

***COPING STRESS* MAHASISWA PEKERJA PARUH WAKTU**

DI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA



SKRIPSI

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

Disusun oleh:

Siti Ice Trisnawati
NIM: 19102020057

Dosen Pembimbing:

Ferra Puspito Sari, M.Pd.,
NIP: 19910215 201903 2 018

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2026



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-1252/Un.02/DD/PP.00.9/07/2026

Tugas Akhir dengan judul : *COPING STRESS* MAHASISWA PEKERJA PARUH WAKTU DI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SITI ICE TRISNAWATI
Nomor Induk Mahasiswa : 19102020057
Telah diujikan pada : Kamis, 02 Juli 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Ferra Puspito Sari, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6a5dd428b1e7f



Penguji I
Nailul Falah, S.Ag., M.Si
SIGNED

Valid ID: 6a560a7063ebf



Penguji II
Zaen Musyirifin, M.Pd.I.
SIGNED

Valid ID: 6a55d5a428b37



Yogyakarta, 02 Juli 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 6a60ed843d089



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

Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta 55281 ☎(0274) 515856 Fax.
(0274) 552230

<http://dakwah.uin-suka.ac.id> | ✉fd@uin-suka.ac.id

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb

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

Nama : Siti Ice Trisnawati

NIM : 19102020057

Judul Skripsi : **Coping Stres Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu di Yogyakarta**

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 29..., Juli..., 2026

Mengetahui:

Ketua Prodi

Pembimbing,

Ferra Puspito Sari, M.Pd

Zaen Musyirifin, S.Sos.I., M.Pd.I

NIP 1 9 9 1 0 2 1 5 2 0 1 9 0 3 2 0 1 8

NIP 199004282023211029



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

Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 515856
Fax. (0274) 552230

<http://dakwah.uin-suka.ac.id> | email: fd@uin-suka.ac.id

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Ice Trisnawati
NIM : 19102020057
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **Coping Stres Pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu di Yogyakarta** adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 29 Juni 2026

Yang m

Siti Ice Trisnawati

NIM: 19102020057



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, penulis mempersembahkan karya sederhana ini kepada; Ketiga orang tuaku tercinta. Bapak Muhamad Syukur, Ibu Siti Kamaria dan Ibu Siti Fatimah Ahmad S.Pd. Kepada beliau bertiga, penulis menyampaikan rasa syukur dan terima kasih yang setulus-tulusnya atas segala doa yang telah diberikan, dukungan, semangat, serta kasih sayang yang senantiasa mengalir tanpa batas. Kehadiran dan pengorbanan mereka telah menjadikan penulis pribadi yang lebih baik. Penulis berharap dapat meraih kesuksesan dengan harapan suatu saat dapat memberikan kebahagiaan kepada Bapak dan Ibu. Semoga Allah SWT selalu memberikan rahmat, keberkahan, dan kemudahan dalam setiap langkah kehidupan untuk beliau bertiga. Aamiin.

Semoga setiap bantuan dan kebaikan yang telah diberikan menjadi amal kebajikan yang diterima dan di ridhoi Allah SWT, dan semoga kita semua diberikan kekuatan, kemudahan, dan keberhasilan untuk mencapai masa depan yang lebih baik serta penuh keberkahan. Aamiin.

MOTO

وُسْعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya..."¹



¹ Tafsirweb, Surat Al-Baqarah: Ayat 286. <https://tafsirweb.com/1052-surat-al-baqarah-ayat-286.html>

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Wr. Wb.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas limpahan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya, sehingga penulis memperoleh kemudahan dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Coping Stress Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*". Karya ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw., yang telah membawa risalah Islam dan menjadi teladan bagi seluruh umat manusia, beserta keluarga, para sahabat, serta seluruh umatnya yang senantiasa istiqamah dalam mengikuti ajaran beliau hingga akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa proses penyusunan hingga terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Sebagai bentuk penghargaan atas segala bantuan yang telah diberikan, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan dukungan dan

kebijakan dalam pengembangan pendidikan serta pelayanan akademik bagi mahasiswa.

2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam menunjang kegiatan akademik mahasiswa.
3. Bapak Zain Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam sekaligus selaku dosen penguji skripsi, yang telah memberikan arahan, dukungan, masukan, kritik, dan saran yang membangun selama proses penyusunan skripsi, serta pelayanan akademik yang baik selama penulis menempuh proses pendidikan.
4. Bapak Anggi Jatmiko, M.A., selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam kelancaran proses akademik penulis.
5. Ibu Prof. Dr. Hj. Nurjannah, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta nasihat akademik kepada penulis selama menempuh pendidikan, sehingga penulis dapat menjalani proses perkuliahan dengan baik hingga menyelesaikan studi.
6. Ibu Ferra Puspito Sari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan penuh kesabaran telah memberikan pendampingan secara penuh melalui bimbingan, koreksi, arahan, kritik serta saran yang membangun sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

7. Bapak Nailul Falah, S.Ag., M.Si., selaku dosen penguji skripsi, atas kesediaan meluangkan waktu, memberikan kritik, saran, serta masukan yang membangun. Berbagai arahan yang diberikan telah membantu penulis dalam menyempurnakan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan lebih baik.
8. Seluruh dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, khususnya dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah memberikan dedikasi dalam proses pembelajaran melalui ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman akademik yang bermakna bagi penulis selama menempuh pendidikan.
9. Bapak H. Muhammad Agus Syafi', S.Ag., M.Si., selaku Kepala Bagian Tata Usaha (TU), yang telah memberikan pelayanan, arahan, serta dukungan dalam membantu kelancaran proses administrasi akademik penulis.
10. Bapak/Ibu Staf Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah memberikan pelayanan administrasi, bantuan, serta dukungan dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab selama penulis menempuh proses perkuliahan, sehingga seluruh keperluan administrasi akademik dapat berjalan dengan baik hingga penyelesaian studi.
11. Bapak/Ibu Dosen dan Staf Pusat Pengembangan Bahasa, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, pelayanan, serta dukungan kepada penulis selama mengikuti program pembelajaran dan pengembangan kemampuan bahasa, sehingga memberikan bekal yang bermanfaat dalam menunjang proses akademik dan penyusunan skripsi.
12. Bapak/Ibu Dosen dan Staf *Information and Communication Technology* (ICT), yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta pelayanan selama pelaksanaan

pembelajaran dan ujian ICT, sehingga penulis dapat menyelesaikan seluruh tahapan dengan baik dan memperoleh sertifikat ICT sebagai salah satu persyaratan akademik.

13. Bapak H. Ardi, S.Ag., M.M.Par., M.M. dan Ibu Fitri beserta keluarga besar, yang telah memberikan dukungan, perhatian, bantuan, serta motivasi kepada penulis selama berada di tanah rantau hingga proses penyelesaian skripsi ini.
14. Seluruh subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan informasi, dan berpartisipasi dalam proses penelitian, sehingga membantu penulis memperoleh data yang diperlukan serta mendukung terselesaikannya penelitian ini dengan baik.
15. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019, yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi, selama menjalani proses perkuliahan hingga penyelesaian penelitian ini.
16. Sahabat, teman-teman, dan seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan, bantuan, doa, motivasi, serta semangat selama proses penyusunan penelitian ini. Terima kasih atas segala bentuk perhatian, kebersamaan, dan kontribusi yang telah diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

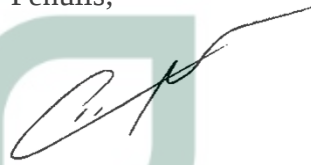
Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini. Pada akhir kata pengantar ini, penulis menyampaikan harapan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan serta membalas

segala amal kebaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan dalam pengembangan ilmu, terutama pada bidang Bimbingan dan Konseling Islam, baik bagi penulis maupun pembaca.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 28 Juli 2026

Penulis;



Siti Ice Trisnawati

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Siti Ice Trisnawati (19102020057) *Coping Stress Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta: Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis strategi *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai pelajar dan pekerja rentan mengalami tekanan psikologis akibat kesulitan membagi waktu, kelelahan fisik, serta tuntutan akademik yang tinggi sehingga memerlukan strategi *coping* yang efektif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif di Yogyakarta yang bekerja paruh waktu minimal tiga bulan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja paruh waktu menerapkan dua bentuk strategi *coping*, yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. Strategi *problem focused coping* dilakukan melalui pengaturan waktu, penyusunan skala prioritas, penyelesaian masalah secara terencana, tanggung jawab terhadap pilihan hidup, serta mencari dukungan sosial. Sementara itu, *emotion focused coping* dilakukan melalui pengendalian emosi, mencari dukungan dari keluarga dan teman, berpikir positif, melakukan relaksasi, mendekatkan diri kepada Allah Swt., serta memaknai pengalaman sebagai proses pembelajaran hidup. Strategi tersebut membantu mahasiswa dalam mengurangi stres dan mempertahankan keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan.

Kata kunci: *Coping stress*, mahasiswa pekerja paruh waktu, *problem focused coping*, *emotion focused coping*.

ABSTRACT

Siti Ice Trisnawati (19102020057). Stress Coping Part-Time Working Students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026.

This study aims to identify and analyze the stress coping strategies employed by part-time working students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta in dealing with simultaneous academic and work demands. Students who take on dual roles as learners and workers are vulnerable to psychological stress due to difficulties in managing time, physical fatigue, and high academic demands. Therefore, effective coping strategies are needed to help them manage these pressures.

This study employed a qualitative approach with a descriptive method. The research subjects were selected using purposive sampling techniques with the criteria of active university students in Yogyakarta who had been working part-time for at least three months. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, while data analysis was conducted using the Miles and Huberman model, which consists of data reduction, data presentation, and conclusion drawing.

The results of this study indicate that part-time working students implement two types of coping strategies: Problem-Focused Coping and Emotion-Focused Coping. Problem-focused coping strategies are carried out through time management, priority setting, planned problem-solving, taking responsibility for life choices, and seeking social support. Meanwhile, emotion-focused coping strategies are implemented through emotional regulation, seeking support from family and friends, positive thinking, relaxation activities, strengthening spiritual closeness to Allah SWT, and interpreting experiences as a process of life learning. These strategies help students reduce stress and maintain a balance between academic responsibilities and work life.

Keywords: *Stress coping, part-time working students, problem-focused coping, emotion-focused coping.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTO	v
KATA PENGANTAR	vi-x
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
DAFTAR ISI	xiii-xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
1. Secara Teoritis	10
2. Secara Praktis	11
E. Kajian Penelitian	11
F. Kajian Teori	19

1. Tinjauan Tentang <i>Coping Stress</i>	19
a. Pengertian <i>Coping Stress</i>	19
b. Strategi <i>Coping Stress</i>	21
2. Tinjauan Tentang Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu.....	23
a. Pengertian Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu	23
b. Faktor Penyebab Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu	26
c. Tantangan Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu	27
d. Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu Dalam Perspektif BKI ...	28
G. Metode Penelitian	32
1. Jenis Penelitian	32
2. Fokus Penelitian	33
a. Subjek Penelitian	33
b. Objek Penelitian	33
3. Teknik Pengumpulan Data	34
a. Observasi	34
b. Wawancara	34
c. Dokumentasi	35
4. Keabsahan Data	36
5. Teknik Analisis Data	36
H. Sistematika Pembahasan	37
BAB II PROFIL	38
A. Profil Subjek 1 (RFM)	38
B. Profil Subjek 2 (FM)	40
C. Profil Subjek 3 (QA)	42
BAB III STRATEGI <i>COPING STRESS</i> MAHASISWA PEKERJA PARUH WAKTU DI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA	46
A. <i>Problem Focused Coping (PFC)</i>	46
1. <i>Confrontative Coping</i>	47
2. <i>Planful Problem Solving</i>	52
3. <i>Accepting Responsibility</i>	58
4. <i>Seeking Social Support</i>	65
B. <i>Emotion Focused Coping (EFC)</i>	70
1. <i>Seeking Social Support</i>	71

2. <i>Self-Control</i>	78
3. <i>Escape Avoidance</i>	83
4. <i>Positive Reappraisal</i>	89
5. <i>Distancing</i>	96
BAB IV PENUTUP	103
A. Kesimpulan	103
B. Saran	104
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN-LAMPIRAN	110
1. Pedoman Wawancara	110
2. Dokumentasi Wawancara	113
3. Hasil Cek Plagiarisme	114
4. Daftar Riwayat Hidup/ CV	115

DAFTAR TABEL

Tebel pedoman pertanyaan wawancara yang membahas tentang Strategi *Coping Stress* Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Tabel 1. *Problem Focused Coping* 110

Tabel 2. *Emotion Focused Coping* 111



DAFTAR GAMBAR

Daftar gambar wawancara di lapangan.

Gambar 1. Wawancara dengan Responden 1 (Inisial RFM), 22 April 2026. . 113

Gambar 2. Wawancara dengan Responden 2 (Inisial FM), 24 April 2026..... 113

Gambar 3. Wawancara dengan Responden 3 (Inisial QA), 06 Mei 2026..... 113



DAFTAR LAMPIRAN

Daftar lampiran 1. Pedoman Wawancara	110
Daftar Lampiran 2. Dokumentasi Wawancara	113
Daftar Lampiran 3. Hasil Cek Plagiarisme	114
Daftar Lampiran 4. Daftar Riwayat Hidup/ CV	115



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena mahasiswa yang menjalani pekerjaan paruh waktu kini semakin sering dijumpai di lingkungan perguruan tinggi. Pada umumnya, mahasiswa memilih bekerja sambil kuliah untuk membantu memenuhi kebutuhan finansial, menambah pengalaman kerja, serta melatih kemandirian selama menempuh pendidikan. Kondisi ini menegaskan bahwa mahasiswa tidak sebatas menjalankan peran akademik, melainkan juga bertindak sebagai individu dengan beban kewajiban di ranah profesional. Beragam kajian ilmiah tentang mahasiswa pekerja menjabarkan bahwa fenomena tersebut muncul sebagai reaksi atas kebutuhan ekonomi keluarga, motivasi hidup mandiri, serta langkah mengasah kompetensi diri sepanjang masa studi.² Mahasiswa saat ini menanggung beban akademik yang berat serta tuntutan finansial untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Sebagian besar individu memilih pekerjaan paruh waktu guna membiayai pendidikan, mendukung biaya hidup, meraih pengalaman profesional, atau hidup mandiri. Berbagai perguruan tinggi di Indonesia kini menunjukkan peningkatan tren tersebut secara nyata. Namun, situasi ini menghadirkan beban ganda karena mahasiswa wajib membagi waktu

² Oprasetya Fajar Thorifa'i and Handi Mulyaningsih, "Dinamika Adaptasi Sosial Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu," *TRILOGI: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Eksakta* 5, no. 1 (2025): 49–57, <https://doi.org/10.47134/trilogi.v5i1.1678>.

secara ketat antara studi dan pekerjaan.³ Mahasiswa merupakan individu yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti mengikuti proses perkuliahan, menyelesaikan berbagai tugas, serta mencapai target penyelesaian studi tepat waktu. Selain menjalankan kewajiban tersebut, sebagian mahasiswa juga memilih bekerja paruh waktu dengan berbagai alasan, antara lain untuk memenuhi kebutuhan finansial, memperoleh pengalaman di dunia kerja, serta mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Fenomena mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja paruh waktu juga dapat ditemukan di lingkungan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Kondisi ini telah menjadi perhatian sejumlah peneliti yang mengkaji pengalaman, tantangan, dan dinamika mahasiswa yang bekerja selama menempuh pendidikan di kampus tersebut.⁴

Mahasiswa yang memadukan status akademisi dengan aktivitas kerja paruh waktu menghadapi hambatan nyata dalam mengorganisasi jadwal antara pendidikan dan profesi. Ritme kerja yang padat, beban tugas kampus, serta kelelahan fisik maupun mental berpotensi memicu tekanan stres yang signifikan. Temuan riset di lingkungan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta mengonfirmasi bahwa kelompok mahasiswa bekerja masih menjumpai kendala dalam mengelola waktu serta menyelaraskan kewajiban studi dengan tuntutan

³ Siti Khadijah et al., “Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Universitas X,” *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5, no. 2 (2024): 3626–33, <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.27834>.

⁴ Debrina Dwi Wibawa Restu, “Pola Belajar Mahasiswa Pekerja Part-Time: Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan PAI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,” *Tarbawi Stai Al Fithrah* 08, no. 02 (2020): 119–35, <https://jurnal.alfithrah.ac.id/index.php/tarbawi/article/view/73>.

pekerjaan mereka.⁵ Mahasiswa memperoleh banyak manfaat dari pekerjaan paruh waktu, namun kondisi ini memicu beragam hambatan. Individu dengan peran ganda sebagai pelajar dan pekerja sering menghadapi hambatan dalam menyeimbangkan tugas kuliah serta tuntutan profesi. Studi terhadap pengalaman kerja paruh waktu mahasiswa membuktikan adanya tekanan akademik yang besar, keterbatasan regulasi waktu, dan akumulasi beban tugas yang simultan. Kondisi demikian memicu risiko tekanan mental serta kelelahan psikis yang signifikan bagi kalangan mahasiswa. Sebaliknya, menempuh pendidikan tinggi sembari bekerja tetap menyuguhkan aneka rintangan kompleks bagi setiap individu. Pelajar yang merangkap jabatan sebagai karyawan secara rutin menjumpai problem pembagian durasi antara prioritas studi dan kewajiban di tempat kerja.⁶ Tuntutan ganda tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis pada mahasiswa. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu berpotensi mengalami stres akademik maupun stres kerja karena harus menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang datang secara bersamaan. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan fisik, penurunan konsentrasi belajar, serta kesulitan dalam menentukan prioritas antara tugas akademik dan pekerjaan. Penelitian mengenai mahasiswa yang menyusun skripsi sambil bekerja menunjukkan bahwa peran ganda tersebut sering menimbulkan peningkatan stres serta kesulitan dalam mengatur prioritas antara

⁵ Ibid

⁶ Ajeng Ayu Happsari, Khairani Zikrinawati, and Ikhrom, “Pengalaman Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Dalam Menghadapi Stres Akademik Selama Kuliah,” Universitas Islam Negeri Walisongo 9, no. 2 (2025): 15518–26, <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.27694>.

kegiatan akademik dan pekerjaan.⁷ Situasi tersebut menjadi lebih berat apabila mahasiswa belum mengembangkan strategi *coping stress* yang tepat, sehingga stres yang di alami berpotensi menurunkan prestasi akademik dan memengaruhi kesehatan psikologis mereka.

Untuk menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa menerapkan berbagai strategi *coping stress* guna mengelola stres yang muncul dari tuntutan akademik dan pekerjaan. *Coping stress* merupakan mekanisme psikologis yang membantu seseorang menyesuaikan diri atau mengurangi tekanan yang di alami. Strategi *coping stress* dapat berupa *problem-focused coping* untuk mengatasi sumber stres secara langsung, *emotion-focused coping* untuk mengatur respons emosional terhadap stres, atau strategi lain yang disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan individu⁸ *Coping stress* merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dihadapi. Melalui strategi *coping stress*, seseorang dapat mengurangi, mengendalikan, serta menyesuaikan diri dengan kondisi yang menimbulkan stres sehingga keseimbangan psikologis tetap terjaga. Penelitian mengenai *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengelola stres menjadi faktor penting agar mahasiswa mampu

⁷ Stevanie Ho and Agustina, "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kemampuan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Yang Sadang Menyusun Skripsi Dan Bekerja Paruh Waktu," *Pendes: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 04 (2025): 368–77, <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.37658>.

⁸ Riska Dwi Wahyuni et al., "Analisis Coping Stress Pada Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang Yang Bekerja Paruh Waktu," *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah* 4, no. 2 (2025): 1385–1398., <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i2.6732>.

menjalankan perannya sebagai pelajar sekaligus pekerja secara seimbang.⁹ Strategi *coping stress* tersebut membantu mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan tekanan akibat peran ganda serta mempertahankan kesehatan mental mereka.

Penelitian lain menunjukkan bahwa *coping stress* berkaitan dengan faktor psikologis, seperti *psychological capital*, pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *coping* yang baik umumnya lebih mampu mengelola tekanan yang berasal dari tuntutan akademik maupun pekerjaan secara lebih efektif. Hal ini menunjukkan bahwa strategi *coping stress* memiliki peranan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi serta mengatasi tekanan yang muncul akibat menjalankan peran ganda sebagai pelajar dan pekerja.¹⁰

Berbagai literatur telah mengkaji fenomena tekanan psikis dan mekanisme adaptasi pada mahasiswa pekerja, namun mayoritas studi tersebut masih menitikberatkan pada korelasi antarvariabel psikologis atau menerapkan metode kuantitatif. Ilmuwan jarang melakukan investigasi mendalam terhadap pengalaman subjektif mahasiswa saat menghadapi tekanan akibat beban ganda sebagai pembelajar dan karyawan. Situasi ini menciptakan celah riset yang signifikan karena kurangnya eksplorasi mendetail mengenai cara mahasiswa paruh waktu mengelola tekanan dalam lingkungan akademik serta dunia kerja

⁹ Fitria Eka Resti Wijayanti and Rinda Nur Pratiwi, “Analisis Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja,” *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas* (Jurkes 17) 5, no. 1 (2023): 269–75, <https://ojs.stikestujuhbelas.ac.id/index.php/jurkestb/article/view/73>

¹⁰ Henri Trioganda Purba and Sri Muliati Abdullah, “Hubungan Psychological Capital Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time,” *Jurnal Intensi: Integrasi Riset Psikologi* 2, no. 1 (2024): 42–48, <https://doi.org/10.26486/intensi.v2i1.3939>.

mereka. Peneliti lain biasanya hanya membatasi topik bahasan mahasiswa paruh waktu pada aspek tata kelola waktu, tekanan belajar, motivasi, serta kemampuan regulasi diri. Pengetahuan mengenai mekanisme penanganan stres pada mahasiswa pekerja paruh waktu di lingkup UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pun masih sangat langka. Penulis merancang penelitian ini untuk memaparkan berbagai taktik adaptasi stres yang mahasiswa gunakan demi menyeimbangkan tuntutan perkuliahan dan tanggung jawab profesional.

Berdasarkan fakta fenomena dan kajian literatur tersebut, dapat dipahami bahwa tekanan akademik dan tuntutan pekerjaan merupakan permasalahan yang nyata bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Situasi ini menunjukkan pentingnya pemahaman mengenai strategi *coping stress* yang efektif agar mahasiswa mampu menyeimbangkan peran ganda yang di jalani serta menjaga kondisi kesehatan mentalnya. Oleh karena itu, penelitian tentang *coping stress* pada mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menjadi sangat penting, karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai cara mereka menghadapi tekanan tersebut atau strategi adaptif yang di gunakan mahasiswa dalam menyeimbangkan tekanan akademik dan tuntutan pekerjaan. Penelitian ini di harapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai strategi *coping stress* yang di terapkan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan tuntutan pekerjaan, sekaligus menjadi acuan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja.

Masyarakat mengenal Yogyakarta sebagai Kota Pelajar karena posisinya sebagai pusat pendidikan tinggi utama yang menarik minat mahasiswa dari berbagai penjuru tanah air. Konsentrasi perguruan tinggi dan populasi mahasiswa yang besar di Daerah Istimewa Yogyakarta menciptakan atmosfer dinamis bagi pertumbuhan akademik maupun interaksi sosial pelajar. Laporan Badan Pusat Statistik (BPS) Daerah Istimewa Yogyakarta mencatat ketersediaan institusi serta jumlah mahasiswa yang masif sehingga memperkokoh identitas Yogyakarta sebagai pusat pendidikan.¹¹

UPN Veteran Yogyakarta dan Bank Indonesia (BI) menerbitkan laporan Survei Biaya Hidup Mahasiswa 2024 yang mengungkap tingginya angka mahasiswa pekerja di Yogyakarta. Ketua Pusat Studi Ekonomi Keuangan dan Industri Digital (PSEKUI) UPN Veteran Yogyakarta, Ardito Bhinadi, menegaskan bahwa banyak mahasiswa aktif menjalankan profesi di berbagai sektor di samping studi mereka. Hasil riset mengonfirmasi bahwa porsi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah mencapai lebih dari 25% dari keseluruhan responden. Sektor kewirausahaan menjadi pilihan utama mahasiswa (43,41%), sedangkan posisi asisten praktikum atau dosen (18,43%),

¹¹ Badan Pusat Statistik, “Jumlah Perguruan Tinggi1, Dosen, dan Mahasiswa(Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi DI Yogyakarta, 2025”, (Yogyakarta;2026) <https://yogyakarta.bps.go.id/id/statisticstable/3/Y21kVGRHNXZVMEI3S3pCRIIyMHJRbnB1WkVZemR6MDkjMw%3D%3D/jumlah-perguruan-tinggi1--dosen--dan-mahasiswa2--negeri-dan-swasta--di-bawah-kementerian-pendidikan--kebudayaan--riset--dan-teknologi-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-di-yogyakarta--2022.html>

pekerja lepas (11,46%), staf kafe (9,65%), dan tutor kursus (9,30%) mengisi persentase berikutnya.¹²

Seiring perkembangan zaman, fenomena mahasiswa yang bekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta semakin banyak ditemukan. Mahasiswa melakoni pekerjaan bukan sekadar guna menutupi beban ekonomi dan biaya pendidikan, melainkan juga untuk merengkuh pengalaman profesional, menguatkan kemandirian, serta mengasah keterampilan praktis yang sulit diperoleh di ruang kelas. Sejumlah penelitian mengonfirmasi bahwa tren kerja paruh waktu sudah menjadi aktivitas lumrah bagi mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan berbagai motif pendorong seperti upaya meningkatkan pendapatan, meraih jam terbang kerja, serta menjamin kebutuhan hidup selama masa perkuliahan.¹³

Individu yang memegang peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja memikul tanggung jawab besar untuk mengatur waktu, tenaga, serta perhatian secara proporsional. Beragam studi mengungkapkan bahwa mahasiswa paruh waktu kerap menghadapi hambatan berupa benturan jadwal, kelelahan fisik, hingga kemerosotan kualitas belajar saat keseimbangan peran gagal tercapai. Kondisi tersebut berisiko menimbulkan tekanan mental yang mengganggu

¹² Fahri Zulfikar, "Mahasiswa Jogja Banyak yang Kuliah Sambil Kerja: 43 Persen Jadi Wirausahawan", (detikEdu;2024). <https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-7488439/mahasiswa-jogja-banyak-yang-kuliah-sambil-kerja-43-persen-jadi-wirausahawan/amp>

¹³ Oprasetya Fajar Thorifa'i and Handi Mulyaningsih, "Dinamika Adaptasi Sosial Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu," TRILOGI: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Eksakta 5, no. 1 (2025): 49–57, <https://doi.org/10.47134/trilogi.v5i1.1678>.

kesehatan psikologis sekaligus menurunkan efektivitas performa akademik mahasiswa.¹⁴

Oleh karena itu, mahasiswa pekerja paruh waktu membutuhkan strategi *coping* yang efektif untuk mengelola berbagai tekanan yang muncul dari tuntutan akademik dan pekerjaan. Strategi *coping* menjadi penting karena dapat membantu mahasiswa beradaptasi dengan situasi yang menekan, mengurangi dampak negatif stres, serta mempertahankan keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian mengenai strategi *coping stress* pada mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menjadi penting untuk dilakukan guna memahami bagaimana mahasiswa menghadapi dan mengelola stres yang muncul akibat peran gandanya.¹⁵

Menurut pandangan penulis, mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja. Kondisi ini dipengaruhi oleh adanya tuntutan ganda yang berasal dari pekerjaan serta kewajiban akademik yang harus di jalani secara bersamaan. Mahasiswa yang bekerja dituntut untuk mampu membagi waktu, tenaga, dan perhatian antara tanggung jawab sebagai pekerja dan sebagai pelajar, yang sering kali menimbulkan tekanan tersendiri. Selain itu, beban

¹⁴ Della Puspita Sari and Wasti Reviandani, "The Work Life Balance in the Conflict of Roles of Students and Workers," IRJ: Innovation Research Journal 7, no. 1 (2026): 102–13, <https://doi.org/10.30587/innovation.v7i1.11524>.

¹⁵ Fitria Eka Resti Wijayanti and Rinda Nur Pratiwi, "Analisis Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja," Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes 17) 5, no. 1 (2023): 269–75, <https://ojs.stikestujuhbelas.ac.id/index.php/jurkestb/article/view/73>.

tugas akademik seperti perkuliahan, pengerjaan tugas, dan persiapan ujian harus tetap dipenuhi di tengah keterbatasan waktu akibat pekerjaan. Situasi tersebut berpotensi memicu kelelahan fisik maupun psikologis, sehingga dapat meningkatkan respons emosional, seperti stres, cemas, dan mudah lelah secara mental. Oleh karena itu, mahasiswa yang bekerja memerlukan kemampuan penyesuaian diri serta strategi *coping stress* yang baik agar mampu mengelola tekanan yang dihadapi dan tetap menjalankan kedua peran tersebut secara optimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana strategi *coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan strategi *coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan pengetahuan mengenai strategi *coping stress* mahasiswa yang bekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah serta

memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena *coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu.

2. Secara praktis

- a. Penelitian ini dilaksanakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana (Strata 1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memperluas pemahaman serta menambah pengetahuan mengenai strategi *coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam penyusunan kebijakan di masa mendatang, khususnya yang berkaitan dengan strategi *coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

E. Kajian Penelitian

Penelitian mengenai strategi *coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta belum pernah dilakukan sebelumnya. Meskipun demikian, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas variabel serupa atau memiliki keterkaitan dengan topik penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rizki Nurhikmah dengan judul “Problematika dan Solusi Mahasiswa Kerja Paruh Waktu dalam Mempertahankan Prestasi Akademik” menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu kerap menghadapi tekanan akademik sekaligus

kesulitan dalam mengatur waktu. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, mahasiswa memanfaatkan strategi *coping* berupa *problem-solving focused coping*, seperti pengelolaan waktu yang efektif dan penentuan prioritas dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.¹⁶

Adapun persamaan dan perbedaan dari penelitian penulis dengan penelitian kajian pustaka terdahulu ialah: Dari judul penelitian penulis yaitu tentang “*coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” dengan penelitian terdahulu dari Rizki Nurhikmah (2024) yang berjudul “Problematika dan Solusi Mahasiswa Kerja Paruh Waktu dalam Mempertahankan Prestasi Akademik” yakni keduanya memiliki beberapa persamaan dan perbedaan yang cukup jelas.

Persamaannya terletak pada subjek penelitian, yaitu sama-sama meneliti mahasiswa yang bekerja paruh waktu, serta berada dalam konteks permasalahan yang serupa, yakni tantangan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan perkuliahan. Selain itu, keduanya juga berhubungan dengan tekanan atau kesulitan yang dialami mahasiswa, sehingga sama-sama berpotensi memberikan rekomendasi atau solusi untuk membantu mahasiswa dalam menjalani peran ganda tersebut.

Adapun perbedaannya terletak pada fokus dan pendekatan penelitian. Penelitian tentang “*coping stress* mahasiswa pekerja paruh

¹⁶ Rizki Nurhikmah, “*Problematika Dan Solusi Mhasiswa Kerja Paruh Waktu Dalam Mempertahankan Prestasi Akademik Di UIN PROF. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto (Kerangka Teori Problem-Solving Focused Coping)*”, (Skripsi S1 - Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Jurusan Konseling Dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Dakwah, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, Purwokerto, 2024), <https://repository.uinsaizu.ac.id/25405/>.

waktu di UIN Sunan Kalijga Yogyakarta” lebih menekankan pada aspek psikologis, khususnya bagaimana mahasiswa mengelola dan mengatasi stres melalui berbagai strategi *coping*. Sementara itu, penelitian Rizki Nurhikmah (2024) berjudul “Problematika dan Solusi Mahasiswa Kerja Paruh Waktu dalam Mempertahankan Prestasi Akademik” lebih berfokus pada identifikasi masalah yang dihadapi mahasiswa serta solusi yang digunakan untuk menjaga prestasi akademik. Dengan demikian, penelitian *coping stress* cenderung lebih mendalam pada aspek internal individu, sedangkan penelitian Rizki Nurhikmah lebih luas dan praktis karena mencakup problematika umum serta upaya penyelesaiannya dalam konteks akademik.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Sevi Dwi Setiana, yang berjudul “Hubungan antara *Problem Focused Coping* dan Dukungan Teman Sebaya dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu” menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 100 mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Kota Semarang sebagai sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *problem-focused coping* dan kecemasan akademik. Hal ini berarti bahwa semakin efektif strategi *coping* yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi permasalahan, maka tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa akan semakin rendah.¹⁷

¹⁷ Sevi Dwi Setiana, “Hubungan Antara *Problem Focused Coping* Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kecemasan Akadaemik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu” (Skripsi S1 - Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang., 2024), <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/26963/>.

Adapun persamaan dan perbedaan dari penelitian penulis dengan penelitian kajian pustaka terdahulu ialah: Dari judul penelitian penulis yaitu tentang “*coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijga Yogyakarta” dengan penelitian terdahulu dari Sevi Dwi Setiana (2024) yang berjudul “Hubungan antara *Problem Focused Coping* dan Dukungan Teman Sebaya dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu” yakni keduanya memiliki beberapa persamaan dan perbedaan yang cukup jelas.

Persamaannya terletak pada subjek penelitian, yaitu sama-sama meneliti mahasiswa yang bekerja paruh waktu serta berada dalam ranah psikologi, khususnya terkait kondisi mental seperti stres dan kecemasan akademik. Selain itu, keduanya juga berkaitan dengan strategi *coping* dan bertujuan memberikan pemahaman yang dapat menjadi dasar dalam penyusunan solusi atau rekomendasi.

Adapun perbedaannya terletak pada fokus dan ruang lingkup penelitian. Penelitian tentang *coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijga Yogyakarta lebih bersifat bersifat dinamis, di mana setiap subjek dapat menggunakan lebih dari satu strategi *coping* sesuai dengan perubahan situasi dan tingkat stres yang dihadapi. Sementara itu, penelitian Sevi Dwi Setiana lebih spesifik karena hanya meneliti hubungan antara *problem focused coping* dan dukungan teman sebaya dengan kecemasan akademik.

3. Penelitian ini dilakukan oleh Siti Anisa & Dwi Nastiti, yang berjudul “*Coping Stress dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja*” dilakukan dengan metode kuantitatif deskriptif dan melibatkan 346 mahasiswa yang bekerja sambil menyelesaikan skripsi sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menerapkan strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* untuk menghadapi tekanan yang timbul dari tuntutan akademik maupun pekerjaan.¹⁸

Adapun persamaan dan perbedaan dari penelitian penulis dengan penelitian kajian pustaka terdahulu ialah: Dari judul penelitian penulis yaitu tentang “*coping stress mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*” dengan penelitian terdahulu dari Siti Anisa & Dwi Nastiti yang berjudul “*Coping Stress dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja*”. Keduanya memiliki beberapa persamaan dan perbedaan yang cukup jelas.

Persamaannya terletak pada subjek penelitian, yaitu mahasiswa yang bekerja atau kuliah sambil bekerja, serta sama-sama berfokus pada *coping stress* dalam menghadapi tekanan. Keduanya juga berada dalam ranah psikologi dan bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa mengelola stres serta memberikan solusi yang relevan.

¹⁸ Siti Anisa and Dwi Nastiti, “*Coping Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja*,” *Journal of Islamic Psychology* 1, no. 2 (2024): 14, <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.93>

- Adapun perbedaannya terletak pada fokus dan konteks penelitian. Penelitian tentang *coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta memiliki cakupan yang lebih mendalam karena membahas stres secara spesifik dari berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Sementara itu, penelitian Siti Anisa dan Dwi Nastiti lebih spesifik karena hanya menyoroti *coping stress* dalam konteks mengerjakan skripsi. Dengan demikian, penelitian pertama bersifat lebih spesifik, sedangkan penelitian kedua lebih terfokus pada situasi akademik tertentu.
4. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Riska Dwi Wahyuni, et al. yang berjudul “Analisis *Coping Stress* pada Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yang Bekerja Paruh Waktu” Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam kepada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan berbagai strategi *coping*, seperti *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *escape-avoidance*, dan *positive reappraisal*, yaitu dengan menilai sisi positif dari situasi stres yang mereka hadapi selama menjalani perkuliahan sekaligus pekerjaan. Temuan ini memberikan wawasan bagi institusi pendidikan untuk mendukung pengembangan strategi *coping* yang efektif bagi mahasiswa.¹⁹

Adapun persamaan dan perbedaan dari penelitian penulis dengan penelitian kajian pustaka terdahulu ialah: Dari judul penelitian penulis yaitu

¹⁹ Riska Dwi Wahyuni et al., “Analisis *Coping Stress* Pada Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang Yang Bekerja Paruh Waktu,” J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah 4, no. 2 (2025): 1385-1398., <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i2.6732>

tentang “*coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” dengan penelitian terdahulu dari Riska Dwi Wahyuni, et al., berjudul “Analisis *Coping Stress* pada Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yang Bekerja Paruh Waktu”. Keduanya memiliki beberapa persamaan dan perbedaan yang cukup jelas.

Persamaannya terletak pada subjek penelitian, yaitu mahasiswa yang bekerja paruh waktu, serta fokusnya pada *coping stress* dan bagaimana mahasiswa mengatasi tekanan yang dialami. Keduanya berada dalam ranah psikologi dan bertujuan untuk memahami strategi *coping* yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres.

Perbedaannya terletak pada ruang lingkup dan konteks penelitian. Penelitian tentang *coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta bersifat beragam, karena setiap individu menggunakan strategi *coping* yang berbeda sesuai dengan pengalaman, kondisi, serta tuntutan akademik dan pekerjaan yang dihadapi. Sementara itu, penelitian Riska Dwi Wahyuni, et al., lebih spesifik karena dilakukan pada mahasiswa di STIE Pembangunan Tanjungpinang, sehingga konteks dan hasil penelitian lebih terfokus pada institusi tertentu dan generalisasinya lebih terbatas.

5. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Arikal Izzah, dkk, dengan judul “Dinamika *Coping Stress* pada Mahasiswa Rantau yang Bekerja” menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis melalui wawancara dengan mahasiswa perantau yang bekerja. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa mahasiswa menerapkan *coping stress* berupa dukungan sosial, pengaturan emosi, dan strategi pemecahan masalah untuk menghadapi tekanan.²⁰

Adapun persamaan dan perbedaan dari penelitian penulis dengan penelitian kajian pustaka terdahulu ialah: Dari judul penelitian penulis yaitu tentang “*coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijga Yogyakarta” dengan penelitian terdahulu dari Arikal Izzah, dkk, dengan judul “Dinamika *Coping Stress* pada Mahasiswa Rantau yang Bekerja”. Keduanya memiliki beberapa persamaan dan perbedaan yang cukup jelas.

Persamaannya terletak pada subjek penelitian, yaitu mahasiswa yang bekerja, serta fokus pada *coping stress* dan strategi yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi tekanan. Keduanya berada dalam ranah psikologi dan bertujuan untuk memahami mekanisme *coping* yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi stres dari pekerjaan dan studi.

Perbedaan penelitian ini bersifat lebih spesifik karena berfokus pada *coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijga Yogyakarta, sehingga memberikan gambaran mengenai strategi yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan, sedangkan penelitian Arikal Izzah, dkk, lebih spesifik karena meneliti mahasiswa rantau, yaitu mereka yang tinggal jauh dari orang tua,

²⁰ Arikal Izzah, Dwi Rukma Santi, and Malikah, “Dinamika *Coping Stres* Pada Mahasiswa Rantau Yang Bekerja,” *Jurnal Empati* 14, no. 06 (2025): 607–23, <https://doi.org/10.14710/empati.2025.54151>.

sehingga konteks stres yang diteliti lebih khusus. Selain itu, penelitian Arikal Izzah, dkk menekankan dinamika *coping*, yakni proses adaptasi mahasiswa rantau terhadap stres, sedangkan penelitian pertama lebih deskriptif mengenai berbagai strategi *coping* secara spesifik.

F. Kajian Teori

1. Tinjauan Tentang *Coping Stress*

a. Pengertian *Coping Stress*

Menurut Lazarus dan Folkman dalam buku *Stress, Appraisal, and Coping*. Definisi “*Coping* adalah usaha kognitif dan perilaku yang terus-menerus berubah untuk mengelola tuntutan spesifik dari lingkungan eksternal dan/atau internal yang dinilai sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui sumber daya individu. *Coping* merupakan proses dinamis yang tidak bersifat tetap, karena individu dapat menyesuaikan strategi yang digunakan sesuai dengan situasi stres yang dihadapi. Selain itu, *coping* tidak selalu bertujuan untuk menghilangkan masalah, tetapi lebih kepada upaya mengelola atau mengurangi dampak stres yang muncul. Dengan demikian, *coping* menjadi mekanisme penting yang digunakan individu dalam menghadapi berbagai tekanan hidup, baik melalui penyelesaian masalah secara langsung maupun pengelolaan emosi yang timbul akibat situasi tersebut.”²¹

²¹ Richard S. Lazarus & Susan Folkman, “*Stress, Appraisal, and Coping*”, (New York:Springer Publishing Company, 1984), hlm. 141-143

Stres merupakan hal yang wajar dalam kehidupan sehari-hari, bahkan keberadaannya diperlukan sebagai dorongan atau motivasi agar seseorang dapat menjalankan berbagai aktivitas. Stres dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental apabila intensitasnya melampaui kemampuan individu untuk mengatasinya. Ketika tekanan tersebut sudah terlalu berat, kondisi ini disebut sebagai *distress*. *Distress* dapat muncul secara bertahap maupun secara mendadak. *Distress* yang berkembang secara bertahap biasanya terjadi akibat akumulasi beban yang terus meningkat tanpa diimbangi dengan kemampuan individu dalam mengelola atau menyelesaikan masalah. Sebaliknya, *distress* yang muncul secara tiba-tiba disebabkan oleh peristiwa besar yang berada di luar batas kemampuan seseorang untuk menghadapinya.²²

Stres merupakan keadaan ketika individu harus menyesuaikan diri melalui respons tertentu akibat ketidakseimbangan yang dialaminya. Menurut Richard Lazarus dan Susan Folkman, stres adalah bentuk respons fisik maupun psikologis yang timbul ketika tuntutan hidup dirasakan membebani dan memengaruhi kesejahteraan individu.²³

²² Palang Merah Indonesia (PMI), “*Panduan Manajemen Stres*”, ed. Herry Prasetyo, Cross-Border (Jakarta: PMI (Palang Merah Indonesia), 2015), <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ksrunsoed.pmibanyumas.or.id/wp-content/uploads/2022/09/Buku-Panduan-Manajemen-Stress.pdf>.

²³ Farida Aryani, “*Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*”, (Sulawesi Tengah-Indonesia: Edukasi Mitra Grafika Jl., 2016), <https://adoc.pub/stres-belajar-suatu-pendekatan-dan-intervensi-konseling.html>.

Coping stress merupakan proses dinamis pada mahasiswa/i yang melibatkan perubahan terus-menerus dalam pikiran dan perilaku untuk merespons perubahan penilaian terhadap kondisi stres serta tuntutan situasi yang dihadapi. *Coping stress* dapat dipahami sebagai upaya individu dalam melakukan berbagai tindakan yang bertujuan untuk mengatasi, mengurangi, atau bahkan menghilangkan dampak negatif dari stres.²⁴

Coping stress adalah proses dinamis berupa upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan individu, sehingga bertujuan untuk mengatasi, mengurangi, atau menghilangkan dampak negatif dari stres yang dialami, termasuk pada mahasiswa.

b. Strategi *Coping Stress*

Berdasarkan pandangan Lazarus & Folkman bahwa *coping* memiliki dua fungsi pokok, yakni mengendalikan emosi yang menimbulkan tekanan serta menyesuaikan hubungan atau tuntutan yang bermasalah antara pendidikan akademik dengan pekerjaan.

Strategi coping stres terdiri atas dua bentuk utama, yaitu Problem-Focused Coping (PFC) dan Emotion-Focused Coping (EFC).

²⁴ Riry Ambarsarie, Elvira Yunita, and Mardhatillah Sariyanti, “Strategi Coping Stres Pada Generasi Z”, Unit Penerbitan Dan Publikasi FKIP Universitas Bengkulu (Kota Bengkulu: UPP FKIP UNIB, 2021), https://www.researchgate.net/profile/Riry-Ambarsarie/publication/353945593_Buku_Saku_Coping_Stres_pada_Mahasiswa_Generasi_Z/links/611b65ae169a1a010307e22e/Buku-Saku-Coping-Stres-pada-Mahasiswa-Generasi-Z.pdf.

PFC berorientasi pada upaya mengatasi sumber masalah secara langsung sehingga tekanan yang dirasakan dapat berkurang. Sementara itu, EFC berfokus pada pengelolaan respons emosional akibat stres, seperti kecemasan, kemarahan, dan kesedihan.²⁵

Menurut Lazarus dan Folkman, strategi coping stres mencakup Problem-Focused Coping (PFC) dan Emotion-Focused Coping (EFC). PFC berorientasi pada penyelesaian sumber masalah melalui confrontative coping, planful problem solving, accepting responsibility, dan seeking social support. Sementara itu, EFC berfokus pada pengelolaan respons emosional melalui dukungan sosial, self-control, escape-avoidance, positive reappraisal, dan distancing.²⁶

Menurut Lazarus dan Folkman, coping stres memiliki dua fungsi utama, yaitu mengelola respons emosional dan menyesuaikan diri terhadap tuntutan yang dihadapi. Strategi tersebut meliputi Problem-Focused Coping (PFC), yang berorientasi pada penyelesaian masalah melalui confrontative coping, planful problem solving, accepting responsibility, dan seeking social support, serta Emotion-Focused Coping (EFC), yang menekankan pengendalian emosi melalui seeking

²⁵ Riry Ambarsarie, Elvira Yunita, and Mardhatillah Sariyanti, “*Strategi Coping Stres Pada Generasi Z*”, Unit Penerbitan Dan Publikasi FKIP Universitas Bengkulu (Kota Bengkulu: UPP FKIP UNIB, 2021), hlmn 11-12., https://www.researchgate.net/profile/Riry-Ambarsarie/publication/353945593_Buku_Saku_Coping_Stres_pada_Mahasiswa_Generasi_Z/links/611b65ae169a1a010307e22e/Buku-Saku-Coping-Stres-pada-Mahasiswa-Generasi-Z.pdf.

²⁶ R.S. Lazarus, & S. Folkman, “*Stress Appraisal and Coping*”, (New York:Springer Publishing Company, 1984), hlm 143-157

social support, self-control, escape-avoidance, positive reappraisal, dan distancing.

2. Tinjauan Tentang Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu

a. Pengertian Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu

Mahasiswa menempuh pendidikan formal di perguruan tinggi secara sah untuk mengembangkan potensi intelektual sebagai bekal pengabdian bagi khalayak luas.²⁷ Mahasiswa merupakan seseorang yang tengah menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi dan tercatat secara resmi sebagai peserta.

Selain berperan sebagai pelajar, mahasiswa juga dipersiapkan menjadi tenaga profesional yang bertanggung jawab dalam mengembangkan kemampuan akademik, sosial, serta pribadi. Di samping kegiatan perkuliahan, mahasiswa juga dianjurkan untuk aktif berpartisipasi dalam organisasi, penelitian, dan berbagai aktivitas pengembangan diri lainnya.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan mahasiswa sebagai individu yang tengah mengikuti proses pembelajaran pada jenjang pendidikan tinggi.²⁸ Selain itu, mahasiswa dikategorikan berada

²⁷ Luhut Mawardi Sihombing, “Pendidikan Dan Karakter Mahasiswa Di Perguruan Tinggi,” *Jurnal Christian Humaniora* 4, no. 1 (2020): 104–12, <https://doi.org/10.46965/jch.v4i1.159>.

²⁸ <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa>

pada fase dewasa awal, di mana mereka dituntut untuk bersikap mandiri baik dalam berpikir maupun bertindak.²⁹

Jadi, Mahasiswa adalah individu yang terdaftar secara resmi di perguruan tinggi pada tahap perkembangan dewasa awal yang tidak hanya berperan sebagai peserta didik, tetapi juga dipersiapkan menjadi calon intelektual dan tenaga profesional yang mandiri serta diharapkan mampu berkontribusi bagi masyarakat melalui pengembangan kemampuan akademik, sosial, dan pribadi.

Pekerja paruh waktu merupakan orang yang melakukan pekerjaan dengan durasi jam kerja lebih sedikit dibandingkan pekerja penuh waktu. Biasanya, pekerja paruh waktu memiliki jadwal yang *fleksibel* sehingga memungkinkan mereka untuk tetap menjalankan aktivitas lain seperti menempuh pendidikan atau terlibat dalam kegiatan sosial. Walaupun jam kerjanya terbatas, pekerja paruh waktu tetap berada dalam hubungan kerja resmi dan memiliki hak serta kewajiban yang diatur secara sah.

Mahasiswa yang bekerja menghadapi konflik peran ganda akibat harus menjalankan tanggung jawab sebagai karyawan sekaligus sebagai mahasiswa.³⁰ Fenomena menjalani perkuliahan bersamaan dengan

²⁹ Ajeng Ayu Happsari, Khairani Zikrinawati, and Ikhrom, “Pengalaman Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Dalam Menghadapi Stres Akademik Selama Kuliah,” Universitas Islam Negeri Walisongo 9, no. 2 (2025): 15518–26, <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/27694>.

³⁰ Syarief Dienan Yahya and Harry Yulianto, “Burnout Sebagai Implikasi Konflik Peran Ganda Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Kota Makassar,” Jurnal Ilmiah: AKMEN (Akuntansi Dan Manajemen) 15, no. 04 (2018): 564–73, <https://ejurnal.nobel.ac.id/index.php/akmen/article/view/517>.

aktivitas bekerja merupakan kondisi yang umum ditemukan dan banyak dilakukan oleh mahasiswa, yang menghadirkan berbagai tantangan tersendiri serta memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri secara positif dan efektif selama menjalani hingga menyelesaikan studi.³¹

Jadi, Mahasiswa yang bekerja menghadapi konflik peran ganda akibat adanya tuntutan untuk menjalankan tanggung jawab sebagai karyawan sekaligus sebagai mahasiswa, yang dapat berpengaruh terhadap kemampuan adaptasi serta efektivitas mereka dalam menjalani proses perkuliahan hingga menyelesaikan studi.

b. Faktor Penyebab Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu

Mahasiswa yang bekerja paruh waktu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor utama adalah kebutuhan ekonomi, di mana mahasiswa berupaya memenuhi biaya pendidikan dan kebutuhan hidup sehari-hari secara mandiri. Selain itu, terdapat faktor pengembangan diri, yaitu keinginan untuk memperoleh pengalaman kerja, meningkatkan keterampilan, serta mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja setelah lulus. Faktor lain yang turut berperan adalah kemandirian pribadi, di mana mahasiswa ingin belajar bertanggung jawab dan tidak bergantung sepenuhnya pada orang tua. Di samping itu, lingkungan sosial dan peluang kerja juga memengaruhi

³¹ Fitria Eka Resti Wijayanti and Rinda Nur Pratiwi, "Analisis Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja," *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes 17)* 5, no. 1 (2023): 269–75, <https://ojs.stikestujuhbelas.ac.id/index.php/jurkestb/article/view/73>.

keputusan mahasiswa untuk bekerja, seperti ajakan teman atau adanya kesempatan kerja yang *fleksibel*. Namun, keterlibatan dalam pekerjaan di tengah tuntutan akademik dapat memunculkan tekanan tersendiri, sehingga mahasiswa perlu memiliki strategi *coping* yang efektif untuk mengelola stres yang muncul akibat peran ganda tersebut.³² Faktor lainnya ketersediaan kesempatan kerja yang *fleksibel* adalah adanya pekerjaan paruh waktu atau sistem shift yang dapat disesuaikan dengan jadwal kuliah mahasiswa. *Fleksibilitas* ini memungkinkan mahasiswa tetap dapat bekerja tanpa meninggalkan kewajiban akademiknya, karena waktu kerja bisa diatur sesuai kebutuhan. Selain itu, banyak jenis pekerjaan seperti kerja di kafe, toko, atau *freelance* yang tidak menuntut jam kerja tetap. Namun, meskipun fleksibel, kondisi ini tetap dapat menjadi tantangan apabila mahasiswa tidak mampu mengatur waktu dengan baik, sehingga berpotensi menimbulkan stres.

Jadi, Faktor penyebab mahasiswa bekerja paruh waktu meliputi kebutuhan ekonomi, pengembangan diri, kemandirian pribadi, lingkungan sosial, serta ketersediaan pekerjaan yang *fleksibel*, namun kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan dan stres apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan waktu dan strategi *coping* yang efektif dalam menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa.

c. Tantangan Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu

³² Henri Trioganda Purba and Sri Muliati Abdullah, “Hubungan Psychological Capital Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time,” Jurnal Intensi: Integrasi Riset Psikologi 2, no. 1 (2024): 42–48, <https://doi.org/10.26486/intensi.v2i1.3939>.

Adapun tantangan *coping stress* pada mahasiswa pekerja paruh waktu yakni: 1) Kesulitan manajemen waktu, Mahasiswa mengalami hambatan dalam membagi waktu antara kuliah, tugas, dan pekerjaan. 2) Beban peran ganda, Menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja meningkatkan tekanan fisik dan mental. 3) Kelelahan fisik dan mental, Aktivitas yang padat menyebabkan kelelahan sehingga memengaruhi kemampuan dalam mengelola stres. 4) Tekanan akademik dan pekerjaan, Tuntutan untuk berprestasi di kampus dan memenuhi target kerja dapat menimbulkan stres yang lebih tinggi. 5) Keterbatasan energi dan fokus, Mahasiswa sering mengalami penurunan konsentrasi akibat kelelahan dan padatnya aktivitas.³³

Jadi, Tantangan *coping stress* pada mahasiswa pekerja paruh waktu meliputi kesulitan manajemen waktu, beban peran ganda, kelelahan fisik dan mental, tekanan akademik serta pekerjaan, dan keterbatasan energi dan fokus yang secara keseluruhan dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres secara efektif.

d. Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu dalam Perspektif BKI

Mahasiswa yang bekerja paruh waktu sering mengalami stres akademik dan stres kerja karena harus menjalankan dua peran sekaligus (*role conflict*). Dalam kondisi ini, Bimbingan Konseling Islam (BKI)

³³ Rahmi Lubis et al., “*Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja*,” Jurnal Diversita 1, no. 2 (2015): 48–57, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53320/42766>.

berperan sebagai pendekatan bantuan psikologis berbasis nilai-nilai Islam untuk membantu individu mengelola tekanan hidup.

Bimbingan Konseling Islam merupakan proses bantuan yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dengan nilai-nilai keislaman untuk membantu individu memahami, mengelola, dan mengatasi stres secara lebih adaptif.³⁴ Kecerdasan spiritual membantu individu memahami makna hidup, nilai, dan tujuan hidup sehingga mampu menghadapi tekanan psikologis dengan lebih tenang dan terarah.³⁵

Bimbingan Konseling Islam merupakan pendekatan bantuan psikologis yang berlandaskan nilai-nilai Islam untuk membantu individu memahami dan mengelola stres secara lebih positif melalui sikap sabar, tawakal, dan ikhtiar. Metode ini berkontribusi besar dalam membangun strategi koping stres yang lebih adaptif, baik pada aspek emosional maupun pemaknaan terhadap berbagai kendala (Pendekatan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa). Praktik konseling yang berpijak pada nilai-nilai spiritualitas mampu memicu pengaruh positif bagi stabilitas perasaan serta memacu peningkatan semangat akademik secara signifikan.³⁶

³⁴ Rosdiana et al., "Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa," PUBLIK: Publikasi Layanan Bimbingan dan Konseling Islam. 5, no. 1 (2025): 27–39, <https://doi.org/10.47945/publik.v5i1.2716>.

³⁵ Deva Nurfajrin, Zahrah Isnaini, and Syifa Ardila, "Upaya Penanganan Stres Melalui Kecerdasan Spiritual Pada Mahasiswa," At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam. 2, no. 1 (2023): 24–34, <https://doi.org/10.37216/taujih.v2i1.1214>.

³⁶ Rosdiana et al., "Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa," PUBLIK: Publikasi Layanan Bimbingan dan Konseling Islam. 5, no. 1 (2025): 27–39, <https://doi.org/10.47945/publik.v5i1.2716>.

Bimbingan Konseling Islam berperan sebagai sarana yang membantu individu dalam mengembangkan strategi *coping stress* yang adaptif melalui: *problem-focused coping*; mengelola masalah secara terencana (manajemen waktu, penyelesaian tugas), *emotion-focused coping*; mengendalikan emosi melalui ketenangan spiritual dan *religious coping*; mendekatkan diri kepada Allah untuk memperoleh ketenangan batin.

Ayat yang berkaitan dengan hubungan Bimbingan Konseling Islam dan Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu. QS. Al-Baqarah ayat 153 (Sabar dan shalat sebagai *coping stress*). Makna: Allah memerintahkan manusia menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong dalam menghadapi kesulitan, termasuk stres dan tekanan hidup.

Allah SWT berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.³⁷

Ayat ini menegaskan bahwa kesabaran harus disertai dengan kedekatan spiritual kepada Allah SWT.³⁸ Selain itu, ayat ini menyatakan hubungannya antara BKI dan strategi *coping stress* ialah:

³⁷ Norma Desvia Rahman, Khairina, “7 Ayat Al-Quran tentang Kesabaran saat Menghadapi Ujian Hidup”, (Kompas.com, 13 Maret 2026). <https://cahaya.kompas.com/aktual/26C13140000990/7-ayat-al-quran-tentang-kesabaran-saat-menghadapi-ujian-hidup>.

³⁸ Ibid.

Sabar: *coping emosional (emotion-focused coping)*. Shalat: *coping spiritual (religious coping)*. BKI mengarahkan mahasiswa untuk menggunakan nilai ini dalam menghadapi stres akademik dan kerja.

Bimbingan Konseling Islam berperan dalam membantu mahasiswa pekerja paruh waktu mengembangkan strategi *coping stress* yang adaptif melalui penguatan aspek kognitif, emosional, dan *spiritual*. Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja sering menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, tanggung jawab pekerjaan, keterbatasan waktu, serta kelelahan fisik dan mental. Dalam perspektif Islam, kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut didasarkan pada keyakinan bahwa Allah Swt. tidak akan memberikan beban di luar batas kemampuan hamba-Nya. Keyakinan ini menjadi landasan penting dalam pembentukan sikap optimis, sabar, dan tawakal sebagai bentuk *coping stress* yang positif. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS. Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”³⁹

Kaitannya dengan BKI dan *coping stress*: Ayat ini mengajarkan bahwa setiap beban, termasuk tuntutan kuliah dan pekerjaan, diberikan sesuai kemampuan individu. Dalam BKI, ayat ini dapat menjadi dasar

³⁹ Tafsirweb, Surat Al-Baqarah: Ayat 286. <https://tafsirweb.com/1052-surat-al-baqarah-ayat-286.html>

untuk membantu mahasiswa membangun keyakinan positif dan mengembangkan *coping* yang adaptif dalam menghadapi stres.

Dalam Bimbingan Konseling Islam, penanaman sikap optimis dan keyakinan terhadap pertolongan Allah Swt. menjadi salah satu upaya untuk membantu mahasiswa pekerja paruh waktu menghadapi berbagai tekanan dan kesulitan secara positif. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS. Al-Insyirah Ayat 5–6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: "Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan" ⁴⁰

Ayat ini mengajarkan optimisme dan harapan ketika menghadapi kesulitan. Dalam BKI, nilai ini membantu mahasiswa mengembangkan *coping* positif dan tidak mudah menyerah terhadap tekanan akademik maupun pekerjaan.

Jadi, Mahasiswa pekerja paruh waktu rentan mengalami stres akibat tuntutan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, yang meliputi tekanan akademik, beban pekerjaan, keterbatasan waktu, serta kelelahan fisik dan mental. Untuk mengatasi kondisi tersebut, diperlukan strategi *coping stress* yang adaptif melalui pengelolaan masalah, pengendalian emosi, dan penguatan spiritual agar mahasiswa mampu menjalankan kedua perannya secara seimbang dan efektif.

⁴⁰ Zus 30, QS. Al-Insyirah ayat 5-6. <https://quran.com/id/94/5-6>

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa yang bekerja paruh waktu dalam menghadapi stres serta strategi coping yang digunakan.

Pendekatan kualitatif bertujuan untuk mengeksplorasi makna, pengalaman, serta pandangan individu terhadap fenomena yang mereka alami. Dalam konteks mahasiswa yang bekerja paruh waktu, metode ini memungkinkan penulis untuk mengkaji secara lebih mendalam mengenai dinamika stres yang dialami mahasiswa serta cara mereka mengelola dan mengatasinya.⁴¹

2. Fokus Penelitian

a. Subjek Penelitian

Penentuan subjek penelitian dilakukan melalui teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan agar informan yang dipilih benar-benar memiliki pengalaman sebagai mahasiswa pekerja paruh waktu dan memahami fenomena yang diteliti.⁴²

⁴¹ Arikal Izzah, Dwi Rukma Santi, and Malikah, "Dinamika Coping Stres Pada Mahasiswa Rantau Yang Bekerja," *Jurnal Empati* 14, no. 06 (2025): 607–23, <https://doi.org/10.14710/empati.2025.54151>.

⁴² Henri Trioganda Purba and Sri Muliati Abdullah, "Hubungan Psychological Capital Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time," *Jurnal Intensi: Integrasi Riset Psikologi* 2, no. 1 (2024): 42–48, <https://doi.org/10.26486/intensi.v2i1.3939>.

Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah: 1) Mahasiswa aktif di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2) Memiliki pekerjaan paruh waktu, 3) Telah bekerja minimal 3 bulan, 4) Bersedia menjadi subyek penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, penulis mendapatkan 3 subyek dengan inisial RFM, FM dan QA.

b. Obyek Penelitian

Obyek penelitian ini adalah strategi *coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap kondisi, perilaku, dan aktivitas informan. Teknik ini bertujuan menggambarkan peran ganda mahasiswa pekerja paruh waktu, khususnya dalam mengatur waktu, menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan, serta berinteraksi dengan lingkungan. Pengamatan selama wawancara juga digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat objektivitas dan kesesuaian temuan dengan kondisi di lapangan.

b. Wawancara

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*). Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman mahasiswa pekerja paruh waktu dalam menghadapi stres akibat

tuntutan akademik dan pekerjaan. Teknik ini membantu mengidentifikasi sumber stres, kendala dalam mengatur waktu, strategi coping yang diterapkan, serta cara informan mengatasi tekanan dari peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Dengan demikian, wawancara menjadi sumber data utama dalam memahami fenomena penelitian.⁴³

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara. Dokumentasi dalam penelitian ini meliputi pedoman wawancara, catatan lapangan, foto kegiatan penelitian, serta dokumentasi proses wawancara dengan para informan. Data dokumentasi berfungsi sebagai bukti pelaksanaan penelitian sekaligus sebagai pendukung dalam proses analisis dan pengujian keabsahan data. Dokumentasi wawancara dengan ketiga informan disajikan pada bagian lampiran penelitian.

4. Keabsahan Data

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, yaitu: *Triangulasi sumber*, merupakan metode untuk memastikan keabsahan data dengan cara membandingkan informasi yang berasal dari berbagai sumber atau informan yang berbeda.

⁴³ Ajeng Ayu Happsari, Khairani Zikrinawati, and Ikhrom, "Pengalaman Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Dalam Menghadapi Stres Akademik Selama Kuliah," Universitas Islam Negeri Walisongo 9, no. 2 (2025): 15518–26, <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.27694>.

Dalam penelitian mengenai *coping stress* pada mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Yogyakarta, penulis memanfaatkan beberapa sumber data, yaitu mahasiswa pekerja paruh waktu sebagai subjek utama serta teman dekat mahasiswa untuk memperoleh perspektif lain terkait perilaku *coping*.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif model Miles dan Huberman, yang terdiri dari beberapa tahap yaitu:

a. Reduksi Data

Menyederhanakan dan memilih data penting dari hasil wawancara.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Menyajikan data dalam bentuk narasi atau tabel untuk memudahkan pemahaman pola *coping stress* yang digunakan mahasiswa.

c. Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing*)

Menarik kesimpulan mengenai strategi *coping stress* yang digunakan mahasiswa yang bekerja paruh waktu.⁴⁴

⁴⁴ Arikal Izzah, Dwi Rukma Santi, and Malikah, “Dinamika Coping Stres Pada Mahasiswa Rantau Yang Bekerja,” *Jurnal Empati* 14, no. 06 (2025): 607–23, <https://doi.org/10.14710/empati.2025.54151>.

H. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pemahaman dan memberikan penjelasan tentang isi penelitian ini, maka penulisannya dilakukan berdasarkan sistematika pembahasan sebagai berikut: Penelitian ini terdiri dari beberapa BAB yakni;

BAB I: PENDAHULUAN

Di dalamnya memuat tentang; Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, Kajian Teori, Metode Penelitian dan Sistematika Penulisan.

BAB II: PROFIL SUBJEK

Di dalamnya memuat tentang; Profil Subjek

BAB III: STRATEGI *COPING* STRESS MAHASISWA PEKERJA PARUH WAKTU DI YOGYAKARTA

Berisi terkait hasil penelitian dan pembahasan tentang strategi *coping* stress mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Yogyakarta.

BAB IV: PENUTUP

Berisi tentang kesimpulan dan saran

BAB IV

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai strategi *coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, diperoleh gambaran mengenai bentuk-bentuk strategi *coping* yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan, sehingga dapat dirumuskan kesimpulan dan saran sebagai berikut.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi *coping stress* mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja mengalami berbagai tekanan yang berasal dari tuntutan akademik, pekerjaan, manajemen waktu, serta kelelahan fisik dan psikologis. Untuk menghadapi kondisi tersebut, ketiga responden menggunakan kombinasi strategi *Problem Focused Coping (PFC)* dan *Emotion Focused Coping (EFC)* dalam mengelola stres yang dialami.

Pada *Problem Focused Coping*, strategi yang digunakan meliputi beberapa bentuk yakni; *confrontive coping*, yaitu keberanian menghadapi konflik jadwal melalui komunikasi dengan atasan atau dosen; *planful problem solving*, berupa penyusunan jadwal, penentuan prioritas, dan pengelolaan waktu; *accepting responsibility*, yaitu kesediaan menerima konsekuensi dari

pilihan bekerja sambil kuliah; serta *seeking social support*, yaitu mencari bantuan dan informasi dari dosen, atasan, teman, maupun keluarga untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Sementara itu, pada *Emotion Focused Coping*, mahasiswa memanfaatkan *seeking social support* dalam bentuk dukungan emosional dari keluarga, pasangan, maupun teman dekat, *self-control* melalui pengendalian emosi dan pengaturan perilaku, *escape avoidance (denial)* dengan mengambil jeda sementara dari sumber tekanan, *positive reappraisal* melalui pemaknaan positif terhadap pengalaman yang dialami sebagai proses pembelajaran, serta *distancing* dengan menjaga jarak sementara dari situasi yang memicu stres agar kondisi emosional kembali stabil.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *Emotion Focused Coping* lebih dominan digunakan oleh mahasiswa pekerja paruh waktu, karena tidak semua sumber stres dapat diubah atau diselesaikan secara langsung. Oleh sebab itu, pengelolaan emosi, dukungan sosial, serta kemampuan memaknai pengalaman secara positif menjadi sumber kekuatan utama dalam menjaga kesejahteraan psikologis sekaligus mempertahankan keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa pekerja paruh waktu

Mahasiswa pekerja paruh waktu disarankan meningkatkan kemampuan manajemen waktu, menetapkan prioritas, serta menerapkan strategi coping adaptif dan memanfaatkan dukungan sosial. Upaya tersebut

diperlukan untuk menjaga keseimbangan antara perkuliahan dan pekerjaan tanpa mengabaikan kesehatan fisik maupun psikologis.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan perhatian lebih kepada mahasiswa yang bekerja paruh waktu melalui layanan konseling, pendampingan akademik, serta program pelatihan manajemen stres sehingga mahasiswa memperoleh dukungan yang memadai dalam menjalankan peran gandanya.

3. Bagi Keluarga dan Lingkungan Sosial

Keluarga, teman, dan lingkungan sekitar diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, motivasi, serta pemahaman terhadap kondisi mahasiswa pekerja paruh waktu sehingga mereka merasa lebih terbantu dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul.

4. Bagi Penulis Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak partisipan, menggunakan metode yang lebih beragam, serta mengkaji factor lain, seperti resiliensi, dukungan sosial, religiusitas, dan kesejahteraan psikologis, guna memperluas pemahaman mengenai strategi coping stres pada mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, Farida, (2016), “*Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*”, (Sulawesi Tengah-Indonesia: Edukasi Mitra Grafika Jl.), <https://adoc.pub/stres-belajar-suatu-pendekatan-dan-intervensi-konseling.html>.
- Ayu Happsari, Ajeng, dkk, (2025), “*Pengalaman Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Dalam Menghadapi Stres Akademik Selama Kuliah*,” Universitas Islam Negeri Walisongo 9, no. 2: 15518–26, <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.27694>.
- Ambarsarie, Riry, dkk, (2021), “*Strategi Coping Stres Pada Generasi Z*”, Unit Penerbitan Dan Publikasi FKIP Universitas Bengkulu (Kota Bengkulu: UPP FKIP UNIB), https://www.researchgate.net/profile/Riry-Ambarsarie/publication/353945593_Buku_Saku_Coping_Stres_pada_Mahasiswa_Generasi_Z/links/611b65ae169a1a010307e22e/Buku-Saku-Coping-Stres-pada-Mahasiswa-Generasi-Z.pdf.
- Anisa, Siti and Nastiti, Dwi, (2024), “*Coping Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja*,” Journal of Islamic Psychology 1, no. 2: 14, <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.93>
- Badan Pusat Statistik, (2026), “*Jumlah Perguruan Tinggi1, Dosen, dan Mahasiswa(Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi DI Yogyakarta, 2025*”, (Yogyakarta) <https://yogyakarta.bps.go.id/id/statisticstable/3/Y21kVGRHNXZVMEl3S3pCRllyMHJRbnB1WkVZemR6MDkjMw%3D%3D/jumlah-perguruan-tinggi1--dosen--dan-mahasiswa2--negeri-dan-swasta--di-bawah-kementerian-pendidikan--kebudayaan--riset--dan-teknologi-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-di-yogyakarta--2022.html>
- Desvia Rahman, Norma, dan Khairina, (2026), “*7 Ayat Al-Quran tentang Kesabaran saat Menghadapi Ujian Hidup*”, (Kompas.com). <https://cahaya.kompas.com/aktual/26C13140000990/7-ayat-al-quran-tentang-kesabaran-saat-menghadapi-ujian-hidup>.
- Dwi Setiana, Sevi, (2024), “*Hubungan Antara Problem Focused Coping Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kecemasan Akadaemik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu*” (Skripsi S1 - Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang), <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/26963/>.

- Dwi Wahyuni, Riska, dkk, (2025), “*Analisis Coping Stress Pada Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang Yang Bekerja Paruh Waktu*,” J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah 4, no. 2: 1385-1398., <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i2.6732>
- Dienan Yahya, Syarief, and Yulianto, Harry, (2018), “*Burnout Sebagai Implikasi Konflik Peran Ganda Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Kota Makassar*,” Jurnal Ilmiah: AKMEN (Akuntansi Dan Manajemen) 15, no. 04: 564–73, <https://e-jurnal.nobel.ac.id/index.php/akmen/article/view/517>.
- Eka Resti Wijayanti, Fitria, and Nur Pratiwi, Rinda, (2023), “*Analisis Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja*,” Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes 17) 5, no. 1: 269–75, <https://ojs.stikestujuhbelas.ac.id/index.php/jurkestb/article/view/73>.
- Fajar Thorifa’i, Oprasetya, and Mulyaningsih, Handi, (2025), “*Dinamika Adaptasi Sosial Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu*,” TRILOGI:Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Eksakta 5, no. 1: 49–57, <https://doi.org/10.47134/trilogi.v5i1.1678>
- Izzah, Arikal, dkk, (2025), “*Dinamika Coping Stres Pada Mahasiswa Rantau Yang Bekerja*,” Jurnal Empati 14, no. 06: 607–23, <https://doi.org/10.14710/empati.2025.54151>.
- Izah, Nurul, dkk, (2023), “*Stres Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren*,” Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP) 3, no. 1: 231–42, <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12364>.
- Khadijah, Siti, dkk., (2024), “*Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Universitas X.*,” Jurnal Kesehatan Tambusai 5, no. 2: 3626–33, <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.27834>.
- Lubis, Rahmi, et al., (2015), “*Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja*,” Jurnal Diversita 1, no. 2: 48–57, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53320/42766>.
- Lazarus, Richard S, & Folkman, Susan, (1984), “*Stress, Appraisal, and Coping*”, (New York:Springer Publishing Company, 1984)
- Mawardi Sihombing, Luhut, (2020), “*Pendidikan Dan Karakter Mahasiswa Di Perguruan Tinggi*,” Jurnal Christian Humaniora 4, no. 1: 104–12, <https://doi.org/10.46965/jch.v4i1.159>.

- Nurfajrin, Deva, dkk, (2023), “*Upaya Penanganan Stres Melalui Kecerdasan Spiritual Pada Mahasiswa*,” (At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam. 2, no. 1): 24–34, <https://doi.org/10.37216/taujih.v2i1.1214>.
- Nurhikmah, Rizki, (2024), “*Problematika Dan Solusi Mhasiswa Kerja Paruh Waktu Dalam Mempertahankan Prestasi Akademik Di UIN PROF. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto (Kerangka Teori Problem-Solving Focused Coping)*”, (Skripsi S1 - Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Jurusan Konseling Dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Dakwah, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, Purwokerto,), <https://repository.uinsaizu.ac.id/25405/>.
- Ho, Stevanie and Agustina, (2025), “*Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kemampuan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Yang Sadang Menyusun Skripsi Dan Bekerja Paruh Waktu*,” Pendes: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar 10, no. 04: 368–77, <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.37658>.
- Khadijah, Siti, (2024), “*Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Universitas X.*,” Jurnal Kesehatan Tambusai 5, no. 2: 3626–33, <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.27834>
- Purba, Henri Trioganda and Abdullah, Sri Muliati, (2024), “*Hubungan Psychological Capital Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time*,” Jurnal Intensi: Integrasi Riset Psikologi 2, no. 1: 42–48, <https://doi.org/10.26486/intensi.v2i1.3939>.
- Palang Merah Indonesia (PMI), (2015), “*Panduan Manajemen Stres*”, ed. Herry Prasetyo, Cross-Border (Jakarta: PMI (Palang Merah Indonesia)), chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ksrunsoed.pmibanyumas.or.id/wp-content/uploads/2022/09/Buku-Panduan-Manajemen-Stress.pdf.
- Puspita Sari, Della, and Reviandani, Wasti, (2026), “*The Work Life Balance in the Conflict of Roles of Students and Workers*,” IRJ: Innovation Research Journal 7, no. 1: 102–13, <https://doi.org/10.30587/innovation.v7i1.11524>.
- Restu, Debrina Dwi Wibawa, (2020), “*Pola Belajar Mahasiswa Pekerja Part-Time: Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan PAI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.*,” Tarbawi Stai Al Fithrah 08, no. 02: 119–35, <https://jurnal.alfithrah.ac.id/index.php/tarbawi/article/view/73>.
- Rosdiana et al., (2025), “*Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa*”, (PUBLIK: Publikasi Layanan Bimbingan dan Konseling Islam. 5, no. 1): 27–39, <https://doi.org/10.47945/publik.v5i1.2716>.

Rahmah, Hamidah Anzalna and Khoirunnisa, Riza Noviana, (2023), “*Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Coping Stress for Students Who Studying While Working*,” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 01: 18–28, <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i1.53320>.

Wijayanti, Fitria Eka Resti and Nur Pratiwi, Rinda, (2023), “*Analisis Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja*,” *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes 17)* 5, no. 1: 269–75, <https://ojs.stikestujuhbelas.ac.id/index.php/jurkestb/article/view/73>

Zulfikar, Fahri, (2024), “*Mahasiswa Jogja Banyak yang Kuliah Sambil Kerja: 43 Persen Jadi Wirausahawan*,” (detikEdu). <https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-7488439/mahasiswa-jogja-banyak-yang-kuliah-sambil-kerja-43-persen-jadi-wirausahawan/amp>