakukan agar individu tidak merasa terus menerus terbelenggu masalah, seperti bersikap acuh terhadap permasalahan seolah tidak pernah terjadi.
- e) *Escape aviodance* (melarikan diri) yaitu menghindarkan diri dari masalah yang dihadapi bahkan melakukan perbuatan yang negatif seperti meminum obat-obatan, menghindari sosialisasi dengan lingkungannya dan lain-lain.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *coping of stress* merupakan serangkaian rencana yang cermat yang dilakukan oleh individu dalam upaya mengatasi stresnya baik yang bersifat positif maupun negatif. *Coping of stress* ada 2 jenis yaitu *coping of stress* yang berfokus pada masalah (*Problem focused coping*), yaitu upaya individu dalam memecahkan masalah atau sumber stres dan *coping of stress* (*Emosional focused Coping*) yaitu upaya individu mengatasi masalah melalui pengelolaan emosinya dalam memandang sumber stres.

2. Tinjauan Tentang Pengambilan Keputusan Karir

a. Definisi Pengambilan Keputusan Karir

Pengambilan keputusan karir adalah usaha dalam menemukan dan menentukan sebuah keputusan dari berbagai macam pilihan-pilihan tertentu diantara berbagai kemungkinan yang muncul dalam proses pemilihan karir.⁴³ Bersekolah ataupun melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, mengikuti program pelatihan dan memasuki pekerjaan baru merupakan sebuah pilihan dalam pengambilan keputusan karir.

Pengambilan keputusan adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan sengaja dalam pengambilan keputusan tidak dilakukan secara kebetulan namun memerlukan sebuah perencanaan. Kemampuan dalam pengambilan keputusan dapat ditetapkan dari melalui keputusan-

⁴³ Conger, J. J. (1991). *Adolescence and Youth: Psychological Word*. In edition fourth.

keputusan kecil yang sudah dilakukan sebelumnya sehingga dapat memperkuat ketika mengambil keputusan karir.⁴⁴

Pengambilan keputusan karir merupakan proses pemilihan dari sekian banyak informasi relevan yang telah di dapat kemudian melakukan suatu seleksi yang sesuai dengan peran yang individu inginkan yang akan menjadi proses di masa depan.⁴⁵

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengambilan keputusan karir adalah sebuah proses untuk menentukan kesuksesan individu di masa depan dengan melalui beberapa pilihan seperti melanjutkan pendidikan atau memilih pekerjaan yang sesuai dengan potensi yang dimiliki kemudian akan menjadi sebuah keputusan individu dalam menjalankan kehidupan di masa depan.

b. Aspek-aspek Pengambilan Keputusan Karir

Aspek pengambilan keputusan karir menjadi empat aspek. Aspek tersebut diuraikan sebagai berikut:

1) Kesiapan

Pada aspek kesiapan terdapat beberapa indikator yaitu memahami motivasi dalam membuat keputusan karir, keyakinan dan mitos yang

⁴⁴ Syaimi, K. U., & Nurmairina, N. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kemandirian Pengambilan Keputusan pada Pemilihan Karir Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Pangkalan Berandan. *Journal on Education*, 5(2), 2895–2898

⁴⁵ Aqmarina, F. N., Sahrani, R., & Hastuti, R. (2017). Konseling Karir dengan Menggunakan Career Information-Processing Model untuk Membantu Career Decision-Making. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 21–34.

disfungsikan serta tingkat pengetahuan yang dimiliki individu dalam membuat keputusan karir.

2) Informasi

Pada aspek informasi meliputi informasi penilaian diri dan atribut yang melekat dalam diri individu, pengumpulan informasi karir dan bagaimana seseorang mendapatkan informasi yang diperlukan untuk membuat perencanaan karir dan peluang karir tentang diri dan informasi tentang pekerjaan.

3) Arah karir

Pada aspek arah karir meliputi cara seseorang dalam mengeksplorasi peluang yang ada, mencari perencanaan yang sesuai, memperoleh informasi serta keadaan individu dalam mempersiapkan keputusan karir.

4) Pelaksanaan atau eksekusi

Pada aspek pelaksanaan berisi memilih, merancang dan bertindak.⁴⁶

Berdasarkan aspek-aspek pengambilan keputusan karir seperti yang tertulis diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa setiap individu yang ingin mengambil keputusan karir harus memiliki kesiapan dalam mengambil keputusan karir, memiliki atau mendapatkan informasi mengenai karir,

⁴⁶ Setiawan, I., & Nusantara, E. (2020). Hubungan Antara Kemandirian Dan Konformitas Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa Semester 5 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang Tahun 2019. JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 6(2), Hlm 104

menentukan arah dalam berkarir serta melaksanakan rencana karir yang sudah disiapkan.

c. Faktor-faktor Pengambilan Keputusan Karir

Terdapat empat faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan karir yaitu faktor *genetic*, faktor lingkungan, faktor belajar dan keterampilan menghadapi masalah. Faktor tersebut di uraikan sebagai berikut:⁴⁷

1) Faktor genetik

Genetik merupakan faktor yang dibawa sejak lahir seperti keadaan fisik yaitu bentuk wajah, jenis kelamin dan suku bangsa. Setiap individu terlahir dengan memiliki kemampuan khusus yang berbeda-beda seperti minat, bakat, kecerdasan, merupakan hasil predisposisi bawaan lahir dengan lingkungan yang dihadapi. Hal ini dapat mempengaruhi individu dalam mengambil sebuah keputusan baik dalam pendidikan maupun pekerjaan.

2) Faktor lingkungan

Faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan berupa kesempatan kerja, kesempatan pendidikan dan pelatihan, kebijakan dan prosedur seleksi, gaji, peraturan pekerjaan, kebijakan produr dan seleksi, lingkungan masyarakat, sumber alam, sumber keluarga, sistem

⁴⁷ Mitchell, L. K., & Krumboltz, J. D. (1996). Krumboltz's Learning Theory of Career Choice and Counseling. In J. Bass (Ed.), *Career choice and development* (3rd ed., pp. 233–249).

pendidikan dan kemajuan teknologi, kemajuan teknologi dan perubahan dalam organisasi sosial.

3) Faktor belajar

Belajar adalah suatu kegiatan yang paling banyak dilakukan oleh manusia. Setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Pengalaman belajar dapat mempengaruhi tingkah laku dan pengambilan keputusan.

4) Keterampilan menghadapi masalah

Keterampilan ini dicapai sebagai interaksi dari pengalaman belajar, karakteristik atau ciri genetik, kemampuan khusus dan pengaruh lingkungan. Pengalaman individu yang diperoleh melalui keterampilan dan hasil kombinasi antara karakteristik genetik, pengalaman belajar dan pengaruh lingkungan akan menghasilkan keterampilan dalam mengatasi tugas-tugas baru.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan faktor-faktor pengambilan keputusan karir sebagai berikut faktor genetik, lingkungan, belajar, keterampilan menghadapi masalah, kepribadian, pengalaman kerja dan keterampilan.

3. Definisi sarjana *fresh graduate*

Sarjana adalah sebuah gelar yang dicapai seseorang yang telah menamatkan pendidikan di perguruan tinggi. Sedangkan *fresh graduate* berasal dari bahasa Inggris yaitu *fresh* yang artinya baru atau segar dan

graduate yang berarti lulusan. Sehingga jika di gabungan dalam bahasa Indonesia adalah lulusan baru.⁴⁸

Fresh graduate merupakan sebutan untuk para pemuda yang telah menyelesaikan studi sehingga mendapatkan gelar akademik dengan priode kurang dari enam bulan sejak diwisuda dan mendapatkan ijazah.⁴⁹ Golongan mahasiswa yang baru menyelesaikan studi sarjana dengan pengalaman kerja terbatas disebut dengan fresh graduate.⁵⁰

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan fresh graduate merupakan sebutan untuk mahasiswa yang telah dinyatakan lulus secara resmi di perguruan tinggi dengan priode kurang dari enam bulan sejak diwisuda dan mendapatkan ijazah.

H. Metode penelitian

Penelitian menurut Ali Muhammad merupakan proses sistematis dalam upaya menemukan, menganalisis dan menafsirkan bukti-bukti empiris untuk memahami suatu fenomena atau menemukan jawaban dari satu permasalahan yang terkait dengan fenomena tersebut.⁵¹ Adapun metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan suatu data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah yang dimaksud meliputi: dilakukan dengan cara yang masuk akal atau

⁴⁸ Astuti, D., & Maharani, D. (2015). Kompetensi Lulusan Sarjana Ekonomi Syariah Dalam Dunia Kerja (Urgensi dan Harapan). *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 12(2), Hlm 132–151.

⁴⁹ Syifa'unnisa, A., & Hermansah, T. (2022). Dampak Resesi terhadap Fresh Graduate di Masa Pandemi Covid 19. *Journal Of Social Empowerment (JSE)*, 7(1), Hlm 27–42.

⁵⁰ Ramadani, D. N., & Muhid, A. (2022). Efektivitas pelatihan perencanaan karier untuk meningkatkan career decision self-efficacy pada fresh graduate: literature review. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(1), Hlm 56–63.

⁵¹ Endang Widi Winarni, *Teori dan Praktik Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), Hlm 2.

dapat dijangkau oleh nalar manusia (rasional), dapat diamati oleh indera manusia (Empiris) dan menggunakan tahapan tertentu (sistematis).⁵²

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, yaitu metode yang digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam yang mengandung makna. Makna adalah data yang sebenarnya yang harus ditemukan oleh peneliti.⁵³ Menurut Bogda dan Taylor data yang dihasilkan dari penelitian itu dapat berupa ucapan atau tulisan dan perilaku yang dapat diamati dari subyek penelitian tersebut.⁵⁴ Oleh karena penelitian ini berfokus untuk mendapat makna dari data yang diperoleh, maka penelitian ini lebih berkenaan pada interpretasi data yang ditemukan di lapangan.⁵⁵

Metode kualitatif pada umumnya dipilih karena permasalahan yang akan diteliti bersifat samar atau belum jelas, holistik, kompleks, dinamis dan penuh makna sehingga tidak dapat dijangkau menggunakan metode kuantitatif. Begitu pula dalam penelitian ini, objek penelitian merupakan suatu fenomena yang sifatnya serupa dengan karakteristik permasalahan metode kualitatif. *Coping stress* yang digunakan oleh subjek belum diketahui dengan jelas,

⁵² Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm 2.

⁵³ Sugiyono, Memahami Penelitian Kualitatif, (Bandung: Alfabeta, 2012), Hlm 9.

⁵⁴ Rulam Ahmadi, Metodologi Penelitian Kualitatif. (Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2016), hlm 15

⁵⁵ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, Dasar Metodologi Penelitian, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 27

holistik, kompleks, dinamis dan penuh makna. Jadi, penelitian ini akan fokus mengkaji mengenai *coping stress* yang dilakukan sarjana *fresh graduate* dalam pengambilan keputusan kerja yang berhubungan dengan perilaku subjek, faktor yang mempengaruhi perilaku subjek, dan fenomena-fenomena yang dapat mempengaruhi subjek dan lain-lain

2. Lokasi Penelitian Dan Waktu Penelitian

Pada penelitian kali ini, peneliti melakukan penelitian terhadap kedua subjek atau narasumber di wilayah Timoho atau sekitar wilayah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Kedua subjek diwawancarai di lokasi yang berdekatan namun berbeda waktu pelaksanaan wawancaranya. Wawancara bersama subjek pertama dilakukan pada tanggal 18 Mei 2024, sedangkan wawancara bersama subjek kedua dilakukan pada tanggal 4 Juni 2024.

3. Subjek Dan Objek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah sarjana *fresh graduate* yang sedang mengalami stres dikarenakan belum mendapatkan pekerjaan. Subjek tersebut diperlukan untuk mendapat data valid langsung dari para subjek yang mengalami situasi yang menjadi objek dari penelitian ini, diteliti demi keefisienan penelitian dengan tetap memenuhi kriteria subjek yang diperlukan.

Adapun penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu informan-informan dipilih karena mewakili informasi yang dibutuhkan peneliti.⁵⁶ Adapun kriteria subjek sebagai berikut:

- a. Sarjana *fresh graduate*
- b. Telah lulus dan mendapat ijazah kurang dari 6 bulan
- c. Belum atau masih mencari pekerjaan
- d. Teridentifikasi mengalami stres atau perubahan perilaku berdasarkan wawancara awal (pra-penelitian)
- e. Bersedia menjadi partisipan dalam penelitian

Dengan kriteria adanya kriteria di atas, peneliti menemukan dua subjek yang memenuhi syarat. Kedua subjek tersebut adalah subjek MF dan subjek MN. Untuk mendapatkan data yang valid, peneliti menambahkan dua informan pendukung yaitu informan G yang merupakan sahabat subjek MN dan informan O yang merupakan teman dari komunitas yang subjek MF ikuti.

4. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dalam tiga metode, yaitu observasi, wawancara, dokumentasi

a. Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data dalam segala bentuk penelitian termasuk dalam penelitian kualitatif. Teknik ini dibangun atas pengalaman langsung atau *direct experience*. Douglas

⁵⁶ *Ibid*, Hlm 86.

mengatakan bahwa tes-tes kebenaran dalam kehidupan sehari-hari yang paling penting adalah pengalaman langsung.⁵⁷ Dengan observasi ini, peneliti harus memahami situasi-situasi yang berlangsung dan mendalami perilaku subyek, makna fenomena yang terjadi dan lain-lain.

Observasi sebagai salah satu instrumen dalam penelitian kualitatif dibagi menjadi dua metode observasi, yaitu observasi partisipan dan non partisipan. Observasi partisipan adalah metode observasi dimana peneliti juga bertindak sebagai anggota yang diamati, hal ini menyebabkan observasi partisipan rentan menjadi bias. Adapun observasi non partisipan merupakan observasi dimana peneliti tidak menjadi bagian yang diamati, hal ini yang menjadikan data hasil observasi non partisipan lebih akurat.⁵⁸

Penelitian ini menggunakan observasi non partisipan, dimana peneliti hanya berlaku sebagai pengamat keseharian obyek, hal ini dilakukan agar data yang dihasilkan benar-benar valid tanpa dipengaruhi peneliti.

Adapun data yang diambil dari observasi yaitu kondisi fisik dan lingkungan tempat tinggal subjek, kegiatan sehari-hari, dan observasi tersamar pada tingkah laku sehari-hari informan.

b. Wawancara

Guba dan Lincoln menyatakan bahwa teknik pengumpulan data menggunakan wawancara merupakan teknik yang khas dalam penelitian

⁵⁷ *Ibid*, Hlm 162.

⁵⁸ Joko Subando. *Validitas Dan Reabilitas Instrumen Non Tes*. (Klaten: Lakeisha. 2022). Hlm 5.

kualitatif. Menurut Dexter wawancara adalah sebuah percakapan yang memiliki tujuan tertentu.⁵⁹

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan secara semiterstruktur. Pelaksanaanya lebih bebas jika dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara semiterstruktur ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana informan dapat mengemukakan pendapat, ide-ide dan cerita yang lebih detail. Jadi, peneliti hanya menggunakan pedoman garis besar data yang ingin dieksplorasi pada informan kemudian peneliti dapat menggali data lagi yang berkaitan dengan garis besar topik yang dibahas. Untuk itu, wawancara jenis ini membutuhkan kemampuan mendengarkan secara teliti dan mencatat informasi-informasi yang didapat.⁶⁰

Adapun data yang diperoleh dari wawancara dengan subyek adalah gambaran umum kegiatan sehari-hari subyek dalam pengambilan keputusan karir, kendala atau permasalahan terkait pengambilan keputusan karir, faktor yang mempengaruhi konflik pengambilan keputusan karir, dampak dari konflik pengambilan keputusan karir dan respon coping yang dilakukan oleh subyek.

c. Dokumentasi

Dokumen menurut Satori dan Komariyah adalah catatan suatu peristiwa yang terjadi di masa lampau dalam bentuk tulisan, gambar, atau

⁵⁹ *Ibid*, Hlm 119-120.

⁶⁰ Sugiyono. Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. (Bandung; Alfabeta, 2012), Hlm 233.

karya-karya. Sedangkan menurut Keegan dokumen adalah data-data suatu kasus yang seharusnya dapat diakses dan ditinjau kembali dengan mudah, supaya suatu kasus dapat diteliti dengan baik.⁶¹ Hasil penelitian dari observasi atau wawancara akan lebih terpercaya apabila didukung juga oleh sejarah pribadi kehidupan di masa lampau, baik di sekolah, tempat kerja atau masyarakat.⁶²

Peneliti mengumpulkan dokumen-dokumen yang dapat mendukung penelitian ini. Dokumen tersebut dapat berupa kartu identitas dan bukti ijazah dari kedua subjek.

5. Uji Keabsahan Data

Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi dalam menguji keabsahan data yang diperoleh. Triangulasi merupakan pemeriksaan ulang terhadap data dari berbagai sumber dengan berbagai teknik dan waktu. Triangulasi dilakukan dengan 3 cara:

a. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber merupakan pemeriksaan ulang untuk menguji keabsahan data dengan mengecek data yang diperoleh melalui berbagai sumber. Selanjutnya peneliti menganalisis data yang diperoleh untuk mendapatkan kesimpulan.

⁶¹ Albi Anggito dan Johan Setiawan, S. Pd. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Sukabumi : Jejak Publisher, 2018) ,Hlm 145.

⁶² Ibid, Hlm 152.

b. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik merupakan pemeriksaan ulang untuk menguji keabsahan data kepada sumber yang sama namun teknik yang berbeda. Apabila peneliti menemukan data yang berbeda, maka peneliti dapat mendiskusikan kembali dengan sumber data untuk memastikan data yang paling benar.

c. Triangulasi Waktu

Triangulasi waktu merupakan pengujian keabsahan data dengan melakukan pemeriksaan ulang wawancara, observasi dan teknik lain dalam waktu dan situasi yang berbeda. Bila data yang ditemukan menghasilkan data yang berbeda maka dilakukan berulang-ulang sampai menemukan data yang akurat.⁶³

Penelitian ini akan menggunakan triangulasi sumber, yaitu pemeriksaan ulang data akan dilakukan dengan teknik yang sama pada sumber yang berbeda untuk memastikan kebenaran. Contohnya ketika didapatkan sebuah data dari informan utama, maka dicek kembali kepada informan tambahan untuk memastikan kebenaran data yang telah diperoleh. Teknik pengujian ini dilakukan untuk menguji data yang diperoleh melalui wawancara kepada subyek utama penelitian. Hasil penelitian mengenai coping of stress yang dilakukan sarjana fresh graduate dalam pengambilan keputusan karir yang didapat melalui wawancara

⁶³ Sugiyono, "Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D", Hlm 273.

langsung dengan subyek utama akan diperiksa kembali dengan mewawancarai subyek tambahan untuk melihat kesamaan data yang diperoleh. Apabila data yang diperoleh berbeda maka peneliti akan kembali berdiskusi bersama untuk mengkonfirmasi data dan menemukan data yang akurat.

6. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, memilih data yang penting atau tidak penting, menyusun kembali ke dalam kerangka baru dan membuat kesimpulan akhir sehingga dapat dipahami dengan baik oleh diri sendiri maupun orang lain.⁶⁴

Proses analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis data model Miles and Huberman, yaitu analisis data kualitatif yang dilakukan secara interaktif dan terus menerus sampai mendapat data yang konsisten. Aktivitas dalam proses analisis data meliputi: reduksi data, penyajian data dan kesimpulan.

a. Reduksi data

Data yang didapatkan saat penelitian di lapangan akan cukup banyak, oleh karena itu peneliti perlu mencatat dengan rinci dan teliti. Mereduksi data berarti merangkum, memilih data pokok, memfokuskan pada hal-hal

⁶⁴ *Ibid*, Hlm 244.

penting dan mencari tema dan polanya. Dengan cara reduksi data ini, peneliti akan memiliki gambaran yang lebih jelas sehingga mempermudah peneliti dalam melakukan pengumpulan data selanjutnya atau mencari data lain yang mungkin masih diperlukan.⁶⁵

Pada penelitian ini, peneliti menyusun data-data hasil wawancara, observasi dan dokumentasi, kemudian peneliti memilih data pokok dan fokus menganalisis coping of stress yang dilakukan oleh sarjana fresh graduate dalam pengambilan keputusan karir.

b. Penyajian data

Langkah berikutnya setelah mereduksi data yang dihasilkan di lapangan adalah menyajikan data. Menurut Miles and Huberman the most frequent form to display data for qualitative research data in the past has been narrative text” yaitu yang paling sering dilakukan dalam menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah menyajikan teks yang sifatnya naratif. Selain teks naratif disarankan juga untuk menyertakan pendukung seperti grafik, matrik, network (jejaring kerja), dan chart. Dengan menyajikan data, maka peneliti akan memudahkan memahami apa yang terjadi, merencanakan tahap selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.⁶⁶

Penelitian ini melakukan penyajian data dengan menguji data *coping stress* yang ditemukan saat melakukan penelitian di lapangan. Selanjutnya peneliti juga melakukan pemeriksaan ulang untuk mengetahui ada atau

⁶⁵ *Ibid*, Hlm 247.

⁶⁶ *Ibid*, hlm 249.

tidaknya perkembangan dalam data yang telah didapatkan dan kemudian dianalisis. Dalam penyajian data selanjutnya peneliti mengkategorikan strategi *coping stress* yang dilakukan sarjana *fresh graduate* dalam pengambilan keputusan karir.

c. Kesimpulan

Kesimpulan merupakan jawaban dari rumusan masalah suatu penelitian. Kesimpulan awal sifatnya sementara dan dapat berubah kecuali telah didukung oleh bukti-bukti yang valid dan reliabel saat kembali ke lapangan. Hal ini berarti kesimpulan mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan sejak awal atau mungkin juga tidak. Kesimpulan dalam penelitian adalah temuan yang belum pernah ada, dapat berupa deskripsi gambaran suatu obyek yang awalnya masih belum jelas menjadi jelas.⁶⁷

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

⁶⁷ *Ibid*, hlm 252.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penulis dapat menarik kesimpulan kesimpulan sebagai berikut berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan skripsi penulis, “*Coping Stres Pada Sarjana Fresh Graduate Dalam Pengambilan Keputusan Karir*”, maka penulis dapat mengambil kesimpulan akhir yaitu sebagai berikut:

1. Faktor stres dalam persiapan sarjana *fresh graduate* yang diwawancarai untuk pengambilan keputusan karir mereka pada dasarnya memiliki stres yang identik, terutama pada minimnya jumlah lapangan kerja yang tersedia. Kendala banyaknya peminat kerja, serta tekanan dari keluarga, antara lain harus menjadi tulang punggung keluarga, tidak adanya izin dari keluarga untuk bekerja di luar kota, kesulitan mendapatkan karir yang cocok menjadi beban mental yang harus segera diluruskan, namun terkendala oleh rintangan yang menyebabkan semangat subjek berkurang, kehilangan semangat untuk kembali mengambil keputusan karir, bingung, ragu, dan frustrasi, yang akhirnya berujung pada stres.
2. Gejala fisiologis yang dialami subjek 2 seperti sakit kepala akibat bingungnya mencari pengalaman kerja hingga memakan waktu lebih dari sebulan. Namun, ada individu yang mengalami gejala stres yang berbeda, seperti pusing karena terlalu banyak beban pikiran, dan tekanan batin pada subjek 1 yang membuatnya bingung.

3. Strategi Coping dalam menghadapi stres dalam pengambilan keputusan karir pada sarjana *fresh graduate* yang diwawancarai menggunakan kedua strategi coping stres. Ketika mereka mengidentifikasi kondisi yang sulit untuk diubah, mereka memilih metode yang berfokus pada emosi. Ketika dia frustrasi, dia, seperti subjek 2, memutuskan untuk menenangkan diri terlebih dahulu, mendekatkan diri kepada Allah, dan kembali melakukan hobinya. Sementara itu, ketika situasi tampak sulit diatasi, mereka menggunakan metode pemecahan masalah. Subjek 1, misalnya, mencoba menghadapi kesulitan dengan mencari bantuan dan dukungan dari keluarga, sahabat dan teman di sekitarnya, sehingga ia terus berusaha menghadapinya dengan berpikir positif. Subjek 2 masih ragu untuk mengambil keputusan karir karena tidak mendapat dukungan dari keluarga, sahabat bahkan dari teman di sekitarnya.

B. Saran

Peneliti memberikan saran berupa motivasi agar dapat memberikan kontribusi dari hasil penelitian dan pemikiran mengenai taktik manajemen stres dalam pengambilan keputusan karir:

1. Bagi mahasiswa, menghadapi dan mengurangi stres dalam pengambilan keputusan karir memerlukan penggunaan strategi yang baik, dimana kesuksesan membutuhkan kerja keras yang dikombinasikan dengan doa dan bertawakal kepada Allah, jadi cobalah untuk menghilangkan rasa ragu dan menjadikan tujuan sebagai kekuatan, sebagai hal ini akan menimbulkan ketekunan dan motivasi yang tinggi untuk terus berjuang, berusaha, dan tidak mudah menyerah.

2. Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, semoga skripsi ini dapat menjadi gambaran dan kontribusi sebagai bahan pustaka bagi mahasiswa BK yang sedang mengerjakan skripsi yang berkaitan dengan stres dan untuk mengatasi suatu masalah dimana konselor dapat menyarankan kepada konseli untuk menggunakan strategi yang efektif dalam mengatasi stres adalah *coping stress*.



DAFTAR PUSTAKA

- Aqmarina, F. N., Sahrani, R., & Hastuti, R. 2017. Konseling Karir dengan Menggunakan Career Information-Processing Model untuk Membantu Career Decision-Making. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4:1
- Astuti, D., Maharani, D. 2015. Kompetensi Lulusan Sarjana Ekonomi Syariah Dalam Dunia Kerja (Urgensi dan Harapan). *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 12:2
- Anggito, Albi, Johan Setiawan. 2018. S. Pd. Metodologi Penelitian Kualitatif. Sukabumi: Jejak Publisher
- Ahmadi, Rulan. 2016 Metodologi Penelitian Kualitatif. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Arjanggi, Ruseno. 2017. Identifikasi permasalahan pengambilan keputusan karir remaja *PSIKOLOGIKA* VOL 22 NO. 1
- Bachtiar, Alam. 2017. Sembilan Langkah Mengendalikan Pikiran, Perasaan, dan Emosi Negatif. Yogyakarta: Araska.
- Conger, J. J. 1991. Adolescence and Youth: Psychological Word. In edition fourth.
- Detikjogja, "Pohon Timoho: Nama Jalan di Jogja hingga Anggapan Daya Magis Mengikat Orang" <https://www.detik.com/jogja/budaya/d-6951213/pohon-timoho-nama-jalan-di-jogja-hingga-anggapan-daya-magis-mengikat-orang>
- Elfiky, Ibrahim. 2009. Terapi Berpikir Positif. Cet: I. Jakarta: Zaman.
- Gaol, Nasib Tua Lumban. 2016. "Teori Stres: Stimulus, Respons dan Transaksional". *Jurnal Buletin Psikologi* Vol 24:1. Hendriani, Wiwin. 2018. *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*, Cet ke 1. Jakarta Timur: Prenadamedia Group.
- Ikrimah, Cipta Rohmatun. 2023. "Coping Of Stress Dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q Krpyak Yogyakarta." Yogyakarta.
- Jannah, Konza Izatul dkk. 2019. "Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama dalam Menghadapi Kejenuhan", *Jurnal Suhuf* Vol. 31: (2)
- J.P. Chaplin. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*, Kartini Kartono, Ed 1, Cet ke 10. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Kulamasari, Desy dkk. 2018. "Gambaran Coping Stress pada Pendetang Baru yang Tinggal di Lingkungan Padat dan Bising di Jakarta". *Jurnal Psikoislamedia Vol 3:2*
- Koran Pikiran Rakyat "Persaingan Kerja Makin Ketat, Akses Pendidikan Tinggi Jadi Modal", :<https://koran.pikiran-rakyat.com/pendidikan/pr-3036300231/persaingan-kerja-makin-ketat-akses-pendidikan-tinggi-jadi-modal>
- Lubis, Nur Hasanah. 2019. "*Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*". Medan.
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori".
- Mitchell, L. K., Krumboltz, J. D. 1996. Krumboltz's Learning Theory of Career Choice and Counseling. In J. Bass (Ed.), *Career choice and development*.
- Murtie, Afin. 2014. *Jurus Ampuh Mendeteksi Kepribadian Ganda Dalam Hitungan Detik*. Yogyakarta: Scritto Book Publisher.
- Nur'Alimah, Siti. 2022. "Strategi Coping Stres Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 Dan 2017)". Jakarta.
- Pratiwi, Yustina dkk. 2019. "Strategi Coping Stress pdada Ibu Single parent Pasca Ditinggal Suami Merantau". *Joournal of healt and behavioral science* vol.1:4
- Quipper Campus: "kampuspedia fresh graduate", : <https://campus.quipper.com/kampuspedia/fresh-graduate>. Rahayu, Iin Tri. 2019. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Cet; 1. Malang: UIN-Malang Press.
- Rahman, Syahnur. 2016. "Faktor-faktor yang Mendasari Stress pada Lansia". *Jurnal Penelitian Pendidikan Vol. 16:1*.
- Ramadani, D. N., Muhid, A. 2022. Efektivitas pelatihan perencanaan karier untuk meningkatkan career decision self-efficacy pada fresh graduate: literature review. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17:1
- Richard S. Lazarus, Susan Folkman. 1984. "Stress, Appraisal, and Coping". NewYork: Springer Publishing Company.
- Safaria Triantoro, Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Setiawan, I., Nusantara, E. 2020. Hubungan Antara Kemandirian Dan Konformitas Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa Semester 5 Fakultas

Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang Tahun 2019. JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 6:2

Siyoto, Sandu, Ali Sodik, 2015. Dasar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing

Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: IKAPI.

Sugiyono, 2012. Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.

Subando, Joko. 2022. Validitas Dan Reabilitas Instrumen Non Tes. Klaten: Lakeisha.

Syaimi, K. U., & Nurmairina, N. 2023. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kemandirian Pengambilan Keputusan pada Pemilihan Karir Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Pangkalan Berandan. Journal on Education, 5:2

Syifa'unnisa, A., Hermansah, T. 2022. Dampak Resesi terhadap Fresh Graduate di Masa Pandemi Covid 19. Journal of Social Empowerment (JSE), 7:1

Winarni, Endang Widi. 2018. Teori dan Praktik Penelitian Kuantitatif Kualitatif. Jakarta: Bumi Aksara.

Wirawan. 2010. *Konflik dan Manajemen Konflik Teori, Aplikasi dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Humanika.

Al-Qosbah, *Al-Qur'an Al-Qosbah* Bandung: Penerbit Al-Qosbah, 2021.