

MANAJEMEN STRES MAHASISWA PEKERJA PART TIME
Studi Kasus Mahasiswa Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta angkatan 2019 dan 2020



SKRIPSI

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

Oleh:

Alisa Khotrotun Nada

NIM 19102050072

Pembimbing:

Abidah Muflihati, S. Th.I., M. Si

NIP. 19770317 200604 2 001

PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2023

HALAMAN PENGESAHAN



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-1976/Un.02/DD/PP.00.9/11/2023

Tugas Akhir dengan judul : MANAJEMEN STRES MAHASISWA PEKERJA PART TIME STUDI KASUS MAHASISWA PRODI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA ANGKATAN 2019 DAN 2020

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ALISA KHOTROTUN NADA
Nomor Induk Mahasiswa : 19102050072
Telah diujikan pada : Jumat, 03 November 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Abidah Muflihati, S.Th.I., M.Si
SIGNED

Valid ID: 659b5336741ec



Penguji I

Andayani, SIP, MSW
SIGNED

Valid ID: 655ae0d6e6da7



Penguji II

Muhammad Izzul Haq, S.Sos., M.Sc.
SIGNED

Valid ID: 6555e9b923e0



Yogyakarta, 03 November 2023

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 65644f15d7ae0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Marsda Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230
E-mail: fd@uin-suka.ac.id, Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

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

Assalamualaikum wr.wb.

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

Nama : Alisa Khotrotun Nada
NIM : 19102050072
Judul Skripsi : Manajemen Stres Mahasiswa Pekerja *Part Time* (Studi Kasus Mahasiswa Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2019 dan 202)

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Kesejahteraan Sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum wr.wb.

Yogyakarta, 18 Oktober 2023

Mengetahui,
a.n. Dekan
Ketua Program Studi
Ilmu Kesejahteraan Sosial

Pembimbing


Siti Solechah, S.Sos I. M.Si
NIP 198305192009122002


Abidah Muflihah, S.Th.i., M.Si
NIP 197703172006042001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alisa Khotrotun Nada
NIM : 19102050072
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul **Manajemen Stres Mahasiswa Pekerja Part Time (Studi Kasus Mahasiswa Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2019 dan 2020)** 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.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 18 Oktober 2023

Yang menyatakan,



Alisa Khotrotun Nada
NIM 19102050072

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terucap puji dan rasa syukur yang tiada terhingga kepada Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan kasih sayang kepada kita semua. Akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang saya persembahkan dengan tulus kepada:

Diri sendiri yang sudah berjuang sebisa mungkin, dari awal menjalani perkuliahan sampai mampu menyelesaikan pada tahap akhir yaitu tugas skripsi ini. Banyak hal yang terjadi hingga membentuk pribadi saya saat ini dari susah dan senang yang sudah terlewati. Sekali lagi saya ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang sudah mampi mencapai pada titik ini.

Kepada keluarga tercinta yang sudah memberikan banyak dukungan dan menjadi *support sistem* bagi saya. Saya persembahkan buah hasil dari dukungan kalian selama ini. Tanpa kehadiran kalian, saya mungkin tidak akan mampu menjalani hingga saat ini.

MOTTO

“Setiap masalah pasti memiliki akhirnya. Namun ingatlah, di setiap akhir
ada pelajaran baru untuk kita.”



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji dan syukur yang tak terhingga kami panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan kasih sayang-Nya, memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Manajemen Stres Mahasiswa Pekerja Part Time Studi Kasus Mahasiswa Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2019 dan 2020**". Sholawat dan salam tak henti-hentinya kami sampaikan kepada Baginda Rasul Muhammad SAW. Semoga kita semua akan mendapatkan pengakuan sebagai umat-Nya.

Skripsi ini disusun bertujuan untuk memenuhi persyaratan dalam meraih gelar sarjana strata satu dari Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam proses penyusunan skripsi ini, kerjasama dan dukungan dari berbagai pihak sangat berarti bagi peneliti. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini:

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag. , M.A., selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih atas kesempatan yang telah diberikan kepada peneliti untuk bisa melakukan studi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Hj. Marhumah. M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Siti Solechah, S.Sos.I., M.Si., selaku Ketua Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Abidah Muhflihati, S. Th.I., M.Si selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi peneliti yang telah memberikan berbagai masukan dan arahan yang berharga sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Segenap Dosen Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial telah memberikan berbagai pengetahuan dan pengalaman berharga kepada peneliti selama masa perkuliahan.
6. Kepada segenap staff tata usaha Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sudah memberikan bantuannya kepada peneliti selama dalam proses penelitian dan layanan administrasi.
7. Kepada keluarga saya yaitu ibu saya tercinta Maftukhatul Khoiriyah dan kedua adik saya yaitu Alifia Khoirin Nida dan Albiyan Jelara, yang selalu memberikan dukungan dan do'anya kepada saya, sehingga saya dapat melewati perjalanan hidup saya dengan lebih bermakna.
8. Kepada teman-teman subjek penelitian saya yang sudah berkenan menjadi responden dalam penelitian.
9. Kepada segenap teman-teman IKS Angkatan 2019 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih sudah memberikan banyak pengalaman dan pengetahuan kepada saya sampai saat ini hingga saya tidak merasa kehilangan arah dalam menjalani perkuliahan.

10. Darojatun Daim, Muhti Inoy, Ratri Ningrum, Mila Safitri dan teman-teman lainnya yang sudah mau mendengarkan curhatan dan membantu saya melewati hari-hari berat dalam menyelesaikan skripsi saya.
11. Sophia Pora yang sudah memberikan banyak tawa kepada saya selama ini, Novi Nurhid yang sudah banyak mengajak untuk bertukar cerita bersama.
12. Teman-teman PPS saya di Gunungkidul, banyak hal yang sudah terlewat bersama selama 3 bulan.
13. Teman-teman kos saya yang sudah mengisi hari-hari saya di kos yang dijaga oleh mas Anto, yaitu Aini Mustika, Salsabel dan Azzima.
14. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang sudah memberikan banyak kontribusi kepada saya selama ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh sebab itu peneliti membuka kritik dan saran yang bersifat membangun guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembaca.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 26 September 2023.

Yang menyatakan



Alisa Khotrotun Nada

(19102050072)

ABSTRAK

Alisa Khotrotun Nada. *Manajemen Stres Mahasiswa Pekerja Part Time Studi Kasus Mahasiswa Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2019 dan 2020.* **Skripsi. Yogyakarta : Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023.**

Menjadi seorang mahasiswa dituntut untuk bisa melaksanakan pendidikannya dengan baik di perguruan tinggi, dengan menjadi mahasiswa seseorang didorong untuk dapat menumbuhkan pribadi yang *multitasking* karena dalam prosesnya mahasiswa sudah bukan lagi menjadi siswa sekolah biasa yang di mana segala keperluan dalam pendidikannya sudah diatur sedemikian rupa. Sehingga, dalam hal ini dapat ditemui beberapa kalangan dari mahasiswa yang melaksanakan kegiatan perkuliahnya sembari dengan melakukan pekerjaan *part time*. Kondisi ini memiliki banyak hal yang melatarbelakangi seorang mahasiswa memilih untuk melakukan beban ganda tersebut. Selain itu, terdapat juga tantangan yang harus dihadapi dalam melakukan aktifitasnya sebagai mahasiswa aktif dan juga pekerja *part time*. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pokok permasalahan mengenai : 1) stres yang dialami oleh mahasiswa pekerja *part time* studi kasus mahasiswa prodi IKS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2) manajemen stres yang dilakukan oleh mahasiswa pekerja *part time* prodi IKS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kualitatif deskriptif. Metode pengumpulan datanya yaitu dengan melakukan wawancara secara terstruktur, observasi dan dokumentasi. Teknik pemilihan informan dari penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria informan yang sesuai dengan topik dalam penelitian. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa program studi ilmu kesejahteraan sosial angkatan 2019 dan 2020 berjumlah 6 (enam) mahasiswa, yang melakukan kegiatan bekerja *part time* dan juga merasakan stres. Hasil penelitian menjelaskan bahwa mahasiswa yang merasakan stres dapat berasal dari beberapa faktor: yaitu lingkungan, organisasi, akademik, maupun lingkungan. Manajemen stres yang dilakukan oleh subjek dalam penelitian ini meliputi tiga tahapan yaitu (*identification, management, evaluation*) dan dalam mengatasi stresnya dapat ditemukan persamaan maupun perbedaan antar satu dengan yang lain.

Kata kunci: Manajemen Stres, Mahasiswa, Pekerja Part Time.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	8
D. Kajian Pustaka	10
E. Kerangka Teori	15
1. Tinjauan Manajemen Stres.....	15
2. Tinjauan Mahasiswa Pekerja <i>Part Time</i>	30
F. Metode Penelitian dan Hipotesis.....	36
1. Jenis Penelitian	36
2. Subjek Penelitian	38
3. Objek Penelitian	39
4. Lokasi Penelitian	39
5. Teknik Pengumpulan Data	40
6. Teknik Analisis Data	43

7. Teknik Keabsahan Data	44
G. Sistematika Pembahasan	47
BAB II GAMBARAN UMUM PART TIME DI YOGYAKARTA DAN PRODI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL.....	49
A. Fenomena Mahasiswa Pekerja <i>Part Time</i> di kota Yogyakarta	50
B. Sejarah Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial dan Profil Subjek	49
C. Visi, Misi dan Tujuan Prodi IKS	53
D. Struktur Organisasi UIN Sunan Kalijaga.....	55
E. Kurikulum Prodi IKS	58
F. Mata Kuliah Prodi IKS	61
G. Biaya Uang Kuliah Tunggal (UKT) Prodi IKS	62
H. Data Mahasiswa IKS 2019 dan 2020	64
I. Organisasi Mahasiswa dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Prodi IKS	66
BAB III MANAJEMEN STRES MAHASISWA PEKERJA <i>PART TIME</i>	70
A. Profil Mahasiswa <i>Part Time</i>	71
B. Stres yang Dialami oleh Mahasiswa <i>Part Time</i>	81
C. Manajemen Stres Mahasiswa <i>Part Time</i>	98
BAB IV PENUTUP.....	128
A. Kesimpulan	128
B. Saran	129
DAFTAR PUSTAKA.....	134
LAMPIRAN.....	137
1. Tabel Mata Kuliah Prodi IKS Kurikulum Tahun 2016	
2. Tabel Mata Kuliah Prodi IKS Kampus Merdeka Kurikulum Tahun 2020	
3. Pedoman Wawancara dan Dokumentasi Wawancara	
4. Dokumentasi Penelitian	
5. Daftar Riwayat Hidup	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 ELO dan Profil Lulusan IKS.....	59
Tabel 2.2 Jumlah Mahasiswa Aktif IKS UIN Sunan Kalijaga Angkatan 2019.....	64
Tabel 2.3 Jumlah Mahasiswa Aktif IKS UIN Sunan Kalijaga Angkatan 2020.....	64
Tabel 3.1 Permasalahan Mahasiswa Prodi IKS yang Bekerja <i>Part Time</i> Angkatan 2019.....	96
Tabel 3.2 Permasalahan Mahasiswa Prodi IKS yang Bekerja <i>Part Time</i> Angkatan 2020.....	97



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Struktur Organisasi dan Tata Kerja UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	
.....	53
Gambar 3.1 Jadwal <i>Shift Part Time</i> subjek R.....	102
Gambar 3.2 Catatan Jadwal Kegiatan Subjek A.....	108
Gambar 3.3 Catatan Jadwal Kegiatan Subjek F.....	109



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi seorang mahasiswa dituntut untuk bisa menjadi pribadi yang *multitasking*, karena dalam tahap pendidikan ini seorang mahasiswa sudah bukan hanya menjadi siswa yang mana seluruh kegiatan dalam menunjang hasil pendidikannya sudah diatur sedemikian rupa oleh pihak sekolah. *Multitasking* memiliki definisi yaitu sebuah aktifitas lebih dari satu yang dilakukan oleh manusia dan dilakukan dalam kurun waktu yang sama.¹ Dengan menjadi mahasiswa, seseorang dapat bebas memilih studi yang akan ditempuh dalam masa studinya di perkuliahan. Misalnya, mahasiswa bebas mengikuti kegiatan perkuliahan dengan dibarengi juga mengikuti kegiatan organisasi. Yang mana kegiatan organisasi ini dilakukan karena memiliki tujuan untuk menambah pengalaman, pengetahuan maupun relasi.

Mahasiswa juga bebas untuk mengikuti perkuliahan dibarengi dengan melakukan pekerjaan *part time* atau disebut juga pekerjaan paruh waktu. Dalam hal ini, bekerja *part time* bisa dikatakan dapat memberikan manfaat yaitu berupa pengalaman, relasi dan juga tambahan pendapatan. Pendapatan inilah yang nantinya dapat digunakan untuk pemenuhan kebutuhan seperti kebutuhan pendidikan pada perguruan tinggi yaitu membayar UKT (Uang Kuliah Tunggal), membeli

¹ Diana Putri Arini, "Multitasking Sebagai Gaya Hidup, Apakah Dapat Meningkatkan Kinerja: Sebuah Kajian Literatur," *Jurnal Psikologi Mandala* 4, no. 1 (2020): 35–42. Hlm. 36.

perlengkapan perkuliahan misalnya alat tulis, membeli buku bacaan, biaya *print* atau *fotocopy*, biaya internet maupun biaya lainnya yang dibutuhkan dalam memenuhi kebutuhan pendidikan. Kebutuhan biaya yang cukup tinggi membuat sebagian mahasiswa yang merasa tidak bisa memenuhi seluruh kebutuhan biaya tersebut dengan memilih sambil sebagai pekerja *part time*.²

Hal ini lah yang dapat menjadi tantangan bagi mahasiswa aktif yang melaksanakan kegiatan perkuliahan dengan melakukan pekerjaan paruh waktu. Karena dalam melakukan hal tersebut dibutuhkan ketelatenan dalam manajemen diri selama melakukan masa perkuliahan dan dengan bekerja di sela-sela perkuliahan itu sendiri. Hal ini karena tidak sedikit juga mahasiswa yang lebih menghabiskan waktunya dalam bekerja daripada belajar maupun berkuliah di kampus. Dalam melaksanakan kegiatan perkuliahan sendiri beberapa mahasiswa sudah bisa merasakan beban yang dialaminya cukup berat, belum lagi jika dibarengi dengan kegiatan lain seperti bekerja *part time* yang nantinya dapat menambah beban yang dirasakan oleh mahasiswa akibat peran ganda yang dilakukannya tersebut. Seorang mahasiswa yang berkuliah sembari bekerja paruh waktu dituntut untuk bisa mengatur pola belajar dan waktu kesehariannya agar mahasiswa yang bekerja *part time* tidak mengganggu kegiatan perkuliahannya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti secara langsung pada mahasiswa prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga

² Budi, *Bagaimana Sukses Belajar Sambil Bekerja* (Terjemahan Dari How To Succeed at Part-Time Study Oleh Fred Orr) (Jakarta: Binarupa Aksara, 1990), 2.

Yogyakarta. Mahasiswa yang berkuliah di jurusan IKS tersebut memiliki berbagai latar belakang yang berbeda-beda, ada yang dari segi ekonomi menengah kebawah maupun menengah keatas.

Ada pula mahasiswa yang memenuhi kebutuhannya dalam berkuliah dan hidup sehari-hari secara mandiri dengan bekerja secara *part time* di berbagai tempat. Pekerjaan yang dijalani oleh mahasiswa IKS tersebut sendiri di sela-sela mata kuliah yang mereka ambil di kampus memiliki beberapa pekerjaan di antaranya yaitu sebagai karyawan outlet pakaian, berjualan makanan di *booth foodcourt*, *driver* ojek online, *photographer*, pegawai mall, guru les privat dan lain sebagainya.

Alasan mahasiswa yang bekerja *part time* tersebut untuk memilih kuliah sambil bekerja yakni karena ingin memanfaatkan waktu yang mereka miliki di sela-sela perkuliahan agar bisa maksimal, karena beberapa mahasiswa prodi IKS tersebut di keseharian setelah berkuliah hanya berdiam diri di kost dan memiliki waktu luang.

Selain alasan tersebut juga terdapat alasan lain yaitu murni untuk menambah pendapatan penghasilan yang bisa sangat bermanfaat untuk membantu ekonomi mereka dari kiriman orang tua yang dirasa kurang cukup, maka berkuliah sembari bekerja paruh waktu ini menjadi salah satu solusi yang dilakukan oleh mahasiswa prodi IKS dalam menjalani kegiatan perkuliahan mereka agar dapat berjalan dengan stabil dan baik.

Dalam pelaksanaan observasi yang dilakukan di lingkungan mahasiswa prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, kepada 65

mahasiswa yang diantaranya terdapat jumlah 47 mahasiswa IKS angkatan 2019 dan sisanya adalah mahasiswa IKS angkatan 2020 yaitu berjumlah 18 orang. Di mana dari jumlah mahasiswa tersebut terdapat 40 mahasiswa yang hanya fokus perkuliahan dan 25 mahasiswa yang perkuliahan dengan bekerja paruh waktu dengan rentang jam kerja yang berbeda ada di antaranya 2 sampai dengan 12 jam kerja dan ada pula yang bekerja *part time* dengan jam kerja yang fleksibel. Selain perkuliahan dan bekerja *part time*, terdapat juga mahasiswa yang juga aktif berorganisasi.

Dalam observasi yang sudah dilakukan sebelumnya, lebih dari setengah total mahasiswa yang aktif perkuliahan dan juga bekerja paruh waktu merasakan stres yang diakibatkan faktor ekonomi dari orang tua dan juga sulit dalam mengelola waktu kegiatan sehari-hari untuk perkuliahan dan juga bekerja *part time*. Dampak yang dapat dirasakan dari stres ini adalah indeks menurunnya nilai mahasiswa dari semester sebelumnya. Sehingga dalam hal ini lah yang menjadi ketertarikan penulis untuk meneliti mengenai manajemen stres yang dilakukan oleh mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam mengikuti perkuliahan mereka dan juga waktu bekerja sampingan yang dilakukan di luar jam kuliah. Hal ini karena mahasiswa yang melakukan pekerjaan paruh waktu dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa tersebut, akan tetapi di sisi lain terdapat konflik yang dapat terjadi dalam peran membagi waktu di antara perkuliahan dan waktu bekerja yang mana nantinya dapat menjadi sumber stress, kelelahan, absensi beserta nilai yang tidak stabil, dan bahkan kesehatan mental yang dapat terganggu.

Stres berasal dari bahasa latin yang memiliki arti tegang atau genting, secara harfiah stres memiliki definisi stimulus atau situasi yang dapat memicu emosi negatif yang menciptakan tuntutan fisik dan psikis oleh individu dalam menghadapi sebuah ancaman.³ Para ahli memberikan definisi stres dengan arti yang berbeda-beda. Robbins mengatakan jika stres adalah suatu kondisi yang menekankan pada keadaan psikis seseorang untuk mencapai suatu kesempatan di mana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat suatu batasan atau penghalang. Sedangkan Sarafino memberikan definisi stres merupakan tekanan dari internal maupun eksternal dan kondisi bermasalah lainnya di dalam kehidupan manusia tersebut.⁴

Persentase stres pada remaja di dunia memiliki rentang mulai dari 5%-70%. Di Negara AS terdapat 60% remaja stres dan depresi yang menjadi korban bunuh diri. Selain itu terdapat persentase remaja di Negara Korea Selatan yang menjadi korban akibat depresi yaitu mencapai 39,3%. Sedangkan di Indonesia sendiri terdapat persentase stres remaja yang meningkat dari tahun ke tahun yaitu mencapai 6%. Walaupun persentase tersebut terlihat kecil dan tidak sebanding dengan persentase Negara lain akan tetapi persentase tersebut masih dapat bertambah dari tahun ke tahun.⁵

³ Julita Megawati Sitohang, “*Stress Mahasiswa Akibat Pembelajaran Daring dan Koping Stress yang Efektif Selama Masa Pandemi*” (2020).

⁴ Muslim Moh, “Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193,” *Jurnal Manajemen Bisnis* 23, no. 2 (2020): 192–201.

⁵ Aulia Zikry Bunga Mentari, Ester Liana, and Terry Y. R. Pristya, “Teknik Manajemen Stres Yang Paling Efektif Pada Remaja: Literature Review,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 12, no. 4 (2020): 191–196.

Jumlah stres yang tinggi akan dapat menurunkan kemampuan akademik yang dapat berpengaruh pada indeks prestasi seorang mahasiswa. Beban stres yang semakin menumpuk akan mengantarkan mahasiswa untuk melakukan perilaku yang negatif contohnya seperti merokok, mengkonsumsi alkohol atau NAPZA, melakukan tawuran, seks bebas, bahkan dapat bunuh diri. Akan tetapi, stres juga dapat memberikan dampak positif yaitu dapat berupa meningkatnya kreatifitas sehingga dapat memicu semangat dan energi untuk mengembangkan diri. Hal ini selama stres yang dialami oleh mahasiswa tersebut masih dalam batas kapasitas seorang individu dalam melakukan *coping*. *Coping* sendiri ialah istilah yang sering digunakan dalam ilmu psikologi yang menggambarkan mengenai cara seseorang dalam menangani, mengatasi dan menghadapi stres, tekanan maupun tantangan dalam hidupnya.⁶

Stres pada kondisi tertentu dapat menjadi *alarm reaction* yakni dimana seseorang dapat melakukan suatu cara-cara untuk menyelesaikan dan keluar dari masalahnya tersebut, sehingga nantinya seseorang dapat kembali menjalani kehidupan yang positif. Akan tetapi, sebaliknya jika stres tersebut tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan seseorang tersebut mengalami kondisi yang lebih serius.⁷ Hal ini dianggap penting karena kondisi psikologis seseorang yang mengalami stres serius dapat mengarahkan ke perilaku yang negatif, bahkan jika

⁶ Mulia Sosiady and Ermansyah Ermansyah, "Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir," *Jurnal El-Riyasah* 11, no. 1 (2020): 14.

⁷ Muhammad Nur Hidayat Nurdin and Nurfitriany Fakhri, "PKM Coping Stress Pada Mahasiswa," *Dedikasi* 22, no. 2 (2020): 206–211.

terus menerus dibiarkan akan membuat seseorang tersebut melakukan tindakan seperti misalnya mengisolasi diri dari lingkungan sekitar, tidak memiliki semangat hidup, tidak memiliki motivasi, bahkan sampai melakukan aksi nekat seperti bunuh diri. Sehingga peneliti menganggap hal ini penting untuk dilakukan penelitian karna stres bagi beberapa individu dianggap sebuah kondisi yang menakutkan dan akhirnya menyebabkan seorang yang mengalami kondisi tersebut menjadi tidak berdaya dan tidak dapat mengatasinya.

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai manajemen stres yang dilakukan oleh mahasiswa prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial dalam melakukan kesehariannya sebagai mahasiswa aktif dan juga bekerja *part time* di sela-sela kesibukan perkuliahannya. Seperti yang dapat diketahui, bahwa mahasiswa yang berkuliah memiliki banyak aktifitas yang dilakukannya dalam menimba ilmu di perkuliahan, belum lagi jika mahasiswa tersebut memiliki tugas yang diberikan oleh dosen dalam perkuliahan yang harus dikerjakan setiap harinya. Tentu saja ini bukan hal yang mudah untuk dilakukan seorang mahasiswa, mengingat kesibukan yang dijalani dalam kegiatan sehari-hari dalam berkuliah dan bekerja akan membuat jadwal seorang mahasiswa menjadi tidak teratur dan berantakan. Sehingga ditakutkan akan menimbulkan perasaan tidak nyaman, memiliki beban ganda dan bisa menjadi stres yang mana jika stres tersebut tidak dapat tertangani dengan baik akan menyebabkan keadaan yang lebih serius.

Dalam penelitian ini akan dibahas mengenai bagaimana stres yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja *part time* dan manajemen stres yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut. Manajemen ini lebih menjurus mengenai bagaimana tindakan atau perilaku yang dilakukan oleh seorang mahasiswa tersebut dapat mengelola, mengatur, dan mengendalikan stres yang dirasakannya dalam menjalani kesehariannya sebagai mahasiswa aktif dan juga seorang pekerja paruh waktu. Selain itu, penelitian ini juga nantinya akan membahas apa saja faktor yang menyebabkan mahasiswa menjadi stres dan bagaimana penanganan atau pencegahan yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang yang sudah diuraikan di atas dapat dirumuskan masalahnya yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana stres yang dialami oleh mahasiswa pekerja *part time* prodi IKS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?
2. Bagaimana manajemen stres yang dilakukan oleh mahasiswa pekerja *part time* prodi IKS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Sebagaimana penelitian pada umumnya pasti memiliki tujuan dan kegunaan penelitian yang dapat memberikan sumbangan ataupun pengembangan dalam pengetahuan. Adapun tujuan dan kegunaan penelitian ini, adalah:

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mendeskripsikan mengenai stres yang dialami oleh mahasiswa pekerja *part time* prodi IKS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- b. Untuk mendeskripsikan mengenai manajemen stres yang dilakukan oleh mahasiswa pekerja *part time* prodi IKS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

2. Kegunaan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan harus memiliki kegunaan, baik secara teoritis maupun praktis. Hal ini bertujuan agar penelitian yang dilakukan dapat memiliki manfaat yang tidak hanya untuk peneliti tetapi juga bagi orang lain. Adapun kegunaan penelitian ini, peneliti membagi kegunaan penelitian ini menjadi dua, yaitu sebagai berikut:

a. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan keilmuan dan memperkaya teori-teori yang berkaitan mengenai manajemen stres yang dialami oleh mahasiswa yang berkuliah dan pekerja paruh waktu sesuai dengan tema dalam penelitian ini yang memiliki kaitan dengan teori Kesehatan Mental dalam prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial yang hasilnya didapatkan dari pengamatan secara langsung.

b. Kegunaan Praktis

Di samping secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat berguna secara praktis, yaitu:

- 1.) Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa dalam mengambil keputusan untuk melaksanakan kegiatan perkuliahan sambil bekerja *part time*.
- 2.) Bagi pemangku kebijakan perguruan tinggi, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam hal kebijakan untuk diberikannya pelayanan bagi mahasiswa IKS yang juga bekerja agar dapat sejalan dengan tujuannya dalam perkuliahan.

D. Kajian Pustaka

Berdasarkan hasil pengamatan dan penelusuran yang sudah dilakukan terhadap karya tulis ilmiah melalui berbagai sumber terkait dengan manajemen stres mahasiswa yang aktif perkuliahan sekaligus pekerja *part time*, telah ditemukan beberapa karya tulis ilmiah, di antaranya yaitu:

1. Artikel Jurnal oleh Moh. Muslim yang berjudul “*Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19*” dengan hasil artikel tersebut menjelaskan mengenai stres yang dialami pada masa pandemi covid-19 berlangsung. Yang mana kondisi covid-19 yang sebelumnya melanda dunia membuat sebagian individu menjadi khawatir dan juga takut secara berlebihan sehingga memiliki pemikiran yang tidak masuk akal. Salah satunya yaitu semakin maraknya penyebaran covid-19 yang membuat orang menjadi berprasangka tidak baik kepada orang lain di lingkungan sekitarnya. Hal ini membuat orang semakin berusaha mencari informasi seputar keadaan lingkungan yang terjadi pada masa covid-19 sehingga

menyebabkan seseorang mengalami susah tidur, sakit kepala, memiliki gangguan fisik yang dapat dikatakan termasuk dalam kondisi stres. Dalam artikel ini dijelaskan mengenai apa saja ruang lingkup stres yang meliputi stres akademik yang biasa dialami oleh siswa/mahasiswa, stres kerja yang biasa dialami oleh pekerja/karyawan, dan stres dalam keluarga. Dalam penelitian ini digunakan metode penelitian jenis kualitatif dengan analisis data secara deskriptif dari sumber di berbagai media *online*. Dalam penelitian ini manajemen stres yang dilakukan adalah dengan mengenali penyebab stres itu sendiri, lalu mengendalikan stres dan mengatasi stres atau disebut juga dengan *stress coping*. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa hanya individu yang dapat menyesuaikan diri dan mengelola dengan baik situasi yang ada akan terhindar dari stres, bahkan dapat membuat stres menjadi *eustrres* (stres yang positif).⁸ Persamaan dari karya ilmiah tersebut dengan skripsi penulis ialah sama-sama membahas mengenai manajemen stres. Akan tetapi, yang membedakannya ialah subjek dari penelitian tersebut yaitu penulis membahas mengenai mahasiswa pekerja *part time* IKS UIN Sunan Kalijaga sedangkan subjek dari karya Moh. Muslim tersebut ialah masyarakat yang termasuk mahasiswa pada masa pandemi covid-19 dan hasilnya dijelaskan bahwa hanya orang-orang yang mampu saja yang dapat menyesuaikan diri dan juga mengelola kondisi yang dialaminya dengan baik yang akan terhindar dari stres.

⁸ Moh, "Moh . Muslim : Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 " 193 Artikel, Jurnal Manajemen Bisnis." no. 2 (2020)

2. Artikel jurnal oleh Nabila dan Andita Sayekti yang berjudul “*Manajemen Stress pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor*” dengan hasil artikel tersebut membahas mengenai apa saja gejala stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi dan mengetahui apa saja yang dapat menjadi faktor stres yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir tersebut, lalu dalam artikel ini juga dibahas apa saja alternatif dalam mengelola stres yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan tugas akhir mereka yaitu tugas skripsi. Karya tulis berupa artikel jurnal ini dibuat dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu non *probability sampling* dengan teknik kuota sampling. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa Institut Pertanian Bogor yang masuk pada angkatan 2016 merasakan stres selama melakukan persiapan dalam penyusunan tugas akhir dengan menunjukkan gejala stres yang terlihat dari segi fisik yaitu badan mudah lelah dan jantung berdebar-debar. Dalam karya tulis ini juga dijelaskan hasil alternatif pengelolaan stres pada mahasiswa yaitu dengan melakukan istirahat sejenak, melakukan kegiatan yang disenangi atau hobi yang sering dilakukan, menetapkan jadwal bimbingan kepada dosen pembimbing untuk mendapatkan tambahan masukan untuk skripsi yang sedang dikerjakan, membuat *goals* kelulusan kedepan dan mencoba selalu berfikir positif.⁹ Persamaan dari karya ilmiah tersebut dengan skripsi penulis ialah sama-sama

⁹ Nabila Nabila and Andita Sayekti, “Manajemen Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Institut Pertanian Bogor,” *Jurnal Manajemen dan Organisasi* 12, no. 2 (2021): 156–165.

membahas mengenai manajemen stres pada mahasiswa. Akan tetapi, yang membedakannya ialah subjek dari penelitian tersebut yaitu penulis membahas mengenai mahasiswa pekerja *part time* IKS UIN Sunan Kalijaga sedangkan subjek dari karya dari Nabila dan Andita Sayekti tersebut ialah mengenai mahasiswa yang dalam masa penyusunan skripsi di Institut Pertanian Bogor.

3. Skripsi oleh Agnes Olka Wijaya Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang berjudul “*Manajemen Waktu dan Stress pada Mahasiswa yang Bekerja Separuh Waktu*”. Yang mana penelitian ini memaparkan mengenai stres yang dapat dirasakan oleh mahasiswa dapat berasal dari internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa yaitu manajemen waktu pada mahasiswa yang berkuliah dan juga bekerja paruh waktu. Subjek dalam penelitian ini sendiri yaitu adalah dari mahasiswa aktif Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang juga berkuliah dan juga melakukan pekerjaan paruh waktu. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, dan teknik pengambilan data dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Selanjutnya dalam penelitian menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara manajemen waktu dan stres yang dirasakan oleh mahasiswa yang berkuliah dan bekerja paruh waktu di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.¹⁰
- Persamaan dari skripsi tersebut dengan skripsi penulis ialah sama-sama

¹⁰ Agnes Olka Wijaya, “*Manajemen Waktu dan Stress pada Mahasiswa yang Bekerja Separuh Waktu*”. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (2014).

membahas mengenai manajemen stres mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Akan tetapi, yang membedakannya ialah subjek dari penelitian tersebut yaitu penulis membahas mengenai mahasiswa pekerja *part time* IKS UIN Sunan Kalijaga sedangkan subjek dari karya Agnes Olka Wijaya tersebut yaitu mahasiswa yang menjadi mahasiswa aktif dalam salah satu fakultas di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

4. Skripsi oleh Fikrotul Aziizah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember yang berjudul “*Perilaku Ngopi di Kalangan Mahasiswa sebagai Upaya Manajemen Stress Mahasiswa*”. Penelitian ini membahas mengenai aktifitas *ngopi* yang dilakukan oleh kaum muda atau mahasiswa yang mana aktifitas tersebut dilakukan untuk mengisi waktu luang dan juga melepas kepenatan dalam melakukan kegiatan rutinitas sehari-hari di kampus. Hal ini dijelaskan bahwa aktifitas *ngopi* dapat membuat tenang dan suasana santai yang dirasakan dapat menyegarkan pikiran kembali. Aktifitas ini dilakukan yaitu dengan nongkrong di kafe atau kedai kopi yang ada di sekitar mahasiswa setelah sekian jam berkulat dengan tugas-tugas dan mata kuliah dari aktifitas rutin harian mahasiswa. Subjek dari penelitian ini yaitu mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan perkuliahan di Universitas Jember yang mana pemilihan subjek ini dipilih secara acak. Jenis penelitian ini adalah fenomenologis, yang mana pengambilan data dilakukan dengan observasi, dokumentasi dan wawancara secara mendalam mengenai karakteristik responden. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terdapat hasil yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang melakukan kegiatan

ngopi merupakan salah satu kegiatan manajemen stres yang mereka lakukan. Selain itu, dalam penelitian ini dijelaskan bahwa perlu adanya penyuluhan atau sosialisasi mengenai dampak negatif yang dapat dialami oleh mahasiswa yang sering melakukan kegiatan *ngopi* dan apabila disertai dengan merokok serta peningkatan pengetahuan melalui materi dalam perkuliahan tentang kontrol emosi dari dalam diri yang merupakan salah satu bagian dari dampak negatif dari stres.¹¹ Persamaan dari karya ilmiah tersebut dengan skripsi penulis ialah sama-sama membahas mengenai manajemen stres. Akan tetapi, yang membedakannya ialah objek dari penelitian tersebut yaitu penulis membahas mengenai manajemen stres pada mahasiswa pekerja *part time* IKS UIN Sunan Kalijaga sedangkan objek dari karya Fikrotul Aziizah yaitu mengenai perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai upaya manajemen stres.

E. Kerangka Teori

1. Tinjauan Manajemen Stres

1.1 Pengertian Stres

Dalam kamus psikologi, stres memiliki arti ketegangan, tekanan, konflik. Stres juga merujuk pada istilah dan pengertian kewalahan dalam menghadapi sesuatu dari luar.¹² Definisi stres yang lebih luas lagi yaitu stres merupakan faktor eksternal yang dapat berupa kejadian atau stimulus dari lingkungan yang

¹¹ Fikrotul Aziizah, “*Perilaku Ngopi di Kalangan Mahasiswa sebagai Upaya Manajemen Stress Mahasiswa*”. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember: 2013.

¹² Siti Dianah, *Berdamai Dengan Rasa Baper* (Anak Hebat Indonesia, 2023). Hlm. 61

menyebabkan seseorang menjadi tegang. Stres merupakan tuntutan lingkungan yang dinamakan stressor, selanjutnya stres juga merupakan faktor internal berupa respon subjektif atau respon adaptif yang dapat berupa ketegangan yang dapat dialami oleh seseorang. Stres adalah perubahan kondisi fisik atau juga psikologis yang dapat dirasakan sebagai gangguan, dengan kata lain stres dapat dijelaskan sebagai sebuah respon penyesuaian setelah seseorang berinteraksi dengan tuntutan lingkungan yang dapat menghasilkan sebuah ketegangan.¹³

Untuk dapat memahami lebih secara mendalam mengenai teori stres, disini terdapat tiga model penjelasan mengenai bagaimana stress itu bisa terjadi. Yang pertama, yaitu model berbasis respons (*response based-model*), model berbasis stimulus (*stimulus based model*), dan yang terakhir model interaksional (*interactional model*). Penjelasan pertama yaitu mengenai model berbasis respons yaitu dengan berusaha untuk mengidentifikasi pola-pola dari berbagai respons fisiologis dan psikologis kepada suatu peristiwa ke dalam sebuah lingkungan terhadap satu atau berbagai stresor. Yang kedua adalah model berbasis stimulus dimana pada model ini difokuskan kepada sifat dari stimuli yang dianggap penuh dengan *stressful*. Terdapat ciri penting dari metode berbasis stimulus ini yaitu adalah kelebihan beban, konflik dan lepas kendali. Model ini memberikan penjelasan bahwa individu dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terjadi pada lingkungan atau dapat dikatakan penyebab stres eksternal yang ada pada lingkungan dapat menyebabkan suatu reaksi atau

¹³ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stress* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018). Hlm. 144.

ketegangan. Dan yang terakhir yaitu model interaksional menjelaskan berdasarkan model berbasis respons dan model berbasis stimulus, bahwa stres akan terjadi jika terdapat kondisi dimana ketika seseorang mempersepsikan sebuah *threat* atau ancaman, dan ketika individu tidak dapat menyelesaikan permasalahannya terhadap penyebab stres atau *coping*.¹⁴

Definisi “Stres” sudah digunakan sejak awal tahun 1900-an, ini digunakan untuk memberikan gambaran mengenai situasi yang menyebabkan perubahan secara fisik maupun psikis yang ada pada diri individu. Akan tetapi stres memiliki arti yang berbeda-beda tergantung persepsi tiap individu. Stres dapat dikatakan berbahaya atau bahkan dapat mendorong. Maksud dari pengertian tersebut ialah terkadang stres dapat menjadi sebuah pemicu, dorongan atau *trigger* bagi seseorang dalam memotivasi diri untuk meningkatkan performa sehingga dapat memberikan perubahan-perubahan dalam kehidupan individu. Selanjutnya, stres dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu: pemicu ataupun respons. Dalam hal ini, stres dapat timbul karena adanya sebuah pemicu yang terjadi. Misalnya dapat berasal dari situasi atau kondisi yang terjadi pada individu yang bersifat emosional ataupun fisik. Stres juga dapat terjadi karena adanya respons psikis dan fisik yang dirasakan akibat peristiwa tersebut, hal tersebut dapat berupa respons terhadap ancaman yang

¹⁴ *Ibid.*, hlm. 147.

dirasakan atau bahkan situasi yang belum pernah terjadi yang membuat seseorang menjadi terlalu mengkhawatirkan situasi tersebut.¹⁵

Berbagai penelitian yang sudah dilakukan mengenai respons tubuh terhadap stres menjelaskan kesimpulan yang sama yaitu bahwa seluruh respons yang terjadi pada tubuh seseorang terhadap stres sepertinya bersifat universal. Setiap individu memiliki penyebab stres yang berbeda-beda dan tiap individu juga tidak dapat mendefinisikan stres seseorang sebagai sebuah stres ringan ataupun berat. Bisa saja menurut seseorang masalah yang dialami oleh orang lain ringan, sedangkan menurut orang lain tersebut masalah yang dialaminya termasuk masalah yang berat sehingga dapat menyebabkan stres. Akan tetapi respons tiap individu akan sama apabila jika masalah yang menyebabkan stres tersebut memiliki sifat negatif.¹⁶

Dari berbagai paparan di atas dapat diketahui jika stres merupakan respons organisme yang terjadi agar dapat menyesuaikan diri dengan masalah-masalah yang berlangsung dalam kehidupan seseorang. Permasalahan yang dimaksud di atas adalah permasalahan yang benar-benar nyata, terjadi, faktual atau bahkan permasalahan yang belum pernah terjadi sebelumnya. Selain itu permasalahan yang menimbulkan stres juga dapat menjadi sebuah hal yang

¹⁵ Bob Losyk, *Cara Mengatasi Stress Dan Sukses Di Tempat Kerja* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007). Hlm. 10.

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 12.

positif, di mana stres tersebut dapat menjadi pacuan motivasi seseorang dalam mengejar atau melaksanakan sesuatu.¹⁷

1.2. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Terdapat faktor-faktor yang menjadi penyebab adanya stres pada mahasiswa, diantaranya yaitu:

A. Faktor Lingkungan

Salah satu faktor penyebab stres yaitu adalah faktor lingkungan, kondisi lingkungan yang berubah-ubah dapat menjadi pengaruh tingkat stres pada mahasiswa. Selanjutnya, hal-hal yang menjadi sebab timbulnya stres pada faktor lingkungan, adalah: ekonomi yang tidak stabil, hubungan dengan teman, keluarga dan kerabat sekitar, lalu perubahan teknologi. Pertama; ekonomi yang tidak stabil dapat menjadi pemicu stres seorang mahasiswa, kebutuhan yang lebih banyak daripada pemasukan dapat menimbulkan kecemasan akan keberlangsungan hidup dalam menjalani aktifitas sehari-hari hingga menyebabkan depresi. Kedua; hubungan yang terjalin antara mahasiswa dengan teman dekat, keluarga atau bahkan kerabat tidak berjalan dengan baik maka itu menimbulkan rasa rendah diri. Ketiga; kemajuan teknologi yang semakin canggih dewasa ini dapat menimbulkan stres, hal ini

¹⁷ *Ibid.* hlm. 12-13

disebabkan seorang mahasiswa yang tidak dapat berinovasi dan mengikuti teknologi akan terjebak dan dapat tertinggal.¹⁸

B. Faktor Organisasi

Dalam berkegiatan di lingkup perkuliahan, mahasiswa juga memiliki segudang aktifitas dalam mengikuti organisasi. Mengikuti kegiatan organisasi dianggap dapat menambah pengalaman dan bahan belajar seseorang dalam berkomunikasi langsung di lapangan. Selain itu kegiatan organisasi dianggap bisa menjadi ladang relasi, dimana dalam sebuah organisasi seseorang akan bertemu dengan banyak orang dari berbagai kalangan. Akan tetapi, tidak sedikit faktor yang menjadi penyebab stres dalam lingkup organisasi. Salah satu penyebabnya ialah beban kerja yang berlebihan, tekanan dalam menghindari kesalahan, waktu yang tersita, atau rekan sesama organisasi yang tidak baik juga termasuk faktor penyebab stres dalam organisasi.¹⁹

C. Faktor Akademik

Dalam konteks akademik, ada beberapa faktor yang dapat menjadi pemicu stres akademik, dan salah satunya adalah kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dalam lingkungan akademik. Ini mengacu pada kemampuan mahasiswa untuk berinteraksi dengan lingkungan akademik, termasuk penerimaan terhadap aturan dan suasana sosial yang ada di

¹⁸ Susmiati, *Social Capital Solusi Praktis Menurunkan Stigma & Stress Psikologis Pengobatan Kusta*. Cet.1 (Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2021). Hlm. 97.

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 97.

lingkungan tersebut. Stres akademik juga dapat muncul jika mahasiswa kurang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya. Penting dicatat bahwa kemampuan penyesuaian akademik adalah faktor yang sangat signifikan dalam hubungannya dengan kesehatan mental selama mahasiswa menjalani proses studi.²⁰

D.Faktor Individu

Faktor individu dapat meliputi aspek karakter dari seseorang. Kepribadian atau sifat yang dimiliki oleh seseorang tersebutlah yang dapat menjadi faktor penyebab stres itu sendiri. Jika seseorang tersebut tidak dapat mengontrol akan perasaannya, dan membuat seseorang tersebut menjadi penuh tekanan dan akan menimbulkan stres. Selain itu faktor pribadi juga dapat terdiri dari masalah yang berasal dari lingkungan keluarga, masalah ekonomi pribadi, serta kepribadian dan juga karakter yang dimiliki oleh seseorang.²¹

1.3. Gejala-Gejala Stres

Seorang yang terkena stres pada umumnya memiliki gejala-gejala yang dapat dilihat seperti gejala fisik, gejala psikis, dan gejala sosial tertentu seperti sedih berlebihan, gelisah, mudah tersinggung dan marah, berkurangnya

²⁰ Kamria dan Rosihan Anwar, *Harmoni Dalam Merdeka Belajar (Strategi Reduksi Stress Akademik Siswa)* (Sigi: Penerbit Feniks Muda Sejahtera, 2023). Hlm. 52

²¹ Susmiati, *Social Capital Solusi Praktis Menurunkan Stigma & Stress Psikologis Pengobatan Kusta*. Cet.1 (Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2021). Hlm. 98.

semangat dalam beraktifitas, tidak memiliki rasa kepercayaan diri, dan daya tahan yang menurun. Selanjutnya, stres adalah perilaku dan perasaan yang berkumpul secara spesifik dan dapat dikatakan sebagai depresi. Akan tetapi, setiap individu memiliki reaksi yang berbeda secara mendasar antar satu sama lain dan dapat menghadapinya secara berbeda pula terkait dengan kondisi yang dialaminya. Gejala stres ini terdapat tiga aspek, yaitu dari gejala yang bisa dilihat dari segi fisik, gejala psikis, dan juga sosial. Mengenai penjelasan tersebut lebih lengkapnya yaitu:

A. Gejala fisik

Menurut para ahli, gejala stres yang dapat terlihat memiliki rentangan yang luas sesuai dengan berat dan ringannya depresi yang dialami oleh individu. Akan tetapi, secara jelasnya ada beberapa gejala fisik umum yang dapat terlihat yaitu seperti: Gangguan pada pola tidur, yaitu seperti susah tidur, tidur tidak terlalu nyenyak atau tidur yang terlalu sedikit; Tingkat aktifitas yang dilakukan menurun, biasanya individu yang merasakan stres terlihat memiliki perilaku yang kurang aktif, dan juga melakukan kegiatan yang tidak terdapat banyak orang lain seperti berdiam diri di rumah, menonton film, dan tidur; Efisiensi kerja yang menurun, penyebab dari hal ini cukup jelas karena individu yang terkena depresi atau stres akan susah berfokus kepada pikiran atau perhatian kepada suatu hal, atau pekerjaan yang dilakukan. Lalu menyebabkan aktifitas yang dilakukan hanya sekedar kegiatan yang tidak efisien dan berguna seperti melamun, berdiam diri, merokok yang terus menerus; Mudah merasa lelah dan

sakit, stres merupakan perasaan yang negatif dan jika seseorang yang memiliki perasaan negatif maka akan jelas dapat membuatnya cepat lelah dan membebani pikiran maupun perasaan.²²

B. Gejala Psikis

Salah satu gejala psikologis atau psikis yang dapat dilihat dari individu yang sedang merasa stres yaitu rasa percaya diri yang hilang, penyebab dari hal ini ialah individu yang mengalami kondisi stres cenderung melihat suatu hal dari sudut negatif saja termasuk menilai dirinya sendiri. Individu tersebut sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa dirinya tidak lebih baik dari orang lain; Memiliki pikiran yang sensitif, individu yang mengalami stres seringkali mengaitkan segala hal terkait dengan dirinya. Dan perasaan yang datang ialah perasaan yang negatif dan membuat sebuah kondisi yang netral menjadi sebuah hal yang buruk karna sudut pandang yang dibuat oleh mereka sendiri. Akibatnya, mereka mudah merasa tersinggung marah, berprasangka buruk dengan orang lain dan curiga; Merasa tidak berguna, penyebab dari perasaan ini muncul karena mereka merasa menjadi seorang yang tidak berhasil dalam bidang atau lingkungan yang dikuasai; Selalu merasa bersalah, individu yang mengalami stres terkadang memiliki perasaan merasa bersalah yang terkadang dapat timbul. Mereka melihat sebuah kejadian yang menimpa dirinya

²² Namora Lumongga, *Depresi*, 1st ed. (Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2016).
Hlm. 21

sebagai sebuah hukuman dari kegagalan yang mereka alami dari tanggung jawab yang seharusnya mereka kerjakan.²³

C. Gejala Sosial

Sebuah permasalahan yang berawal dari diri sendiri pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap lingkungan ataupun aktifitas rutin lainnya. Lingkungan tentu akan memberikan reaksi terhadap individu yang stres dan berperilaku negatif seperti contohnya mudah tersinggung dan marah, senang menyendiri, sensitif dan mudah sakit. Permasalahan yang dapat terjadi biasanya tidak jauh pada masalah interaksi dengan orang lain. Permasalahan yang terjadi tidak hanya berupa konflik, akan tetapi masalah lainnya seperti misal perasaan tidak percaya diri, minder, menjadi pemalu di sekitar orang lain dan tidak bisa berkomunikasi secara normal dan terbuka dengan orang lain.²⁴

1.4. Dampak Stres

Menurut Ni Luh Putu dalam Priyoto dampak yang dialami akibat stres

dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu:

a. Dampak Fisik

Dampak fisik yang dialami oleh seorang yang stres biasanya yaitu seperti masuk angin, sakit kepala, otot yang kejang dan juga dapat mengalami penurunan atau bahkan peningkatan berat badan yang tidak normal.

b. Dampak Psikis

²³ *Ibid.* hlm. 22

²⁴ Lumongga, *Depresi*. Hlm. 25.

Dampak psikis yang dapat dialami oleh seseorang yang terkena stres yaitu seperti emosional yang lelah, mudah bosan, prestasi dan kreatifitas yang menurun atau *burnout*.

c. Dampak Perilaku

Dampak perilaku yang dapat dilihat dari seseorang yang terkena stres yaitu seperti prestasi belajar dan semangat yang menurun, dan tingkah laku menjadi tidak normal.²⁵

1.5. Manajemen Stres

Setiap individu akan mengalami tantangan dan rintangan yang berbeda-beda dalam kehidupannya sehingga terkadang dapat menimbulkan tekanan yang tidak dapat terselesaikan, dan ketika sudah mencapai batas kontrol seseorang maka tekanan tersebut akan menjadi sebuah stressor. Stres merupakan sebuah fakta yang ada dalam kehidupan dan tidak dapat dihindari akan tetapi stres dapat dikelola sehingga stres tidak akan mengatur berjalannya kehidupan seseorang. Pentingnya seseorang dalam mengenali lebih dalam mengenai dirinya sendiri dan memahami apa saja penyebab yang akan membuat seseorang tersebut menjadi stres akan meminimalisir resiko yang disebabkan oleh stres yang menumpuk, dan akan menjadikan hal yang negatif pada diri seseorang. Kunci utama dalam mengelola stres adalah kesadaran tentang bagaimana seseorang memahami

²⁵ Ni Made Nopita dan Ni Luh Putu, *Penerapan Metode Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT) Pada Aspek Psikologis*. Cet. 1 (Pasuruan: CV Penerbit Qiara Media, 2021). Hlm. 49.

keadaan dan memberikan reaksi akan keadaan yang dialaminya, kesadaran inilah yang akan membantu dalam mengembangkan teknik penyelesaian masalah dalam mengelola stres.²⁶

Manajemen stres dapat didefinisikan sebagai sebuah langkah intervensi yang dirancang dan dilakukan untuk mengurangi kondisi stres. Manajemen stres merupakan sebuah program yang diaplikasikan untuk membantu individu dalam mengelola stres secara lebih efektif dalam kehidupan mereka dengan menganalisa penyebab stres dan melakukan tindakan positif untuk meminimalisir efek dari stres tersebut. Dalam melakukan manajemen stres perlu melibatkan aktifitas berfikir, kontrol emosi, rancangan aktifitas, dan bagaimana cara menyelesaikan sebuah permasalahan dalam kehidupan individu. Salah satu upaya dalam melakukan manajemen stres adalah dengan memahami stres. Dengan memahami stres yang dirasakan oleh individu, seseorang dapat lebih siap dalam melakukan manajemen stres. Tentu hal ini akan berbeda-beda tergantung oleh individu yang mengalami stres tersebut, selanjutnya adalah dengan mengidentifikasi faktor yang memicu timbulnya stres yaitu seseorang akan dapat mengetahui teknik *coping* yang perlu dilakukan, dimana faktor stres tersebut bisa datang dari teman, keluarga, lingkungan sosial, ekonomi dan lainnya.²⁷

1.6. Strategi Manajemen Stres

²⁶ M. Nur Dewi, Kartikasari, dkk. *Kesehatan Mental* (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022). Hlm. 80

²⁷ *Ibid.* Hlm. 80-81

Secara sederhana manajemen dapat dikatakan sebagai pengelolaan atau proses mengelola sesuatu, sedangkan stres dalam konteks psikologi yaitu adalah ketegangan mental yang dapat disebabkan oleh keadaan yang menekankan, membebani, atau memberatkan. Selanjutnya, stres dapat dilakukan pengelolaan agar tidak menyebabkan dampak yang negatif dari timbulnya stres tersebut. Manajemen stres tidak hanya sekedar bagaimana cara mengatasinya akan tetapi bagaimana juga cara menanggulangnya secara adaptif dan efektif. Manajemen stres menurut Taylor meliputi 3 tahapan, yaitu:

- a. Tahap pertama (*Identification*): individu mempelajari mengenai stresnya dan belajar mengidentifikasi penyebab stres atau stressor yang ada dalam kehidupan seseorang tersebut sendiri.
- b. Tahap kedua (*Management*): individu mendapatkan keterampilan terkait bagaimana ia mengatasi stresnya dan juga mempraktekkannya secara langsung.
- c. Tahap terakhir (*Evaluation*): individu mengimplementasikan teknik dari manajemen stres yang dimilikinya untuk ditargetkan situasi penuh stres dan memonitor efektivitas teknik tersebut.²⁸

Dalam melakukan manajemen stres terdapat beberapa langkah yang dapat dipraktikkan oleh mahasiswa dalam mengelola stres. Berikut ini beberapa langkah yang bisa dilakukan dalam mengelola stres adalah:

²⁸ Fitria, Fitria. "Manajemen Stress", *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2013): 1689–1699.

a. Berkonsentrasi

Konsentrasi merupakan pemikiran yang dipusatkan untuk suatu objek tertentu, seluruh kegiatan memerlukan konsentrasi. Dengan konsentrasi seseorang dapat melakukan pekerjaannya dengan lebih optimal dan mendapat hasil yang baik. Maka dari itu konsentrasi cukup penting dan perlu dilatih, dengan tidak membiarkan fikiran melayang-layang sehingga dapat membuat konsentrasi menjadi terganggu dan akhirnya menyebabkan stres.

b. Keterampilan belajar

Terdapat banyak hal yang dapat dipelajari, yang ingin dipahami, dan banyak kegiatan yang bisa diikuti. Oleh karena hal itu mahasiswa perlu memiliki berbagai keterampilan atau *skill* belajar yang sesuai dengannya agar dapat belajar secara efektif dan efisien dalam menggunakan sumber daya dan waktu lainnya agar tidak menjadi stres.

c. Istirahat yang cukup

Manusia memerlukan waktu untuk melakukan jeda dan istirahat dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Seseorang perlu mempelajari bagaimana melakukan *speeding* tetapi *up* juga *slowing* dan bila *down* kita terampil untuk tidak memiliki. Seseorang yang memiliki keterampilan dalam mengelola waktu aktifitas dan istirahatnya akan kecil kemungkinan mengalami stres.

d. Percakapan kalbu

Percakapan kalbu juga dapat disebut *self talk* dimana seseorang mencoba mendengar dan mengerti apa yang dikatakan oleh kata hati atau hati

nuraninya. Kata hati itu bisa bersifat positif yang bisa menimbulkan rasa positif, dapat membuat menjadi optimis atau juga seringkali bersifat negatif yang malah dapat menimbulkan perasaan tertekan dan menjadikan stres. Seseorang perlu untuk dapat mengembangkan arah percakapan dari diri sendiri kepada hati nurani ataupun kata hati, agar dapat terjadi percakapan yang bersifat timbal balik antara individu dengan dirinya sendiri. Dalam langkah menangani stres, diperlukan secara sadar mengganti isi percakapan yang tidak dapat memberikan dukungan menjadi kalimat yang bisa mendukung. Hal ini penting dan dapat dilakukan pengelolaan dengan sikap dan perubahan pola pikir yang tepat melalui rasa bersyukur kepada Tuhan dan perasaan ikhlas kepada sang penguasa kehidupan.

e. Melakukan hobi

Dengan mengidentifikasi aktifitas yang dapat membuat seorang individu bahagia dan rileks. Meluangkan waktu untuk melakukan hobi seperti menulis, membaca, berjalan-jalan di alam, atau melakukan apapun yang dapat memberikan kebahagiaan dan kegembiraan bagi seseorang.

f. Manajemen waktu dan prioritas

Skill penting yang juga diperlukan dalam mengelola stres selain keterampilan belajar adalah manajemen waktu, untuk pengelolaan tersebut maka sangat diperlukan dengan memiliki paradigma waktu yang tepat.

g. Pendukung sosial

Manusia adalah makhluk sosial, jadi pada hakikatnya seseorang akan membutuhkan orang lain dalam melanjutkan kehidupan yaitu dengan cara berkomunikasi. Ketika menghadapi stres, seseorang dapat melakukan pertemuan dengan teman, kerabat atau keluarga. Karna dengan membangun dan merawat jaringan suportifnya mahasiswa akan bisa mendapatkan *support system* yang bisa menjadi langkah dalam mengelola stres.²⁹

h. Menemukan Peluang dari Masalah

Sebagai salah satu metode penyelesaian masalah, menemukan peluang dari masalah secara kreatif merupakan salah satu senjata yang dirasa dapat digunakan untuk melawan stres pada seorang individu. Kreatifitas dalam menemukan peluang dari sebuah permasalahan akan memperkuat harga diri, semakin banyak pilihan yang dimiliki untuk penyelesaian suatu masalah, maka akan semakin baik juga peluang yang didapatkan untuk mengurangi rasa stres.³⁰

2. Tinjauan Mahasiswa Pekerja *Part Time*

2.1. Pengertian Mahasiswa Bekerja

²⁹ Fitria. "Manajemen Stress", *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2013): 1689–1699.

³⁰ National Safety Council, *Manajemen Stress*, ed. Devi Yulianti (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2003). Hlm. 40.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi.³¹ Setelah seorang siswa menyelesaikan pendidikannya di bangku sekolah selanjutnya sebagian akan menganggur mencari pekerjaan atau juga melanjutkan pendidikan di tingkat yang lebih tinggi lagi yaitu di perguruan tinggi. Seorang mahasiswa dapat dicirikan sebagai orang yang mengenyam pendidikan di tingkat perguruan tinggi negeri maupun swasta ataupun yayasan yang sama di tingkat perguruan tinggi. Dalam Yusuf, seorang mahasiswa dapat dikategorikan pada tahap perkembangan yang mana usianya mulai dari 18 s.d. 25 tahun. Pada tahapan ini dapat dikatakan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dapat dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini sudah dalam tahap pematangan dalam memiliki prinsip dan pendirian hidup.

Mahasiswa yang bekerja adalah individu yang melakukan kegiatan perkuliahan secara aktif di perguruan tinggi, dan ikut serta menjalankan kegiatan usaha yang juga melakukan kegiatan secara konsisten dan sukarela pada waktu tertentu yang pada umumnya lebih terbatas dari jam kerja normal.

³¹ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (2016). <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa> diakses pada tanggal 24 Februari 2023 pukul 21.40 WIB

Para mahasiswa tergolong dalam klasifikasi usia milenial pada bidang pekerjaan, generasi milenial ialah individu yang berusia dua puluh sampai dengan tiga puluh tahun. Pada dunia kerja, usia tersebut dinilai lebih tertarik pada pengembangan diri dan mencapai keseimbangan aktifitas yang disukai dan kehidupan dalam lingkup pekerjaan (*Work-Life Balance*) dibandingkan dengan mencari *extrinsic reward* yaitu adalah penghargaan yang diberikan yang terlihat secara jelas fisik dan bentuknya, seperti mendapatkan reputasi yang baik dan juga peningkatan skala ekonomi.³²

2.2 Latar Belakang Mahasiswa Bekerja

Terdapat berbagai tujuan bagi mahasiswa yang memilih untuk bekerja sambil berkuliah, yaitu mulai dari masalah ekonomi hingga hanya sekedar ingin mengisi waktu luang yang dimiliki di sela-sela perkuliahan. Selanjutnya, berikut adalah hal yang mendasari seorang mahasiswa untuk bekerja yaitu:

- a.) Kebutuhan finansial, yaitu dapat berupa kebutuhan yang berhubungan dengan faktor perekonomian yang dapat berupa upah atau gaji dari penghasilan yang akan didapatkan dari bekerja.
- b.) Kebutuhan sosial, yaitu dapat berupa kebutuhan untuk berinteraksi dan bergaul dengan orang lain, selain itu juga untuk menambah relasi dan sebagai upaya untuk bertukar pikiran

³² Dewa Ayu Komang Triwijayanti dan Dewi Puri Astiti, "Peran Dukungan Sosial Keluarga Dan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Work-Life Balance Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Denpasar," *Jurnal Psikologi Udayana* 6 (2019). No.2, 2019, 323

c.) Kebutuhan aktualisasi diri, dengan aktualisasi diri yaitu adalah untuk menemukan makna yang terdapat dalam hidup melalui aktifitas yang dilaksanakan.³³

2.3 Pekerjaan Sistem *Part Time*

Pekerjaan memiliki definisi yaitu melakukan tugas yang berhubungan dengan pekerjaan yang dapat dinilai dan diapresiasi oleh individu yang bersangkutan. Salah satu komponen utama dalam melaksanakan pekerjaan adalah karna kebutuhan itu sendiri yang harus dipenuhi. Kerja adalah aktivitas yang dilakukan oleh individu secara intelektual ataupun aktual yang pada umumnya memiliki tujuan untuk mencapai pemenuhan.³⁴

Menurut Buhler, mahasiswa atau remaja akhir menyukai pekerjaan paruh waktu karna alasan waktu yang fleksibel. Pada usia 24-44 tahun adalah waktu penentuan bagi seseorang termasuk dalam hal pekerjaan, sehingga seseorang akan melakukan *trial and error* sebelum memilih untuk menetap dalam pekerjaannya. Kerja paruh waktu ialah pekerjaan yang dilakukan secara konsisten dan sukarela pada waktu-waktu tertentu yang pada umumnya lebih pendek daripada waktu kerja normal atau standar.

³³ Sitti Aisyah Mu'min, "Regulasi Diri Dalam Belajar Mahasiswa Yang Bekerja (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan IAIN Kendari)," *Jurnal Al-Ta'dib* 9, no. 1 (2016): 1–20, <https://ejournal.iainkendari.ac.id/al-tadib/article/view/499>.

³⁴ Achmad Hipjillah, "Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu; Antara Konsumsi Dan Prestasi Akademik," *Jurnal Ilmiah Ilmu Ekonomi dan Bisnis* (2015).

Berdasarkan UU No.13 tahun 2003 (Bab IX, Pasal 56) yang membahas mengenai Ketenagakerjaan, jenis pekerjaan yang bersifat kontrak dapat dibagi menjadi dua yaitu: (1) pekerjaan dengan kontrak kerja waktu tertentu; (2) pekerjaan dengan kontrak kerja waktu tidak tertentu.³⁵

Sesuai dengan kemajuan dan perkembangan zaman, selain dengan waktu kerja konvensional yaitu penuh waktu, terjadi perkembangan dalam pembagian jam kerja yaitu waktu kerja alternatif salah satunya adalah waktu kerja paruh waktu atau *part time*. *Part Time* berasal dari bahasa Inggris yaitu *part* yang berarti paruh atau separuh, dan *time* yang berarti waktu. Selanjutnya, pekerjaan *part time* merupakan pekerjaan yang dilakukan secara sampingan di mana waktu kerja dapat disesuaikan dengan kebutuhan pekerjaannya. Di Indonesia sendiri terdapat penetapan dalam perhitungan jam kerja dan pemberian upah pada pekerja paruh waktu yang berdasarkan penjelasan Pasal 16 Ayat 1 RPP (Rancangan Peraturan Pemerintah tentang Pengupahan), yang disebut dengan bekerja paruh waktu adalah bekerja dengan kurang dari 7 jam dalam satu hari dan kurang dari 35 jam dalam satu minggu.³⁶

2.4 Manfaat Bekerja *Part Time*

³⁵ Ni Wayan and Sukmawati Puspitadewi, "Hubungan Antara Stres Dan Motivasi Kerja Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu".

³⁶ Departemen Pendidikan Nasional. Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013).

Beberapa manfaat yang bisa didapatkan dari melakukan pekerjaan paruh waktu, diantaranya yaitu:

a.) Mendapatkan upah atau gaji

Pada umumnya alasan utama yang melatarbelakangi seseorang dalam melakukan pekerjaan paruh waktu ialah agar mendapatkan upah atas hasil dari karya atau jasa yang sudah dilaksanakan. Upah akan diberikan setelah pekerjaan selesai dilaksanakan atau dibayarkan dari tiap bulan ke bulan dengan akumulasi dari pekerjaan yang sudah diselesaikan.

b.) Mempelajari hal baru

Manfaat selanjutnya dari melakukan pekerja paruh waktu selain untuk mendapatkan upah yaitu agar seseorang bisa mendapatkan ilmu atau hal baru di bidang pekerjaan yang dijalannya. Bekerja paruh waktu disini digunakan untuk mengasah kemampuan dan keahlian yang dimiliki individu untuk mendapatkan pekerjaan yang nantinya akan menjadi pekerjaan tetap dan akan memiliki keahlian yang bisa dipraktikkan dari pekerjaan sebelumnya.

c.) Mengasah kemampuan

Bekerja paruh waktu di sini dapat menjadi sarana mengembangkan kapasitas atau kemampuan yang dimiliki oleh individu sebelum mendapatkan pekerjaan tetap, sehingga seseorang dapat memiliki kemampuan yang lebih mumpuni untuk bersaing dalam dunia kerja sesungguhnya.

d.) Mengajarkan individu mengatur waktu

Dengan melakukan pekerjaan paruh waktu, secara sadar atau tidak seseorang akan menjadi pribadi yang lebih bisa mengatur waktu dan menghargai waktu yang dimilikinya, sehingga kegiatan yang tidak memiliki manfaat atau tujuan akan lebih berkurang.

e.) Mendapatkan relasi dan memperluas jaringan

Manfaat lain yang bisa didapatkan dari melakukan pekerjaan paruh waktu ialah, jika seseorang melakukan pekerjaan secara profesional walaupun hanya pada pekerjaan paruh waktu, maka bisa saja akan semakin banyak relasi yang dapat memberikan kepercayaan pada individu tersebut sehingga ia dapat memiliki peluang yang lebih luas dalam menentukan pekerjaannya di kemudian hari.³⁷

F. Metode Penelitian dan Hipotesis

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini jika ditinjau berdasarkan jenisnya, dapat termasuk dalam penelitian studi kasus, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan peristiwa sesuai dengan kenyataan dari kejadian yang sedang diteliti sehingga akan didapatkan data yang objektif dalam memahami manajemen stres yang dilakukan oleh mahasiswa.³⁸ Adapun

³⁷ Budi, *Bagaimana Sukses Belajar Sambil Bekerja* (Terjemahan Dari How To Succeed at Part-Time Study Oleh Fred Orr) (Jakarta: Binarupa Aksara, 1990), 2.

³⁸ Sopiah Etta Mamang Sangadji, *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*, Cet.1 (Yogyakarta: ANDI, 2013). Hlm. 28.

penelitian ini menggunakan jenis penelitian yaitu deskriptif kualitatif di mana peneliti akan mencari tentang makna, pemahaman, pengertian, maupun kejadian dalam kehidupan manusia dengan terlibat langsung ataupun tidak langsung dan dilakukan secara menyeluruh.³⁹ Dalam penelitian kualitatif, analisis datanya tidak menggunakan analisis statistik akan tetapi lebih menjelaskan sesuatu secara naratif. Data kualitatif ini mencakup antara lain: deskripsi secara detail mengenai situasi, kegiatan, atau peristiwa tertentu yang terjadi, yang menyangkut manusia maupun hubungan dengan manusia lainnya; lalu pendapat langsung dari orang-orang yang ahli dalam bidangnya, maupun pandangan, sikap, kepercayaan dan jalan pikiran yang dimilikinya; lalu deskripsi yang mendetail mengenai sikap dan tingkah laku dari individu.⁴⁰

Peneliti menggunakan jenis penelitian ini karena dalam menganalisis data nantinya berupa studi kasus yang dieksplor secara mendalam dan dijelaskan secara naratif, seperti halnya yang sudah dilakukan oleh peneliti nantinya dalam meneliti tentang bagaimana manajemen stres yang dilakukan oleh mahasiswa program studi IKS yang bekerja *part time*.

³⁹ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan* Ed.1, Cet. 4 (Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2017). Hlm. 328.

⁴⁰ *Ibid.*, Hlm. 331.

2. Subjek Penelitian

Pengertian dari subjek penelitian disini yaitu adalah merupakan pihak yang memberikan informasi mengenai apa saja yang dibutuhkan oleh peneliti dari objek penelitian atau disebut juga dengan informan. Dari penelitian ini, subjek yang diajak untuk melakukan penelitian adalah mahasiswa yang sedang berkuliah aktif di jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan juga bekerja *part time*.

Selama melaksanakan proses penelitian, peneliti menggunakan teknik pengambilan data yaitu *purposive sampling* yaitu adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan ciri atau karakteristik yang sesuai dengan penelitian yang akan diteliti. Proses pemilihan sampel yang dilakukan ini dengan melakukan survei terlebih dahulu di lingkungan kampus UIN Sunan Kalijaga dan lebih tepatnya di lingkungan prodi IKS pada mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 dengan memberikan pertanyaan singkat tentang data mahasiswa, jam bekerja, lama bekerja, jenis pekerjaan, permasalahan yang dialami serta motivasi bekerja, ataupun lainnya. Selanjutnya, setelah data terkumpul peneliti memilih data dan menyesuaikan dengan kriteria yang sudah dijelaskan dalam subjek penelitian.

Adapun kriteria pemilihan informan dalam penelitian ini mencakup yaitu: mahasiswa IKS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2019 dan 2020 yang berstatus mahasiswa aktif dan juga melakukan pekerjaan *part*

time yang merasakan stres yang dapat dilihat dari gejalanya seperti gejala fisik, psikis dan sosial dengan kriteria yang lebih spesifik yaitu mahasiswa IKS laki-laki atau perempuan berusia 20-24 tahun yang bekerja dengan rentang waktu kerja 5-7 jam perhari atau kurang dari 35 jam setiap minggunya, dengan lama kerja sudah satu tahun bekerja. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengambilan data bersama dengan 6 (enam) subjek penelitian yang mana seluruh informan tersebut merupakan informan utama. Sedangkan sumber informan tambahan untuk memvalidasi data diambil dari 9 (sembilan) informan yang di antaranya sebagai teman, orang tua, dan pemilik usaha dari subjek penelitian.

3. Objek Penelitian

Dalam setiap penelitian pasti terdapat objek di mana objek inilah yang menjadi fokus penelitian. Adapun objek dalam penelitian ini yaitu adalah manajemen stres mahasiswa pekerja *part time* yang masih berkuliah aktif studi pada mahasiswa IKS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2019 dan 2020.

4. Lokasi Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan berlokasi di lingkungan Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan di lokasi bekerja *part time* dari subjek penelitian.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah sebuah cara yang dilakukan guna mendapatkan kebenaran dari sudut pandang ilmiah dalam penelitian mengenai hasil secara keseluruhan. Dalam penelitian yang dilakukan ini akan menggunakan teknik yaitu:

a. Observasi

Terdapat banyak cara yang dapat dilakukan untuk melakukan suatu metode penelitian salah satunya yaitu adalah observasi atau pengamatan. Observasi dapat dikatakan yaitu sebuah metode yang pertama kali digunakan untuk melakukan penelitian. Namun observasi ini dilakukan tidak hanya sekedar mengamati objeknya akan tetapi juga membandingkan. Sutrisno mengatakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, sebuah proses yang disusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dalam pengumpulan data dari penelitian kualitatif, observasi dipilih karena dapat menjadi alat peneliti untuk melihat, mendengar, atau merasakan informasi tersebut secara langsung.⁴¹ Teknik observasi yang dilakukan ialah observasi non partisipan di mana peneliti melakukan pengamatan yang dilakukan namun tidak terlibat langsung dalam berbagai hal yang sedang

⁴¹ Johan Setiawan Albi Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Cet. 1 (Sukabumi: CV Jejak, 2018). Hlm. 108-109.

diobservasi. Namun, peneliti akan melakukan terjun langsung dan mengamati gambaran secara jelas mengenai apa yang akan diamati.⁴²

Peneliti melakukan proses observasi awal di lingkungan prodi IKS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada 1 Oktober 2022 hingga 1 November 2022. Dalam observasi awal ini, peneliti melakukan survei secara langsung dengan melakukan wawancara bersama sejumlah mahasiswa IKS angkatan 2019 dan 2020 yang melakukan kegiatan perkuliahan dan bekerja *part time*. Selanjutnya, peneliti juga melakukan observasi secara langsung di tempat bekerja *part time* yang dilakukan oleh mahasiswa IKS tersebut yang menjadi informan utama dan mengamati aktiiftas yang dilakukan oleh mahasiswa IKS tersebut.

b. Wawancara

Teknik wawancara yaitu adalah teknik pencarian data yang dilakukan melalui pengajuan pertanyaan yang diberikan kepada responden yang akan diwawancarai. Dalam melakukan wawancara, dapat dilaksanakan secara langsung atau tatap muka dan juga melalui media telepon, sosial media seperti WhatsApp, Email, dan lain sebagainya. Tujuan dari teknik wawancara ini yaitu adalah untuk memperoleh informasi secara jelas yang dibutuhkan dalam penelitian.⁴³

⁴² Eva Latipah, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Grass Media Production, 2012). Hlm. 57-58

⁴³ *Ibid.*

Teknik penelitian ini menggunakan teknik wawancara secara terbuka. Maksudnya adalah dalam melakukan penelitian ini para subjek atau informan sudah mengetahui bahwa mereka akan dimintai untuk melakukan wawancara, dan juga para subjek sudah mengetahui maksud dan tujuan dilakukannya wawancara tersebut.

Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara bersama dengan 6 (enam) mahasiswa IKS Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang di antaranya angkatan 2019 dan 2020. Dalam melakukan wawancara tersebut yang dilakukan oleh peneliti dan informan dengan menggunakan pedoman wawancara yang sudah disusun sebelumnya oleh peneliti agar mendapatkan data dan informasi secara mendalam terkait kebutuhan penelitian.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang sudah pernah dilakukan atau sudah berlalu. Dokumentasi dapat berupa gambar, tulisan, atau karya-karya monumental dari seseorang yang terekam.⁴⁴

Dokumentasi ini dilakukan oleh peneliti untuk memperkuat hasil yang sudah didapatkan selama observasi dan wawancara di lapangan sudah dilaksanakan. Data yang dapat dicari dalam melakukan dokumentasi dapat berupa catatan, transkrip, buku, surat kabat, jurnal, majalah, agenda, dan sebagainya.

⁴⁴ Sugiyono. *Metode Penelitian Manajemen*, (Bandung: Alfabeta, 2013). Hlm. 396.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti melakukan dokumentasi di antaranya lokasi bekerja *part time* mahasiswa IKS yang sedang melakukan pekerjaannya. Selain itu, peneliti juga melakukan dokumentasi di tempat tinggal subjek seperti dokumentasi jadwal keseharian subjek penelitian.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses pengolahan data dengan melakukan pengorganisasian dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori dan satuan uraian. Sehingga didapatkan hasil tafsiran mengenai data-data yang sudah tersusun tersebut. Dalam penelitian kualitatif data tidak dapat diukur secara numerik atau matematis akan tetapi berupa keterangan verbal. Di mana teknik analisis data pada penelitian kualitatif ini terdapat tiga tahapan, yaitu:

a. Reduksi Data

Reduksi data yaitu adalah kegiatan menganalisis untuk memilih, memfokuskan, mempertajam, menyusun data kearah pengambilan kesimpulan.⁴⁵ Hal ini mengingat bahwa data yang diperoleh di lapangan saat melaksanakan kegiatan penelitian, peneliti akan mendapatkan informasi yang sangat banyak, tidak teratur dan kompleks sehingga perlu disusun kembali sehingga dapat ditemukan susunan data yang sistematis agar penelitian menjadi lebih tertata dan dapat memiliki makna.

⁴⁵ M. Jamal, *Paradigma Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Puastaka Pelajar, 2015). Hlm. 147.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah proses yang dilakukan selanjutnya setelah reduksi data atau memilih data agar lebih terorganisir. Setiap langkah yang dilakukan berupa naratif dalam penelitian perlu disajikan dengan tujuan untuk memudahkan pembaca dalam memahami isi dalam penelitian.⁴⁶

c. Penarikan Kesimpulan

Pada tahap penarikan kesimpulan, dilakukan setelah reduksi data dan juga dilakukan penyajian data. Penarikan kesimpulan ini dilakukan agar dapat ditemukan hal baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan yang didapatkan ini dapat berupa deskripsi mengenai suatu peristiwa yang terjadi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih belum jelas atau gelap sehingga setelah diteliti dapat menjadi lebih jelas dan dapat juga berupa hipotesis atau bahkan teori baru.⁴⁷

7. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah penelitian yang dilakukan sudah benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang didapatkan. Teknik pengecekan keabsahan data terdapat yaitu kredibilitas, uji transfebililitas, uji

⁴⁶ *Ibid.*, hlm. 148.

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, ed. 2 (Bandung: Alfabeta, 2022). Hlm. 253.

dependabilitas, dan uji konfrimabilitas. Dalam uji kredibilitas terdapat beberapa cara yaitu seperti pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi teman sejawat, analisa kasus negatif dan *member check*.

Triangulasi data digunakan untuk mendapatkan tujuan yang diinginkan yaitu memahami bagaimana manajemen stres yang dilakukan oleh mahasiswa pekerja *part time* maka dibutuhkan suatu teknik yaitu teknik triangulasi, yang mana teknik ini diperlukan untuk memeriksa keabsahan data.⁴⁸ Selanjutnya, triangulasi yaitu pemeriksaan kembali data dengan tiga cara, yaitu triangulasi sumber, metode, dan waktu. Triangulasi juga merupakan teknik untuk mendapatkan data dari tiga sudut yang berbeda, maksudnya yaitu ketika peneliti memperoleh data tidak hanya dari satu informasi saja akan tetapi menggabungkan dengan berbagai informasi data dan sumber data.⁴⁹

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan triangulasi dengan metode dan sumber. Triangulasi metode yakni triangulasi yang melibatkan perbandingan informasi atau data dengan cara yang berbeda. Dalam penelitian kualitatif, peneliti mengadopsi metode seperti wawancara, observasi, dan survei. Untuk memastikan keakuratan dan menyusun gambaran yang komprehensif tentang informasi tertentu, peneliti dapat

⁴⁸ Bachtiar S. Bachri, "Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Melalui Penelitian Kualitatif," *Teknologi Pendidikan* Vol. 10 (April, 2010). Hlm. 55.

⁴⁹ M. Jamal, *Paradigma Penelitian Kualitatif*. Hlm. 93.

menggunakan wawancara dan observasi atau pengamatan secara bersamaan untuk memverifikasi kebenarannya. Peneliti juga dapat melibatkan informan yang berbeda untuk memeriksa validitas informasi tersebut. Triangulasi tahap ini diterapkan apabila terdapat keraguan terhadap kebenaran data atau informasi yang diperoleh dari subjek atau informan penelitian.⁵⁰

Triangulasi sumber yakni triangulasi yang melibatkan eksplorasi kebenaran informasi tertentu dengan menggunakan berbagai metode dan sumber perolehan data. Contohnya, selain dari wawancara dan observasi, peneliti dapat memanfaatkan berbagai pendekatan seperti observasi terlibat (*participant observation*), analisis dokumen tertulis, penelusuran arsip dokumen, pencatatan, dan pemakaian gambar atau foto.⁵¹ Contoh penerapan dalam penelitian ini terkait dengan triangulasi sumber yaitu setelah mendapatkan informasi dari informan utama, selanjutnya peneliti melakukan validasi kembali kepada informan pendukung lain seperti teman seangkatan, rekan kerja, orang tua, dan juga pemilik usaha dari informan utama untuk mengetahui apakah pandangan yang diberikan oleh informan utama sudah sesuai dan memiliki persamaan dengan informan pendukung atau justru terdapat perbedaan.

⁵⁰ Mamik, *Metodologi Kualitatif* (Sidoarjo: Penerbit Zifatama Publisher, 2015). Hlm. 117

⁵¹ *Ibid.*, Hlm. 118

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan ini bertujuan untuk memberikan kemudahan kepada pembaca dalam memahami isi dari kegiatan dalam penelitian, penulis akan menyajikan penelitian ini dalam beberapa bab, sebagai berikut:

BAB I adalah pendahuluan yang berisi mengenai judul, latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II berisi tentang gambaran umum mengenai fenomena kota Yogyakarta sebagai tempat bekerja *part time* bagi mahasiswa, gambaran umum program studi Ilmu Kesejahteraan Sosial seperti sejarah prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Visi Misi dan Tujuan IKS, Profil lulusan, dan struktur organisasi. Selanjutnya pada bab ini juga akan dijelaskan mengenai profil para subjek penelitian atau gambaran umum para mahasiswa IKS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sekaligus juga sebagai pekerja *part time*, meliputi biografi dan latar belakang mahasiswa, kegiatan yang dilakukan, dan motivasi melakukan pekerjaan *part time* yang juga dengan berkuliah aktif.

BAB III berisi tentang pembahasan, dalam bab ini penulis akan memaparkan mengenai fokus penelitian yaitu tentang manajemen stres yang dilakukan oleh mahasiswa prodi IKS UIN Sunan Kalijaga yang bekerja *part time* yang terdiri atas laporan hasil penelitian dan pembahasan mengenai stres yang dialami oleh

mahasiswa dan manajemen stres yang dilakukan oleh mahasiswa pekerja *part time* prodi IKS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

BAB VI merupakan bab akhir yang berisi kesimpulan, saran, daftar pustaka dan lampiran.



BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Manajemen Stres Mahasiswa Pekerja *Part Time* Studi Kasus Mahasiswa Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Stres yang Dialami oleh Mahasiswa

Dalam observasi yang sudah dilakukan sebelumnya, mahasiswa yang aktif berkuliah dan juga bekerja *part time* merasakan stres yang diakibatkan kurangnya ekonomi dari orang tua dan juga sulit dalam mengelola waktu yang dimiliki dalam kegiatan sehari-hari untuk berkuliah dan juga bekerja *part time*. Dampak yang dapat dirasakan dari stres ini adalah diantaranya indeks menurunnya nilai mahasiswa dari semester sebelumnya, hal ini karena alasan sulitnya mengatur waktu dan skala prioritas yang dimiliki oleh mahasiswa menyebabkan aktifitas yang bisa bertabrakan. Selain itu, dampak lain yang dapat dirasakan oleh mahasiswa *part time* akibat stres dapat berasal dari dampak fisik berupa kelelahan dan menurunnya berat badan, dampak psikis yang berupa tekanan sehingga menyebabkan *burnout*, dampak perilaku berupa berubahnya perilaku dari mahasiswa seperti ingin menarik diri dari lingkungan sosial akibat perasaan rendah diri dan tidak ingin melakukan kontak karena merasa tertinggalnya pencapaian yang dimilikinya saat ini.

2. Manajemen Stres yang Dilakukan oleh Mahasiswa

Hal ini lebih lanjut dapat dilihat bahwa terdapat berbagai upaya-upaya yang dilakukan oleh mahasiswa *part time* tersebut dalam mengelola stres yang dirasakannya tersebut. Upaya-upaya yang dilakukan antara lain yaitu; dengan melakukan manajemen waktu antara kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut seperti jadwal bekerja dan berkuliah. Selain itu juga waktu lain seperti mengerjakan tugas kuliah dan melakukan penelitian bagi mahasiswa akhir; melakukan istirahat yang cukup bagi mahasiswa yang merasa kelelahan fisik akibat kegiatan padat yang sudah dilakukannya dari berkuliah dan juga bekerja *part time*. Hal ini karena banyaknya aktifitas yang dilakukan berdampak pada waktu istirahat yang semakin sedikit sehingga membuat mahasiswa tersebut merasakan tubuh yang lelah; melakukan hobi yang digemari oleh mahasiswa tersebut juga menjadi salah satu upaya dalam mengelola stres yang dirasakannya; yang terakhir yaitu mahasiswa mencari dukungan dari individu. Dengan meminta bantuan atau saran dari orang lain dinilai dapat mengurangi perasaan tertekan dan stres dari mahasiswa dalam melakukan aktifitasnya yang padat saat ini.

B. Saran

Dari penelitian yang sudah dilakukan mengenai Manajemen Stres Mahasiswa Pekerja *Part Time* : Studi Kasus Mahasiswa Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, dapat dirumuskan beberapa saran yang peneliti berikan diantaranya, yaitu:

1. Untuk Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Prodi IKS agar dapat memberikan kembali perhatian lebih lanjut terkait dengan mahasiswa yang melakukan kegiatan perkuliahan aktif dan bekerja *part time* agar dapat menawarkan layanan konseling akademik yang ditujukan untuk seluruh mahasiswa yang salah satunya kepada mahasiswa pekerja *part time*. Ini akan membantu mahasiswa dalam mengelola stres, menetapkan prioritas, dan merencanakan waktu mahasiswa dengan bijak. Selain itu, prodi dapat membuka kesempatan untuk mahasiswa dalam melakukan diskusi bersama dengan dosen atau pengajar. Bahwasanya prodi dapat mendorong mahasiswa untuk berbicara dengan dosen jika mahasiswa menghadapi kendala dalam menghadiri kelas atau memenuhi tenggat waktu. Karena komunikasi yang terbuka dan proaktif merupakan kunci. Selanjutnya, prodi dapat menyediakan informasi tentang program bantuan keuangan atau beasiswa yang mungkin tersedia bagi mahasiswa yang membutuhkan dukungan keuangan tambahan. Hal lainnya, prodi diharapkan dapat menyediakan akses ke sumber daya tambahan, seperti pusat karir, pelatihan manajemen waktu, dan dukungan kesehatan mental kepada mahasiswa yang perkuliahan dan bekerja *part time*.

2. Untuk Mahasiswa Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Bagi mahasiswa yang bekerja *part time* sambil perkuliahan, mengelola waktu dan keseimbangan antara pekerjaan dan pendidikan bisa menjadi tantangan. Dalam hal ini, terdapat beberapa saran dan masukan sebagai berikut: Pertama, yaitu penting untuk menyusun jadwal yang terperinci, mencakup waktu kuliah, jam kerja, studi, dan waktu luang. Hal ini bukan hanya sekadar jadwal, tetapi kunci untuk

mengoptimalkan penggunaan waktu dan meningkatkan efisiensi. Dengan menetapkan prioritas pada tugas kuliah dan pekerjaan, mahasiswa nantinya akan dapat fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dan membutuhkan perhatian segera. Kedua, mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan manajemen waktu, seperti membuat daftar tugas, menetapkan tenggat waktu yang realistis, dan menghindari kebiasaan prokrastinasi yang dapat menghambat kemajuan. Dengan demikian, tujuan dalam melakukan kegiatan dapat terpenuhi secara maksimal dan memberikan hasil yang memuaskan.

Selanjutnya, yaitu dengan mencari dukungan dari teman, keluarga, atau teman sekelas juga merupakan langkah penting. Dukungan ini dapat memberikan bantuan praktis dan pemahaman saat menghadapi tekanan. Dengan melibatkan orang-orang di sekitar, mahasiswa akan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan memotivasi untuk mencapai kesuksesan dalam aktivitas sehari-hari. Jika pekerjaan *part time* dirasa dapat mengganggu fokus pada perkuliahan atau mengalami beban yang tidak dapat diatasi, pertimbangkan untuk mengambil cuti sementara dari pekerjaan untuk fokus pada perkuliahan. Terakhir, dengan melakukan peninjauan kembali jadwal dan prioritas secara rutin. Dari hal ini, bahwa mengelola kuliah dan pekerjaan *part time* adalah pencapaian besar, dan kemampuan ini juga akan membantu mahasiswa dalam karier di masa depan. Berusaha untuk tetap fokus, teratur, dan fleksibel dalam menghadapi tantangan ini akan dapat memberikan manfaat dan mengurangi resiko tekanan yang dirasakan di masa depan.

3. Untuk Keluarga atau Kerabat dari Mahasiswa

Keluarga diharapkan untuk selalu memberikan dukungan kepada anak yang menjadi mahasiswa aktif dan bekerja *part time* karena dukungan ini dapat menjadi sumber kekuatan positif bagi mereka. Sebaliknya, jika keluarga menunjukkan sikap acuh bahkan mengabaikan anggota keluarga yang menjadi mahasiswa dan pekerja paruh waktu akan memberikan dampak yang negatif. Perlu diberikan pemahaman bahwa pendidikan adalah prioritas utama bagi mereka. Bekerja paruh waktu mungkin diperlukan untuk mendukung keuangan mereka, tetapi pastikan bahwa mereka tetap dapat fokus pada pendidikan mereka. Dari hal ini, bahwa dukungan dari keluarga sangat berarti bagi mahasiswa yang berusaha menjalani kuliah dan pekerjaan paruh waktu. Dengan pemahaman dan dukungan dari keluarga, mereka akan lebih mampu mengelola tugas-tugas ini dan mencapai tujuan akademik mereka.

4. Untuk Pemerintah

Bagi pemerintah diharap dapat meningkatkan dukungan keuangan bagi mahasiswa dengan memberikan beasiswa atau bantuan keuangan khusus untuk mahasiswa. Hal tersebut dapat membantu mengurangi beban finansial dan memungkinkan mahasiswa dapat lebih fokus pada studinya. Selanjutnya, pemerintah diharap untuk memberikan dorongan dan dukungan program pendidikan dan pelatihan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan pasar kerja, karena hal ini dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan yang dapat meningkatkan daya saing mereka di dunia kerja.

Pemerintah perlu membangun kerja sama dengan sektor industri untuk menyediakan lowongan pekerjaan yang sesuai dengan bidang studi mahasiswa. Hal ini nantinya dapat memungkinkan mahasiswa untuk mengaplikasikan pengetahuan akademis mereka secara praktis. Dengan memperhatikan aspek-aspek tersebut pemerintah dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi mahasiswa yang bekerja *part time* sehingga mereka dapat mencapai potensi maksimal dalam pendidikan dan karier mereka di masa depan.

5. Untuk Peneliti selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu mengembangkan hasil penelitian ini dengan penelitian yang lebih luas. Misalnya, dengan menelusuri faktor motivasi yang mendorong mahasiswa untuk bekerja *part time*. Apakah ini dilakukan hanya karena kebutuhan finansial atau apakah ada faktor lain yang mempengaruhi keputusan mereka. Selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya agar dapat lebih mengeksplorasi strategi manajemen waktu yang digunakan oleh mahasiswa yang bekerja *part time* dan apa saja faktor yang mendukung keberhasilan untuk membantu mahasiswa dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan pendidikan. Terakhir, diskusikan implikasi temuan selanjutnya untuk perbaikan kebijakan di universitas atau di tingkat pemerintah. Terkait bagaimana universitas dan lembaga pendidikan dapat mendukung mahasiswa yang bekerja *part time*. Peneliti juga menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini, oleh karena itu, peneliti sangat terbuka terhadap perbaikan dan pengembangan yang dapat dilakukan oleh peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Hipjillah. "Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu; Antara Konsumsi Dan Prestasi Akademik." *JURNAL ILMIAH ilmu ekonomi dan bisnis* (2015).
- Albi Anggito, Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak, 2018.
- Amlupu, Tody. "Alasan Kota Yogyakarta Menjadi Tempat Idaman Bagi Para Mahasiswa." Last modified 2020. <https://www.hipwee.com/list/alasan-yogyakarta-menjadi-tempat-idaman-mahasiswa/>.
- Ardianto. Nur, Halimah. Susilowati, Wahyu Eka. "Pola Belajar Mahasiswa Pekerja Part Time" (2021).
- Arini, Diana Putri. "Multitasking Sebagai Gaya Hidup, Apakah Dapat Meningkatkan Kinerja: Sebuah Kajian Literatur." *Jurnal Psikologi MANDALA* 4, no. 1 (2020): 35–42.
- Bachri, Bachtiar S. "Meyakinkan Validitas Data Melalui Trianggulasi Melalui Penelitian Kualitatif." *Teknologi Pendidikan* 10 (2010).
- Budi. *Bagaimana Sukses Belajar Sambil Bekerja (Terjemahan Dari How To Succeed at Part-Time Study Oleh Fred Orr)*. Jakarta: Binarupa Aksara, 1990.
- Council, National Safety. *Manajemen Stress*. Edited by Devi Yulianti. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2003.
- Dewa Ayu Komang Triwijayanti dan Dewi Puri Astiti. "Peran Dukungan Sosial Keluarga Dan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Work-Life Balance Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Denpasar." *Jurnal Psikologi Udayana* 6 (2019).
- Dianah, Siti. *Berdamai Dengan Rasa Baper*. Anak Hebat Indonesia, 2023.
- Ekawarna. *Manajemen Konflik Dan Stress*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018.
- Etta Mamang Sangadji, Sopiah. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*. 1st ed. Yogyakarta: ANDI, 2013.
- Eva Latipah. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Grass Media Production, 2012.
- Fitria. "Manajemen Stress." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2013): 1689–1699.
- Kamria dan Rosihan Anwar. *Harmoni Dalam Merdeka Belajar (Strategi Reduksi*

- Stress Akademik Siswa*). Sigi: Penerbit Feniks Muda Sejahtera, 2023.
- Kartikasari, M. Nur Dewi. *Kesehatan Mental*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Losyk, Bob. *Cara Mengatasi Stress Dan Sukses Di Tempat Kerja*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- Lumongga, Namora. *Depresi*. 1st ed. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2016.
- M. Jamal. *Paradigma Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Puastaka Pelajar, 2015.
- Mamik. *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Penerbit Zifatama Publisher, 2015.
- Mentari, Aulia Zikry Bunga, Ester Liana, and Terry Y. R. Pristya. "Teknik Manajemen Stres Yang Paling Efektif Pada Remaja: Literature Review." *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 12, no. 4 (2020): 191–196.
- Moh, Muslim. "Moh . Muslim : Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 " 193." *Jurnal Manajemen Bisnis* 23, no. 2 (2020): 192–201.
- Mu'min, Sitti Aisyah. "Regulasi Diri Dalam Belajar Mahasiswa Yang Bekerja (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan IAIN Kendari)." *Jurnal Al-Ta'dib* 9, no. 1 (2016): 1–20. <https://ejournal.iainkendari.ac.id/al-tadib/article/view/499>.
- Nabila, Nabila, and Andita Sayekti. "Manajemen Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Institut Pertanian Bogor." *Jurnal Manajemen dan Organisasi* 12, no. 2 (2021): 156–165.
- Ni Luh Putu, Ni Made Nopita. *Penerapan Metode Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT) Pada Aspek Psikologis*. Pasuruan: CV Penerbit Qiara Media, 2021.
- Nurdin, Muhammad Nur Hidayat, and Nurfitriany Fakhri. "PKM Coping Stress Pada Mahasiswa." *Dedikasi* 22, no. 2 (2020): 206–211.
- Nurlela Lela. *Keperawatan Jiwa*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.
- Purwowibowo, Kusuma Wulandari. *Dinamika Kekinian Ilmu Kesejahteraan Sosial*. Yogyakarta: Pandiva Buku, 2023.
- Sanjaya, Prof. Dr. F. Ridwan, ed. *21 Refleksi Pembelajaran Daring Di Masa Darurat*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata, 2020.
- Sitohang, Megawa. "Stress Mahasiswa Akibat Pembelajaran Daring Dan Koping

Stress Yang Efektif Selama Masa Pandemi” (2020): 1–10. <https://osf.io>.

Sosiady, Mulia, and Ermansyah Ermansyah. “Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau).” *Jurnal EL-RIYASAH* 11, no. 1 (2020): 14.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2022.

Suyanto *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Susmiati. *Social Capital Solusi Praktis Menurunkan Stigma & Stress Psikologis Pengobatan Kusta*. Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2021.

Wardiyanta. “Studi Eksploratif Mengenai Yogyakarta Sebagai Pengirim Wisatawan Keluarga.” *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik* 20 (2016).

Wayan, Ni, and Sukmawati Puspitadewi. “Hubungan Antara Stres Dan Motivasi Kerja Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu” (n.d.).

Wicaksono, Pribadi. “Faktor Penyebab Pertumbuhan Industri Kreatif Di Yogya.” 5 Juli 2019. <https://bisnis.tempo.co/read/1221592/faktor-penyebab-pertumbuhan-industri-kreatif-di-yogya-tinggi>.

Wijaya, Agnes Olka. “Manajemen Waktu Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja Separuh Waktu” (2014).

Yusuf, A. Muri. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2017.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA