PROCEEDINGS CONFERENCE SISI INDONESIA III
Tut Wuri Handayani: Development of Education, Science and Technology, and Humanity for the Progress of the Indonesian People
https://conference.sinesia.id/ncrcs-sinesia | E-ISSN: 3110-1062 |
https://doi.org/10.69836/ncrcs-sinesia

Coping Stres Mahasiswa Rantau yang Bekerja: Kajian Literatur

Stress Coping Among Working Students Away from Home: A Literature Review

Yohana Mustika Fadila[1], Winna Muti Huntari[2], Sindy Ayu Setyowati[3], Aprilia Ely Kusuma Wardani[4], Adelia Kusuma Wardani[5]
yohanaamfdl@gmail.com
UIN Raden Mas Said Surakarta, Central Java, Indonesia

Info Article
Submitted: 1 April 2026 | **Revised**: 10 May 2026 | **Accepted**: 14 May 2026
How to cite: Yohana Mustika Fadila, etc.,, "Coping Stres Mahasiswa Rantau yang Bekerja: Kajian Literatur", *Proceedings Conference Sisi Indonesia III*, 2026, P. 869-883.

ABSTRACT

Working students living away from home face dual demands balancing academic responsibilities, work, and adjusting to a new environment which can lead to stress. These circumstances require strong time management skills, mental resilience, and effective coping strategies to enable individuals to fulfill their roles in a balanced manner. Additionally, limited social support from families who are geographically distant can exacerbate the psychological stress experienced. This study aims to conduct a literature review of the forms of stress experienced and the coping strategies used by working students living away from home. The method used is a literature review examining various scientific journals related to stress coping among working students. The results of the review indicate that the primary sources of stress include difficulties in time management, high task loads, schedule conflicts between classes and work, and limited social support. In dealing with this stress, students employ two primary coping strategies: problem-focused coping and emotion-focused coping. This study also indicates that adaptive coping can have positive effects, such as increased independence, responsibility, and self-management skills, although unmanaged stress can lead to declines in physical and mental health as well as academic performance. Therefore, effective coping strategies and environmental support are needed so that working students living away from home can maintain a balance between academic and work demands.

Keyword: *stress management, students living away from home, working students, academic stress.*

ABSTRAK

Mahasiswa rantau yang bekerja menghadapi tuntutan ganda antara aspek akademik, pekerjaan, dan penyesuaian diri di lingkungan baru yang berpotensi menimbulkan stres. Kondisi ini menuntut kemampuan manajemen waktu yang baik, ketahanan mental, serta strategi coping yang efektif agar individu tetap mampu menjalankan peran secara seimbang. Selain itu, keterbatasan dukungan sosial dari keluarga yang jauh secara geografis dapat memperburuk tekanan psikologis yang dirasakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara literatur bentuk stres yang dialami serta strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa rantau yang bekerja. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah berbagai jurnal ilmiah terkait coping stres pada mahasiswa pekerja. Hasil kajian menunjukkan bahwa sumber stres utama meliputi kesulitan dalam manajemen waktu, beban tugas yang tinggi, konflik jadwal antara kuliah dan pekerjaan, serta keterbatasan dukungan sosial. Dalam menghadapi stres tersebut, mahasiswa menggunakan dua strategi coping utama, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Kajian ini juga menunjukkan bahwa coping yang adaptif dapat memberikan dampak positif berupa peningkatan kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan manajemen diri, meskipun stres yang tidak terkelola dapat berdampak pada penurunan kesehatan fisik, mental, dan prestasi akademik. Oleh karena itu,

This work is licensed under CC BY-SA 4.0

diperlukan strategi coping yang efektif serta dukungan lingkungan agar mahasiswa rantau yang bekerja mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan.
Kata Kunci:. *coping stres, mahasiswa rantau, mahasiswa bekerja, stres akademik.*

Pendahuluan

Mahasiswa rantau adalah orang-orang yang tinggal dan belajar di lokasi yang berbeda, sebagai langkah untuk mempersiapkan diri dalam menguasai keahlian di perguruan tinggi. Sebagian besar mahasiswa memiliki beberapa tujuan utama yang menjadi alasan di balik pilihan mereka untuk merantau. Terdapat berbagai faktor yang melatarbelakangi keputusan seorang mahasiswa untuk kuliah sambil bekerja, salah satunya yaitu faktor finansial, tidak semua mahasiswa berasal dari keluarga yang mampu, sehingga beberapa di antaranya memilih bekerja untuk mendapat tambahan penghasilan guna memenuhi kebutuhan hidup mereka (Harahap et al., 2025). Mereka menghadapi berbagai kebutuhan penting yang diperlukan untuk mendukung studi dan kehidupan sehari-hari, seperti biaya pendidikan, alat-alat belajar, serta kebutuhan sehari-hari seperti makanan dan transportasi. Untuk memenuhi semua kebutuhan tersebut, sejumlah mahasiswa mengambil keputusan untuk bekerja sebagai solusinya (Izzah et al., 2025). Kuliah sambil bekerja kini sudah menjadi hal yang biasa di kalangan mahasiswa. Berbagai alasan menjadi pertimbangan mahasiswa saat memilih untuk kuliah sambil bekerja. Banyak orang memutuskan untuk bekerja sembari belajar demi meraih gelar pendidikan yang lebih tinggi .

Fenomena kuliah sambil bekerja bukan merupakan hal yang baru di Indonesia, dapat dilihat dengan banyaknya universitas-universitas negeri maupun swasta yang membuka kelas khusus untuk karyawan. Pada umumnya, universitas-universitas yang membuka kelas karyawan ini menyediakan waktu perkuliahan diluar waktu kerja, seperti kelas malam atau kelas sabtu-minggu. Bahkan ada juga mahasiswa kelas reguler yang kuliah sambil bekerja. Banyak pertimbangan yang dijadikan dasar mahasiswa memilih kuliah sambil bekerja. Tidak sedikit orang yang memutuskan untuk bekerja sambil belajar demi mendapatkan gelar pendidikan yang lebih tinggi. Tentu saja, keputusan tersebut bukan tanpa alasan. Selain faktor ekonomi, masih ada faktor lain yang membuat seseorang memilih untuk bekerja sambil kuliah. Fenomena kuliah sambil kerja banyak dijumpai di berbagai negara. Hal ini terjadi baik di negara berkembang maupun di negara maju yang telah mapan secara ekonomi. Di Indonesia, kondisi perekonomian yang cukup sulit bagi sebagian lapisan masyarakat mendorong mahasiswa mencari solusi dari masalah keuangan yang dihadapi dengan bekerja. Sebagian mahasiswa mempunyai masalah dengan biaya kuliah sehingga berusaha meringankan beban orangtua dengan bekerja. Namun, sebagian mahasiswa lain bekerja dengan alasan kemandirian (Lubis et al., 2015).

Kuliah sambil bekerja merupakan salah satu peluang untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas mengenai kehidupan profesional sekaligus dunia akademik. Pengalaman ini dapat membantu individu mengembangkan kemandirian serta membangun relasi yang lebih dekat dengan lingkungan profesional. Namun, berbagai tuntutan dari pekerjaan dan perkuliahan kerap menimbulkan tekanan yang berujung pada stres bagi mahasiswa yang menjalani keduanya. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja tidak hanya dituntut untuk memenuhi tanggung jawab akademik, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan yang dijalani. Kondisi tersebut sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan, kelelahan, serta kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan (Ningsih et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan dalam mengelola stres. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui penerapan strategi coping. Oleh karena itu, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja perlu memiliki strategi coping agar mampu bertahan dan menyesuaikan diri (Puspitadewi, 2012),

Coping adalah suatu upaya kognitif dan perilaku yang dinamis untuk menangani tuntutan dari luar maupun dalam yang dianggap membebani atau berisiko bagi individu. Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa ada dua kategori utama dari strategi coping, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Problem-focused coping memusatkan perhatian pada usaha individu untuk menangani akar masalah secara langsung, sementara emotion-focused coping lebih menitikberatkan pada pengendalian emosi yang timbul sebagai respons terhadap situasi yang menekan (Dewi & Wicaksono, 2019).

Berdasarkan penelitian Sukmawati et al (2025), mahasiswa kelas karyawan cenderung menggunakan kedua strategi tersebut, seperti mencari dukungan sosial dari orang terdekat serta melakukan pengendalian diri untuk meredakan stres. Strategi coping ini menjadi penting agar mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mampu menyesuaikan diri, bertahan, serta menjalankan tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara seimbang.

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, penelitian mengenai coping stres pada mahasiswa telah banyak dilakukan. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada mahasiswa secara umum atau hanya pada mahasiswa yang bekerja tanpa mempertimbangkan kondisi sebagai mahasiswa rantau. Padahal, mahasiswa rantau yang bekerja menghadapi tuntutan ganda yang berpotensi menimbulkan tingkat stres yang lebih kompleks. Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan praktis yang signifikan. Secara teoritis, kajian ini memperkaya literatur coping stres dengan fokus pada mahasiswa rantau yang bekerja, yang sering kali terabaikan, sehingga memberikan pemahaman lebih komprehensif tentang dinamika stres ganda (akademik, pekerjaan, dan adaptasi lingkungan baru) serta efektivitas problem-focused dan emotion-focused coping dalam konteks

tersebut. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi konselor pendidikan, pembimbing akademik, dan layanan konseling di perguruan tinggi untuk mengembangkan intervensi berbasis strategi coping adaptif, seperti pelatihan manajemen waktu dan dukungan sosial virtual bagi mahasiswa rantau. Selain itu, rekomendasi dari kajian ini diharapkan mendukung kebijakan universitas dalam menyediakan program pendukung bagi mahasiswa pekerja, guna meningkatkan ketahanan mental, prestasi akademik, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan pendekatan studi literatur, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai dinamika stress, strategi coping, serta dampak positif dan negatif yang dialami mahasiswa rantau yang bekerja.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif dan metode studi literatur. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran artikel ilmiah pada beberapa database dan laman pencarian jurnal, seperti Google Scholar menggunakan kata kunci ”coping stres”, ”mahasiswa rantau”, “mahasiswa bekerja”, dan “stres akademik”. Artikel yang digunakan merupakan jurnal ilmiah yang relevan dengan topik penelitian dan dipublikasikan dalam rentang tahun 2019–2026. Proses seleksi dilakukan dengan meninjau kesesuaian judul, abstrak, dan isi artikel terhadap fokus penelitian. Berdasarkan hasil penelusuran, diperoleh sebanyak 11 artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan sebagai sumber kajian dalam penelitian ini. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahapan identifikasi literatur, seleksi sumber yang relevan, pengelompokan tema, analisis isi, serta sintesis hasil penelitian untuk memperoleh gambaran mengenai dinamika stres dan strategi coping pada mahasiswa rantau yang bekerja (Jamaludin et al., 2023).

Hasil dan pembahasan

Berdasarkan kajian literatur dari beberapa jurnal yang relevan, diperoleh berbagai temuan yang menggambarkan dinamika stres serta strategi coping pada mahasiswa, khususnya yang merantau dan/atau menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi beragam sumber tekanan, baik yang berasal dari tuntutan akademik, pekerjaan, maupun proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Kondisi tersebut memunculkan respons stres yang berbeda-beda pada setiap individu, sehingga diperlukan strategi coping yang tepat untuk mengelola tekanan yang dialami. Beberapa temuan yang didapat adalah:

Jurnal yang di tulis oleh Raharjo & Prahara (2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang cukup kuat antara problem-focused coping dan academic burnout pada mahasiswa yang bekerja dengan kontribusi sebesar 24,8%, yang berarti semakin baik kemampuan menyelesaikan

masalah, semakin rendah tingkat burnout meskipun masih dipengaruhi faktor lain. Sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat burnout sedang namun memiliki problem-focused coping yang tinggi, sehingga kemampuan menghadapi masalah, menyusun solusi, dan mencari dukungan sosial dapat membantu menekan risiko burnout meskipun tidak sepenuhnya menghilangkan tekanan. Sedangkan, menurut Ikhtiari et al (2026) mahasiswa rantau menghadapi berbagai sumber stres, seperti manajemen waktu, beban tugas kuliah, adaptasi terhadap lingkungan baru, serta rasa kesepian akibat jauh dari keluarga. Strategi coping yang paling banyak digunakan adalah beristirahat, mendengarkan musik, melakukan hobi, serta berkomunikasi dengan teman atau keluarga. Sebagian besar strategi yang digunakan termasuk dalam emotion-focused coping dan dinilai cukup efektif dalam mengurangi stres yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan jurnal yang ditulis oleh Wijayanti & Pratiwi (2023), sebagian besar mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki kemampuan coping stres dalam kategori cukup baik sebesar 70%, sedangkan 30% lainnya berada pada kategori baik, yang menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengelola tekanan akademik dan pekerjaan secara relatif stabil meskipun belum sepenuhnya optimal. Nilai rata-rata tertinggi terdapat pada aspek active emotional coping, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung mengendalikan stres melalui pengelolaan emosi secara aktif. Selain itu, mahasiswa juga memiliki psychological capital yang tinggi serta lebih dominan menggunakan strategi problem-focused coping, yaitu upaya penyelesaian masalah secara langsung dalam menghadapi tuntutan akademik maupun pekerjaan. Sejalan dengan itu, jurnal yang disusun oleh Dewi & Wicaksono (2019) menjelaskan bahwa penggunaan strategi coping dalam menghadapi stres kerja bersifat fleksibel dan tidak tetap, karena dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti penyebab stres, jenis pekerjaan, serta karakteristik individu, sehingga strategi problem-focused coping maupun emotion-focused coping dapat digunakan secara bergantian atau bersamaan sesuai kebutuhan situasi yang dihadapi.

Jurnal yang ditulis oleh Izzah et al (2025) menunjukkan hasil bahwa empat mahasiswa perantau yang bekerja menunjukkan dinamika penanganan stres yang kompleks. Mereka menggabungkan strategi coping berfokus emosi (seperti menjaga jarak, mengendalikan diri, meraih hikmah, dan aktivitas spiritual) dengan coping berfokus masalah (seperti merencanakan solusi, mencari dukungan sosial, dan menghadapi masalah langsung). Kombinasi ini disesuaikan dengan jenis tantangan yang dihadapi, sehingga menjaga kondisi psikologis tetap stabil dan membantu menyelesaikan masalah secara efektif. Temuan ini menggarisbawahi fleksibilitas strategi coping hibrida yang adaptif, terutama pada konteks perantau, di mana integrasi spiritual memperkuat resiliensi emosional mahasiswa.

Penelitian yang ditulis oleh Rahmah (2023) mengungkap bahwa mahasiswa kuliah sambil bekerja mengalami tekanan berat karena kesulitan mengatur waktu, emosi negatif (marah, kesal, khawatir, lelah), serta tuntutan lingkungan yang menimbulkan ketakutan gagal di kuliah atau kerja. Strategi utama mereka adalah coping berfokus emosi, seperti menerima stres sebagai hal biasa, mencari dukungan sosial, dan mengaitkannya dengan religiusitas. Hal ini sejalan dengan masa peralihan remaja ke dewasa awal, di mana mereka menghadapi tanggung jawab finansial dan tuntutan menyelesaikan studi tepat waktu, sesuai definisi stres oleh Rathus & Nevid sebagai tekanan fisik-psikis dari tuntutan internal atau eksternal. Penelitian ini menekankan peran religiusitas sebagai buffer emosional yang kuat, yang relevan untuk mahasiswa Indonesia dengan latar budaya religius, meskipun kurang mengeksplorasi coping berfokus masalah.

Penelitian yang ditulis oleh Ferdiawan et al (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja sekaligus mahasiswa menghadapi tekanan dari tuntutan akademik dan pekerjaan, sehingga diperlukan strategi coping untuk mengelola stres dan menjaga keseimbangan. Coping terbagi menjadi problem-focused coping dan emotion-focused coping, di mana penggunaan strategi yang tepat membuat individu lebih mampu menyesuaikan diri, sedangkan coping yang tidak tepat dapat berdampak negatif bagi diri sendiri maupun lingkungan. Hasil ini memperkuat pentingnya pemilihan strategi coping yang kontekstual, dengan implikasi bahwa pelatihan adaptasi dini dapat mencegah efek negatif jangka panjang pada kesejahteraan mahasiswa.

Ketiga penelitian ini saling melengkapi dalam menggambarkan pengelolaan stres mahasiswa kuliah sambil bekerja, di mana Izzah et al (2025) dan Ferdiawan et al (2020) menyoroti kombinasi problem- dan emotion-focused coping yang adaptif, sementara Rahmah (2023) memperkaya dengan elemen religiusitas sebagai pendukung utama, sehingga secara keseluruhan menegaskan perlunya intervensi konseling yang holistik dan berbasis budaya untuk meningkatkan resiliensi di kalangan mahasiswa peran ganda.

Penelitian yang ditulis oleh Amelia et al (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif yang sangat kuat dengan subjective well-being pada mahasiswa rantau, yang menandakan bahwa semakin baik dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam menjalani kehidupan perantauan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Safithri & Raihana (2019) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang bekerja cenderung menggunakan strategi coping gabungan, yaitu berfokus pada penyelesaian masalah dan pengelolaan emosi, melalui pengaturan waktu, penentuan prioritas, serta dukungan sosial dalam menghadapi tekanan. Kedua temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting, baik sebagai faktor yang meningkatkan kesejahteraan psikologis maupun

sebagai sumber dukungan dalam penerapan strategi coping yang adaptif untuk membantu individu menghadapi stres dan tuntutan yang dihadapi.

Jurnal ke sebelas yang ditulis oleh Subandy & Jatmika (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dan kuat antara psychological capital dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja, dengan nilai korelasi sebesarn 0,613 . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi psychological capital yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam menghadapi stres. Psychological capital yang mencakup self-efficacy, hope, optimism, dan resiliency terbukti berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik maupun pekerjaan. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori psychological capital dan coping stress yang tinggi, terutama dalam penggunaan problem-focused coping. Namun demikian, psychological capital memiliki hubungan yang lebih kuat dengan emotion-focused coping, yang berarti mahasiswa dengan psychological capital tinggi cenderung lebih mampu menstabilkan emosi, mempertahankan ketahanan diri, dan beradaptasi secara psikologis ketika menghadapi stres.

Jurnal terakhir yang ditulis oleh Najah (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa rantau menggunakan strategi coping yang beragam dalam menghadapi stres selama menjalani kehidupan di lingkungan baru. Sebagian mahasiswa menerapkan coping yang bersifat adaptif sehingga mampu menurunkan tingkat stres dan membantu proses penyesuaian diri dengan lebih baik. Namun, terdapat pula mahasiswa yang menggunakan coping maladaptif yang berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis serta kesehatan mental. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan mengelola stres serta adanya dukungan sosial menjadi faktor penting dalam menentukan efektivitas strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa rantau.

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai jurnal yang relevan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rantau yang bekerja menghadapi stres yang cukup kompleks karena tuntutan akademik, pekerjaan, serta proses adaptasi di lingkungan baru. Sumber tekanan yang paling dominan meliputi kesulitan manajemen waktu, beban tugas yang tinggi, konflik jadwal kuliah dan kerja, serta keterbatasan dukungan sosial dari keluarga akibat jarak. Kondisi ini memunculkan respons stres yang berbeda pada setiap individu, mulai dari kelelahan fisik, emosi negatif, hingga risiko burnout akademik apabila tekanan tidak dikelola secara tepat.

1.1 Pembahasan 1

Berdasarkan hasil kajian literatur, diketahui bahwa efektivitas coping stres pada mahasiswa rantau yang bekerja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor-faktor tersebut

berperan dalam menentukan bagaimana individu merespons tekanan yang dihadapi yaitu sebagai berikut:

1. Dukungan sosial, dukungan tidak hanya memberikan rasa aman, namun dapat menjadi sarana untuk berbagi dan memperoleh solusi, sehingga dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin baik pula kemampuan coping serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.
2. Kemampuan regulasi diri, mahasiswa yang mampu mengendalikan emosi, berpikir secara positif, serta mengatur waktu dan prioritas dengan baik cenderung lebih efektif dalam menerapkan strategi coping, baik pada pemecahan masalah maupun mengelola emosi. Kemampuan ini membantu individu menyesuaikan strategi coping dengan kondisi yang dihadapi.
3. Psychological capital, individu dengan psychological capital yang tinggi umumnya memiliki keyakinan dalam menyelesaikan masalah, mampu bertahan dalam situasi yang penuh tekanan, serta dapat menjaga kestabilan emosi. Hal tersebut mendorong penggunaan strategi coping yang lebih adaptif.
4. Karakteristik individu dan pengalaman pribadi, perbedaan kepribadian, pengalaman masalalu, dan kematangan emosisonal menyebabkan mahasiswa memilih cara yang berbeda-beda dalam menghadapi stres. Oleh karena itu, strategi coping bersifat dinamis dan tidak dapat disamakan.
5. Lingkungan dan kondisi eksternal, seperti beban kerja, benturan jadwal, serta keterbatasan fasilitas, juga dapat memepengaruhi kemampuan coping individu. Lingkungan yang kurang mendukung dapat memperburuk kondisi stres, sedangkan lingkungan yang kondusif dapat membantu individu dalam beradaptasi dengan lebih baik.

Dengan demikian, coping stres pada mahasiswa rantau yang bekerja merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara faktor internal dan eksternal. Tidak terdapat satu faktor yang paling dominan, melainkan kombinasi dari dukungan sosial, kemampuan individu, serta kondisi lingkungan yang secara bersamaan dapat menentukan keberhasilan dalam pengelolaan stres.

1.2 Pembahasan 2

Berdasarkan hasil kajian literatur menunjukkan dampak negatif yaitu, mahasiswa rantau yang bekerja mengalami dampak psikologis dan akademik yang cukup kompleks akibat tuntutan peran ganda. Tekanan yang berasal dari konflik jadwal kuliah dan kerja, tingginya beban tugas, serta

keterbatasan waktu istirahat dapat memicu kelelahan fisik, stres berkepanjangan, kecemasan, hingga overthinking. Jika stres ini tidak dikelola dengan baik, dampaknya dapat terlihat pada penurunan konsentrasi belajar, turunnya performa akademik, munculnya burnout, serta terganggunya kesehatan mental. Selain itu, keterbatasan dukungan sosial dari keluarga karena jarak juga memperbesar resiko munculnya rasa kesepian, emosi negatif, dan ketidak strabilan psikologis pada mahasiswa rantau.

Ditemukan juga dampak positif mengenai strategi coping, bahwa strategi coping yang adaptif mampu memberikan dampak positif bagi mahasiswa rantau yang bekerja. Mahasiswa tidak hanya bergantung pada satu bentuk coping, melainkan mengombinasikan problem-focused coping seperti perencanaan, penyusunan prioritas, serta pencarian solusi, dengan emotion-focused coping seperti pengendalian emosi, penerimaan diri, aktivitas relaksasi, serta pendekatan spiritual. Strategi problem-focused coping terbukti membantu menurunkan risiko burnout, sedangkan emotion-focused coping lebih banyak digunakan ketika stresor sulit diubah secara langsung. Selain itu, dukungan sosial terbukti menjadi faktor penting yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa serta memperkuat kemampuan mereka untuk bertahan dalam tekanan.Temuan-temuan jurnal juga menunjukkan bahwa strategi coping yang digunakan mahasiswa cenderung bersifat fleksibel dan menyesuaikan situasi.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menegaskan bahwa keberhasilan mahasiswa rantau yang bekerja dalam mengelola stres sangat dipengaruhi oleh kemampuan memilih strategi coping yang sesuai, dukungan sosial yang memadai, serta ketahanan psikologis individu. Coping yang adaptif mampu membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara akademik dan pekerjaan, meningkatkan kemandirian, serta memperkuat resiliensi. Sebaliknya, coping yang maladaptif dapat memperburuk kondisi mental dan menghambat proses penyesuaian diri. Oleh karena itu, diperlukan dukungan yang lebih terarah, baik dari lingkungan kampus maupun sosial, agar mahasiswa rantau yang bekerja mampu menghadapi tuntutan peran gandanya secara lebih sehat dan produktif.

Table 1. Coping Stres

Problem-Focused Coping	Emotion-Focused

Problem-focused coping tampak ketika mahasiswa menyusun jadwal, menetapkan prioritas, mencari solusi, berdiskusi dengan orang lain, atau menghadapi masalah secara langsung. Problem-focused coping cenderung lebih efektif pada stres yang bisa dikendalikan	Emotion-focused coping terlihat dalam bentuk menerima keadaan, mengendalikan diri, berpikir positif, berserah diri, beribadah, mendengarkan musik, beristirahat, dan melakukan hobi. Emotion-focused coping lebih cocok untuk situasi yang sulit diubah.

Penutup

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap berbagai penelitian yang relevan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja, khususnya mahasiswa rantau, menghadapi stres yang kompleks akibat tuntutan peran ganda antara akademik, pekerjaan, dan proses penyesuaian diri di lingkungan baru. Sumber stres utama meliputi kesulitan manajemen waktu, beban tugas yang tinggi, konflik jadwal, serta keterbatasan dukungan sosial.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa menggunakan strategi coping yang bersifat dinamis dan fleksibel, terutama melalui kombinasi problem-focused coping dan emotion-focused coping. Problem-focused coping digunakan untuk mengatasi sumber masalah secara langsung, seperti menyusun jadwal, menetapkan prioritas, dan mencari solusi, sedangkan emotion-focused coping digunakan untuk mengelola respons emosional, seperti pengendalian diri, berpikir positif, serta aktivitas spiritual dan relaksasi.

Selain itu, dukungan sosial, kemampuan regulasi diri, dan faktor psikologis individu seperti psychological capital berperan penting dalam menentukan efektivitas coping yang digunakan. Coping yang adaptif terbukti mampu meningkatkan kemandirian, tanggung jawab, serta kemampuan manajemen diri mahasiswa. Sebaliknya, coping yang maladaptif berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, fisik, dan performa akademik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat satu strategi coping yang paling efektif secara universal, melainkan efektivitas coping sangat bergantung pada kesesuaian antara jenis stresor, kondisi individu, dan dukungan lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan penguatan strategi coping yang adaptif serta dukungan sosial yang memadai agar mahasiswa yang bekerja, khususnya mahasiswa rantau, mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, perguruan tinggi diharapkan dapat memperkuat sistem dukungan bagi mahasiswa rantau yang bekerja melalui pengembangan layanan akademik dan psikologis yang responsif terhadap

kebutuhan mahasiswa. Institusi pendidikan perlu mempertimbangkan penyelenggaraan program pengelolaan stres, penguatan strategi coping adaptif, serta optimalisasi layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya preventif maupun intervensif.

Dosen pembimbing akademik diharapkan dapat memberikan pendampingan yang lebih adaptif terhadap mahasiswa dengan beban peran ganda. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengambil kebijakan di lingkungan perguruan tinggi dalam merumuskan kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan psikologis serta keberlangsungan studi mahasiswa rantau yang bekerja.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan penelitian ini, khususnya kepada dosen sebagai fasilitator atas arahan dan masukan yang konstruktif, serta kepada para peneliti terdahulu melalui karya-karya ilmiah yang menjadi sumber data dan rujukan dalam penelitian kajian literatur ini, sehingga penelitian dapat tersusun dengan baik.

Daftar Pustaka

Amelia, S. D. Al, Nainggolan, E. E., & Pratikto, H. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau Pendahuluan. *Journal of Psychological Research*, *2*(1), 58–66.

Dewi, A. A., & Wicaksono, D. A. (2019). Efektivitas Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping Terhadap Stres Kerja: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 283–288. https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i3.682

Ferdiawan, R. P., Raharjo, S. T., & Rachim, H. A. (2020). *Coping strategi pada mahasiswa yang bekerja*. *7*, 199–207. https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.22786

Harahap, A. E. E. G., Panjaitan, A. D. N., Lianty, D. N., Prayogi, S., Ningsih, W., & Marbun, S. F. (2025). *Analisis Persentasi dan Jenis Pekerjaan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Medan Yang Kuliah Sambil Bekerja*. *9*, 33763–33769. https://doi.org/https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/33074?utm_source=chatgpt.com

Ikhtiari, S., Farah, N., Normadhi, R. Z., S, A. P. R., Zahirah, Y., Dewi, F. S., & Noviyanti, A. (2026). Strategi Coping yang dilakukan Mahasiswa Rantau di Semarang untuk Mengurangi Stres Belajar. *Jurnal Majemuk*, *5*(1), 1427–1432. https://doi.org/http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/majemuk

Izzah, A., Santi, D. R., & Malikah. (2025). Dinamika Coping Stres pada Mahasiswa Rantau yang Bekerja. *Jurnal Empati*, *14*, 607–623.

https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2025.54151

Jamaludin, U., Pribadi, R. A., & Sarni, S. (2023). IMPLEMENTASI MODEL PROBLEM BASED LEARNING PADA PEMBELAJARAN IPA UNTUK MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS SISWA. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, *09*, 3247–3256.

Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., N, M. P., & Syahfitri, D. (2015). *Coping Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja*. *1*.

Najah, V. F. (2024). Strategi Koping Pelampiasan Stres pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, *2*(2), 193–205. https://doi.org/10.37631/commsphere.v2iII.1587

Ningsih, T. A., Musnaini, & Khouroh, U. (2024). Pengaruh Stres dan Strategi Coping Terhadap Kinerja Mahasiswa Kelas Karyawan. *Bismar: Business Management Research*, *3*(1), 58–74. https://doi.org/https://doi.org/10.26905/bismar.v3i1.13457

Puspitadewi, N. W. S. (2012). *Hubungan antara stres dan motivasi kerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu*. *2*. https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jptt.v2n2.p126-134

Raharjo, S. T., & Prahara, S. A. (2022). MAHASISWA YANG BEKERJA : PROBLEM FOCUSED COPING DENGAN ACADEMIC BURNOUT. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, *2*(12), 175–192. https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12 MAHASISWA

Rahmah, H. A. (2023). Coping Stress Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(01), 18–28.

Safithri, S., & Raihana, P. A. (2019). *Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Akhir yang Bekerja dalam Menghadapi Skripsi*.

Subandy, K., & Jatmika, D. (2020). *HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL DENGAN COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG BEKERJA*. *13*(2), 68–82. https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i2.2382

Sukmawati, M. N., Ismanto, H. S., & Setiawan, A. (2025). *Coping Stres Mahasiswa BK UPGRIS Kelas Karyawan*. *3*, 91–100.

Wijayanti, F. E. R., & Pratiwi, R. N. (2023). Analisis Coping Stres Pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di Stikes Tujuh Belas Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas*, *5*(1), 269–275.

Biografi Singkat Penulis



Yohana Mustika Fadila lahir di Karanganyar pada 29 Februari 2004 (tahun kabisat). Saat ini ia sedang menempuh pendidikan di UIN Raden Mas Said Surakarta pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Ketertarikannya terhadap dunia konseling serta keinginan untuk membantu orang lain dalam menghadapi berbagai permasalahan menjadi alasan utama Yohana memilih prodi BKI. Ia memiliki minat besar dalam memahami perilaku manusia, dinamika hubungan sosial, serta proses pendampingan yang dapat memberikan dampak positif bagi individu. Selain itu, Yohana juga senang mendengarkan pengalaman dan cerita orang lain karena menurutnya hal tersebut merupakan salah satu cara belajar yang efektif serta dapat menambah wawasan dan sudut pandang baru. Dengan semangat belajar dan kepedulian sosial yang dimiliki, Yohana berharap dapat berkembang menjadi pribadi yang bermanfaat melalui bidang bimbingan dan konseling.



Winna Muti Huntari lahir di Madiun pada 27 Mei 2005. Saat ini ia sedang menempuh pendidikan di UIN Raden Mas Said Surakarta, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, dan berada di semester enam. Ketertarikannya pada dunia sosial, hubungan antarmanusia, serta keinginan untuk membantu orang lain menjadi alasan utama memilih prodi BKI. Winna memiliki hobi membaca karena baginya membaca membuka wawasan dan memperluas cara pandang terhadap berbagai persoalan kehidupan. Selain itu, Winna juga suka mengenal hal-hal baru karena memberinya kesempatan untuk terus belajar, memperluas pengalaman, serta memahami berbagai sudut pandang. Ia memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan tertarik pada hal-hal yang berkaitan dengan perkembangan diri maupun sosial kemasyarakatan. Dengan semangat belajar dan kepedulian sosial yang dimiliki, Winna berharap dapat berkembang menjadi pribadi yang bermanfaat bagi masyarakat melalui bidang bimbingan dan konseling.



Sindy Ayu Setyowati lahir di Klaten pada 17 Maret 2006 ia merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Sejak kecil, ia dikenal sebagai pribadi yang rajin, ramah, sopan dan memiliki semangat belajar yang tinggi. Ia memiliki hobi bernyanyi. Bernyanyi menjadi salah satu cara Sindy mengekspresikan diri dan mengisi waktu luangnya. Saat ini, ia menempuh pendidikan di UIN Raden Mas Said Surakarta, semester 6 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Ketertarikannya pada bidang psikologi tumbuh dari keinginannya untuk membantu individu menghadapi berbagai permasalahan hidup melalui pendekatan konseling. Selain itu, Sindy juga memiliki minat dalam dunia keguruan. Ia merasa bahagia saat dapat mengajar dan membimbing anak-anak dalam proses belajar. Dengan bekal ilmu dan pengalaman yang terus dikembangkan, ia bercita-cita menjadi konselor sekaligus guru yang mampu memberikan manfaat bagi masyarakat luas.



Aprilia Ely Kusuma Wardani lahir di Sragen pada 13 April 2005. Ia merupakan anak terakhir dari dua bersaudara. Sejak kecil, Aprilia dikenal sebagai pribadi yang rajin, bertanggung jawab, serta menjunjung tinggi nilai-nilai sopan santun dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, ia memiliki etos kerja yang baik dan semangat belajar yang tinggi, sehingga mampu menjalankan berbagai tanggung jawab dengan penuh kesungguhan. Saat ini, Aprilia tengah menempuh pendidikan di UIN Raden Mas Said Surakarta pada semester 6 dengan program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam menjalani proses akademik, ia menunjukkan ketekunan, kedisiplinan, serta komitmen yang kuat dalam memahami dan mengembangkan ilmu yang dipelajarinya. Dengan bekal sikap yang positif dan semangat untuk terus berkembang, Aprilia memiliki harapan untuk dapat mengimplementasikan pengetahuan yang dimilikinya secara optimal, khususnya dalam membantu individu maupun masyarakat, serta memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi lingkungan sekitarnya.



Adelia Kusuma Wardani merupakan mahasiswa semester 6 di UIN Raden Mas Said Surakarta yang mengambil jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Ia lahir di Boyolali pada tanggal 31 Juli 2005 dan saat ini berusia 20 tahun. Adelia dikenal sebagai pribadi yang disiplin, bertanggung jawab, serta memiliki semangat belajar yang tinggi dalam menjalani proses perkuliahan. Selama menempuh pendidikan, ia aktif mengikuti berbagai kegiatan akademik yang mendukung pengembangan pengetahuan dan keterampilannya. Selain itu, Adelia juga memiliki kemampuan berpikir kritis dan sistematis yang tercermin dalam setiap tugas maupun karya tulis yang dihasilkannya. Ia senantiasa berusaha meningkatkan kualitas diri melalui proses belajar yang berkelanjutan. Di lingkungan kampus, Adelia mampu beradaptasi dengan baik serta menjalin hubungan yang positif dengan teman sebaya maupun dosen. Ke depannya, ia berharap dapat mengembangkan potensi diri dan memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi masyarakat luas.