

## **DINAMIKA COPING STRES PADA MAHASISWA RANTAU YANG BEKERJA**

**Arikal Izzah<sup>1\*</sup>, Dwi Rukma Santi<sup>1</sup>, Malikah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Faculty of Psychology and Health, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel,  
Jl. Dr. Ir. H. Soekarno, Gn. Anyar, Surabaya, Indonesia 60294

[\\*arikalizzah@gmail.com](mailto:arikalizzah@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika coping stress pada mahasiswa rantau yang bekerja. Metode yang digunakan adalah kualitatif fenomenologis dengan wawancara semi terstruktur. Partisipan berjumlah empat orang berusia 21–23 tahun yang dipilih dengan purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditentukan yaitu mahasiswa aktif, merantau, dan bekerja di sela perkuliahan. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang mencakup reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan, dengan uji keabsahan melalui triangulasi metode. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa memanfaatkan strategi emotion focused coping dan problem focused coping. Strategi emotion-focused coping dilakukan dengan menjaga jarak, mengontrol diri, mengambil hikmah, menghindari pikiran berlebih, tetap mengerjakan tugas, serta memperkuat spiritualitas melalui ibadah. Sementara itu, strategi problem focused coping dilakukan dengan merencanakan solusi, mencari dukungan sosial, dan menghadapi masalah secara langsung. Penelitian ini menemukan dampak negatif berupa stres, keterlambatan akademik, dan kebiasaan kurang sehat, serta dampak positif berupa kemandirian, tanggung jawab, dan keterampilan manajemen waktu. Dapat disimpulkan bahwa kombinasi kedua strategi coping membantu mahasiswa rantau lebih adaptif menghadapi tuntutan kuliah dan bekerja. Implikasi penelitian ini memperkaya kajian coping stress mahasiswa sekaligus memberi manfaat praktis bagi mahasiswa, kampus, dan lembaga pendidikan untuk merancang program pendampingan psikologis, pelatihan manajemen waktu, serta dukungan sosial yang lebih adaptif.

**Kata kunci:** *coping stress; emotion-focused coping; mahasiswa bekerja; mahasiswa rantau; problem-focused coping*

### **Abstract**

This study aims to understand the dynamics of stress coping among migrant students who work. The method used was qualitative phenomenology with structured interviews. Four participants aged 21–23 years were chosen using purposive sampling based on criteria: active students, living away from home, and working alongside their studies. Data analysis followed Miles and Huberman's model of reduction, presentation, and conclusion drawing, with validity tested through method triangulation. The findings show that students use both emotion-focused and problem focused coping strategies. Emotion focused coping includes keeping distance, self-control, taking lessons, avoiding excessive thoughts, continuing assignments, and strengthening spirituality through worship. Problem focused coping involves planning solutions, seeking social support, and facing problems directly. The study also revealed negative impacts such as stress, academic delays, and unhealthy habits, as well as positive impacts including independence, responsibility, and time management skills. It is concluded that combining both coping strategies helps migrant students adapt better to the dual demands of studying and working. The implications enrich the study of student stress coping while offering practical benefits for students, universities, and educational institutions in designing psychological support programs, time management training, and adaptive social support.

**Keywords:** *coping stress; emotion-focused coping; working students; migrant students; problem-focused coping*

### **PENDAHULUAN**

Mahasiswa rantau merupakan individu yang menetap dan menuntut ilmu di daerah lain, sebagai langkah mempersiapkan diri dalam menguasai suatu keahlian pada jenjang perguruan tinggi

(Prasetyo dkk., 2020). Mahasiswa pada umumnya memiliki sejumlah tujuan utama yang mendasari keputusan mereka untuk merantau. Beberapa di antaranya adalah untuk mewujudkan cita-cita, membangun relasi baru, memperdalam pengetahuan, mendapatkan pengalaman baru, mencapai kesuksesan, serta memperoleh pendidikan yang lebih baik (Halim & Dariyo, 2016). Mereka memiliki berbagai kebutuhan penting untuk mendukung pendidikan dan kehidupan sehari-hari, seperti biaya pendidikan, perlengkapan belajar, serta kebutuhan hidup seperti makan dan transportasi. Untuk mencukupi semua itu, beberapa mahasiswa memilih untuk bekerja sebagai solusi (Mardelina & Muhsin, 2017).

Mahasiswa yang bekerja merupakan pilihan yang sering diambil mahasiswa untuk meraih gelar pendidikan, didorong oleh berbagai alasan, termasuk faktor ekonomi dan pertimbangan lainnya, fenomena ini umum terjadi di negara berkembang maupun negara maju (Ferdiawan dkk., 2020). Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat pada tahun 2020 terdapat 6,98% pelajar berusia 10 hingga 24 tahun yang sedang menempuh pendidikan sambil bekerja. Rinciannya, sebanyak 6,74% di pedesaan dan 7,15% di perkotaan. Mahasiswa rantau menghadapi berbagai tantangan tambahan, seperti adaptasi terhadap lingkungan baru, keterbatasan akses ke dukungan keluarga, dan tekanan akademik yang tinggi (Hadadi & Sarajar, 2025).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan ketua ikatan mahasiswa asal Sumatera, tepatnya pada ikatan mahasiswa aceh mengungkapkan bahwa permasalahan umum yang sering dihadapi mahasiswa rantau meliputi nilai akademik yang rendah, pengajaran tugas yang tidak maksimal, serta kurangnya pengawasan langsung dari orang tua (Nadlyfah & Kustanti, 2018). adapun tantangan yang dihadapi saat kuliah sambil bekerja dapat berupa keharusan untuk menjalankan tugas atau kewajiban yang lebih banyak, keharusan untuk mengelola waktu dengan baik, kemampuan untuk membagi fokus dan energi untuk menyelesaikan tugas di pekerjaan maupun kampus, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang berbeda (Lubis dkk., 2015). Banyaknya tuntutan dari pekerjaan dan perkuliahan, seringkali menyebabkan mahasiswa mengalami stress saat menjalannya (Lubis dkk., 2015).

Dalam penelitiannya, Lazarus (1984) menjelaskan stres merupakan kondisi internal yang muncul karena tekanan fisik pada tubuh maupun tuntutan dari lingkungan sosial yang dianggap melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya (Syahlina dkk., 2024). Greenberg (2002) juga berpendapat bahwa Stres adalah kondisi yang menekan seseorang hingga merasa tidak berdaya dan dapat memicu berbagai dampak negatif, seperti sakit di bagian kepala, tekanan darah tinggi, perasaan sedih, mudah marah, kesulitan untuk berkonsentrasi, meningkatnya nafsu makan, gangguan tidur, atau kebiasaan merokok yang berlebihan (Ferdiawan dkk., 2020). Stres dapat didefinisikan sebagai tekanan yang muncul dalam diri, yang terjadi ketika beban yang dihadapi melebihi kemampuan optimal individu (Ferdiawan dkk., 2020). Wahyuni (2017) menjelaskan bahwa respon terhadap stres dapat terlihat dari berbagai perilaku seperti menghindari tugas, menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan tidur, tidur berlebihan, atau kehilangan nafsu makan (Nezha dkk., 2020). Secara fisiologis, stres dapat memicu gejala seperti jantung berdebar, tekanan darah meningkat, sensasi panas, keringat dingin, sakit kepala, sakit perut, dan mudah merasa lelah. Sementara itu, dari sisi psikologis, stres dapat muncul dalam bentuk frustasi, depresi, kekecewaan, rasa bersalah, kebingungan, ketakutan, perasaan tidak berdaya, kecemasan, kurangnya motivasi, dan kegelisahan (Nezha dkk., 2020).

Pada penelitian tentang regulasi belajar mahasiswa rantau yang bekerja, ditemukan Adanya kesamaan kendala pada mahasiswa rantau yang bekerja yaitu kesamaan dalam manage waktu, ketidaksesuaian dengan jadwal yang sudah dibuat, mahasiswa rantau merasa kesusahan atau stress ketika memang ada kendala di dalam kedua kegiatan mereka, namun tetap

mengusahakan semaksimal mungkin supaya kedua kegiatan tersebut tetap berjalan sesuai dengan jadwal (Anabillah dkk., 2023). Grenberger dan Steinberg (dalam Subandy & Jatmika, 2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang bekerja menghadapi kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan, pendidikan, keluarga, dan hubungan sosial dengan teman-temannya. Menjalani kuliah sambil bekerja sering kali menyebabkan tekanan, kesulitan, dan stres, sehingga dibutuhkan strategi yang tepat untuk mengatasinya, proses mengelola tekanan atau stres dalam situasi ini dikenal sebagai *coping* atau *coping stress* (Subandy & Jatmika, 2020).

Menurut Lazarus 1984 (dalam Pambudhi dkk., 2022), *coping* adalah usaha yang dilakukan melalui pendekatan kognitif maupun perilaku untuk menghadapi tuntutan internal dan eksternal yang dirasa terlalu berat atau melampaui kemampuan individu. Berdasarkan teori *Coping stress* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Subandy & Jatmika, 2020), dengan membagi menjadi dua dimensi yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*, kemudian dua dimensi tersebut terbagi menjadi masing-masing yaitu *emotion focused coping* yang mencakup *distancing*, *self-controlling*, *escape avoidance*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility* dan *problem focused coping* mencakup *confrontive coping*, *seeking social support*, *planful problem solving*. Lazarus dan Folkman (dalam Suryana, 2022) mengklasifikasikan strategi coping menjadi dua fungsi utama yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, *problem focused coping* bertujuan untuk mengatasi atau mengubah sumber masalah yang memicu stres dan *emotion focused coping* bertujuan untuk mengatur respons emosional yang muncul akibat situasi stress. Lazarus (dalam Syahlina dkk., 2024) menyatakan beberapa faktor yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam *coping stress* meliputi kondisi kesehatan fisik, kemampuan dalam memecahkan masalah, keyakinan atau sikap positif, keterampilan sosial, serta dukungan sosial dan material.

Terdapat mahasiswa rantau yang melakukan strategi coping pelampiasan stres dengan cara bermain basket dan juga strategi coping pelampiasan stres dengan melakukan *self harm* atau menyakiti diri sendiri dengan cara melukai bagian tangannya dengan silet (Najah, 2024). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan sebanyak 56,7% memiliki kecenderungan perilaku *self harm* yang lebih banyak dilakukan perempuan dengan persentase 47,7%. Mahasiswa yang tidak memiliki *coping* adaptif dapat berisiko melakukan tindakan *self harm* (Alifiando dkk., 2022). apabila pengaruh *coping stres* dan harga diri terhadap kesehatan mental lemah maka akan berpengaruh pada penerimaan diri, kepuasan diri serta akan menilai lingkungan dengan penilaian yang negatif akibat dari *coping stres* dan harga diri yang lemah, sehingga hal tersebut berdampak kepada kesehatan mental nya. Sebaliknya jika memiliki *coping stres* dan harga diri yang tinggi maka akan memiliki rasa penerimaan diri kepuasan diri yang baik dan akan menilai lingkungan sebagai hal yang positif (Putri dkk., 2024). Meski begitu, belum ada kajian spesifik yang mengupas dinamika coping stress pada mahasiswa rantau yang bekerja.

Beberapa penelitian terdahulu telah menggambarkan bagaimana coping stress mahasiswa rantau dan coping stress mahasiswa yang bekerja. Penelitian-penelitian tersebut umumnya menggambarkan coping stress mahasiswa rantau dan mahasiswa bekerja yang ditinjau dari aspek-aspek coping stress. Terdapat juga penelitian yang membahas mahasiswa rantau yang bekerja, tetapi penelitian tersebut berfokus pada self regulation, bukan *coping stress*. Dalam penelitian-penelitian tersebut belum ada yang menjelaskan mengenai bagaimana dinamika mahasiswa rantau juga bekerja, sehingga penelitian ini tertarik untuk membahas bagaimana dinamika coping stress pada mahasiswa rantau juga bekerja. penting bagi mahasiswa rantau yang bekerja untuk memiliki strategi *coping stress* yang adaptif. Penelitian ini menjadi penting

dilakukan karena meskipun telah banyak penelitian terkait *coping stress* mahasiswa, penelitian yang secara khusus menyoroti dinamika *coping stress* pada mahasiswa rantau yang bekerja masih belum peneliti temukan. Penelitian ini berfokus pada bagaimana dinamika *coping stress* pada mahasiswa rantau yang bekerja?, apa saja faktor yang membentuk *coping stress* pada mahasiswa rantau yang bekerja? serta apa saja strategi *coping* yang digunakan mahasiswa rantau yang bekerja?. penelitian ini juga bertujuan untuk memahami dinamika *coping stress* pada mahasiswa rantau yang bekerja, memahami faktor-faktor yang membentuk *coping stress* pada mahasiswa rantau yang bekerja, serta mengidentifikasi strategi *coping* yang digunakan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam bentuk rekomendasi strategi *coping* yang lebih adaptif bagi mahasiswa rantau yang bekerja, serta menjadi referensi akademik bagi penelitian selanjutnya terkait kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis yang bertujuan untuk memahami lebih dalam pengalaman mahasiswa rantau yang bekerja. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur secara daring yang dilakukan karena keterbatasan waktu dan tempat, wawancara semi terstruktur dilakukan agar dapat lebih fleksibel dalam menggali pengalaman partisipan penelitian terhadap fenomena yang diteliti namun masih dalam batasan tema atau rangkaian pertanyaan yang telah dibuat (Herdiansyah, 2014). partisipan penelitian ini merupakan mahasiswa langsung yang merasakan dan melakukan dinamika *coping stress* pada mahasiswa rantau yang bekerja. Partisipan pada penelitian berjumlah empat orang terpilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif, mahasiswa yang merantau karena kuliah di beberapa kota seperti surabaya, salatiga, semarang dan aceh, sekaligus bekerja disela kesibukan perkuliahan. Beberapa partisipan dipilih dari kota tersebut karena cukup banyaknya penelitian mahasiswa rantau dari kota-kota tersebut, yang menunjukkan bahwa cukup banyak mahasiswa yang menjadikan kota-kota tersebut menjadi tujuan mahasiswa rantau.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman (1994), yang meliputi proses reduksi data dengan memilih serta menyeleksi informasi yang relevan, mengelompokkan data berdasarkan kesamaan karakteristik, menyajikannya dalam bentuk terstruktur agar lebih mudah dipahami, serta menarik kesimpulan dari temuan yang diperoleh. Untuk memastikan keabsahan data penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, triangulasi metode digunakan untuk menguji kredibilitas data yaitu dengan mengecek kebenaran data berdasarkan informasi yang diperoleh dari wawancara. Jika yang disampaikan peneliti sesuai dengan apa yang sebenarnya terjadi di lapangan, maka data yang didapatkan dapat dikatakan memiliki kriteria derajat kepercayaan atau kredibilitas yang tinggi (Sugiyono, 2017)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Wawancara dilakukan pada empat partisipan yang sesuai dengan kriteria dan tujuan penelitian. Tabel dibawah ini merupakan data demografis mengenai informasi keempat partisipan pada penelitian ini.

**Tabel 1.**  
*Identitas partisipan*

Identitas Partisipan	Inisial Partisipan			
	Y	E	M	S
Jenis kelamin	Laki-laki	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki
Usia	23	21	21	21
Pekerjaan	Pegawai rumah makan	Pegawai toko	Host live produk	Bagian dapur
Asal	kalimantan	kalimantan	Gresik	Brebes
Domisili rantau	Aceh	Semarang	Surabaya	Salatiga

Keempat partisipan merupakan mahasiswa rantau dikota dan universitas yang berbeda, dengan berbagai dinamika yang mereka alami ketika menjalani kehidupan di perantauan. Berdasarkan analisis hasil wawancara yang telah dilakukan, ditemukan empat tema utama yang menjawab tujuan dari penelitian ini, diantaranya yaitu alasan bekerja dari mahasiswa rantau yang bekerja, kesulitan yang dihadapi mahasiswa rantau yang bekerja, strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa rantau yang bekerja, dan dampak dari mahasiswa rantau yang bekerja.

### **Alasan Bekerja Dari Mahasiswa Rantau Yang Bekerja**

Tema pertama adalah alasan bekerja. Bekerja merupakan aktivitas yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari hari. Mahasiswa rantau memiliki banyak kebutuhan yang harus dipenuhi, disisi lain mereka jauh dari keluarga yang mengharuskan mereka untuk hidup lebih mandiri di perantauan. Begitu pula Keempat partisipan, mereka memiliki alasan tersendiri ketika memilih kuliah sekaligus bekerja. partisipan M dan Y sama sama menekankan alasan bekerja sebagai bentuk mandiri, namun, kemandirian partisipan M lebih dipengaruhi faktor finansial, karena jika tidak bekerja kemungkinan tidak bisa melanjutkan kuliah. sementara partisipan Y bekerja untuk mengembangkan kemampuan diri. Berbeda dengan keduanya, partisipan S karena dorongan keluarga yang menekankan bahwa laki laki harus memiliki penghasilan sendiri. Sedangkan partisipan E memilih bekerja untuk menambah pengalaman. Hal ini diungkapkan oleh partisipan diantaranya:

*"Orang tuaku tuh tipe yang didik anaknya buat mandiri, gak cuma aku sih, kakaku juga dia kuliah sambil bekerja yaudah Aku juga kalau gak kerja nanti Mungkin aku susah ngelanjutin kuliahnya"* (Partisipan M)

*"Kuliah disatu sisi saya bekerja untuk diri sendiri, disisi yang lain saya juga berorganisasi untuk mengimprove diri"* (Partisipan Y)

*"Karena emang saya diajarin gimana cara saya cari uang, setelah saya lulus pak dhe saya bilang laki laki itu jangan cuma dirumah mbok kerja, jangan dirumah terus main hp dan lain sebagainya laki laki itu harus kerja entah kerjanya keras atau gimana yang penting jangan diam dirumah, kerja"* (Partisipan S)

*"Karena ya karena untuk pengalaman hidup"* (Partisipan E)

Penjelasan dari partisipan menunjukkan bahwa alasan bekerja tidak hanya terkait faktor finansial, tetapi juga sebagai bentuk mandiri, tuntutan keluarga, pengembangan diri dan keinginan menambah pengalaman.

### **Kesulitan Yang Dihadapi Mahasiswa Rantau Yang Bekerja**

Tema kedua adalah kesulitan. Mahasiswa rantau yang bekerja mengalami beberapa kesulitan yang harus dihadapi, mereka telah memilih untuk merantau dan bekerja, maka kesulitan pasti mereka rasakan. Beberapa kesulitan yang mereka hadapi diantaranya bentrokan waktu antara

kuliah dan juga bekerja, rasa lelah, *cultureshock* karena lingkungan baru dan keterbatasan mengikuti organisasi. Keempat partisipan mengalami kesulitan yang berbeda, sesuai dengan keadaan di perantauan yang juga berbeda dari kondisi asal mereka. Partisipan Y, E dan S memiliki kesamaan kesulitan dalam hal manajemen waktu, kesulitan yang dialami seperti bentrokan jadwal kuliah dan kerja, kurangnya waktu untuk istirahat serta kebingungan dalam membagi waktu. Selain itu keterbatasan mengikuti kegiatan organisasi yang ada di perkuliahan dialami oleh partisipan M dan S. kegiatan kuliah, kerja, organisasi dan lingkungan baru menyebabkan kelelahan baik fisik dan mental yang dirasakan semua partisipan dengan cara yang berbeda. Hal ini diungkapkan oleh partisipan diantaranya.

*"Kesulitannya terletak di waktu dan posisi kita, ketika saya mengambil kuliah, misalnya saya contohkan, saya kuliah dijam a berbentrokan dengan kerja di jam a juga bagaimana saya bisa menjelaskan atau bisa mencari solusi untuk bisa hmm mencari pengganti untuk bekerja"* (Partisipan Y)

*"Kesulitan pertama yang saya rasakan ya kan saya dari perantau yang pasti menyesuaikan lingkungan, beradaptasi sama teman-teman baru orang-orang baru orang-orang sekitar dan tidak lepas tanggung jawab saya sebagai mahasiswa ada beberapa kesulitan ketika saya kuliah sambil bekerja yaitu membagi waktu apalagi kalo kadang kuliah itu pulang sampe malem kan nah malemnya itu saya lanjut kerja jadi mungkin kurang waktu belajar, waktu tidur"* (Partisipan E)

*"Lebih terbatas misalkan dulu kan aku aktif organisasi ya aktif itu UKM Sama HMP itu kan terus kayak aku agak terbatas gitu kalau aku Lebih mentingin kerjaanku kan daripada organisasi"* (Partisipan M)

*"Setelah semester menengah ke atas itu agak sulit, walaupun emang dari segi mata kuliah ga terlalu keberatan, tapi kebetulan saya ikut organisasi juga ya sedikit membingungkan dalam membagi biaya dan segi manajemen waktu"*(Partisipan S)

Hal ini sejalan dengan Penelitian mengungkapkan bahwa stres akademik berasal dari berbagai sumber, termasuk tekanan waktu dan finansial, yang menuntut penerapan strategi *coping* yang lebih adaptif (Pambudhi dkk., 2022). Hal ini mempertegas bahwa mahasiswa harus mengembangkan keterampilan coping yang efektif untuk menghadapi tantangan tersebut.

### **Strategi Coping Yang Dilakukan Mahasiswa Rantau Yang Bekerja**

Tema ketiga adalah strategi coping. Menurut Lazarus (1984) coping adalah usaha yang dilakukan melalui pendekatan kognitif maupun perilaku untuk menghadapi tuntutan internal dan eksternal yang terlalu berat atau melebihi kemampuan individu (Pambudhi dkk., 2022). Strategi ini dilakukan mahasiswa untuk mengontrol stress karena kesulitan yang dialami selama menjadi mahasiswa rantau juga bekerja, atau disebut *coping stress*. Berdasarkan teori *coping stress* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Subandy & Jatmika, 2020), dengan membagi menjadi dua dimensi yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*, kemudian dua dimensi tersebut terbagi menjadi masing-masing yaitu *emotion-focused coping* mencakup menjaga jarak (*distancing*), mengontrol diri (*self-controlling*), menghindari masalah (*escape-avoidance*), mengambil hikmah (*positive reappraisal*), menerima tanggung jawab (*accepting responsibility*) dan *problem focused coping* mencakup menghadapi langsung (*confrontive coping*), mencari dukungan sosial (*seeking social support*), merencanakan solusi (*planful problem solving*).

Mahasiswa juga menerapkan strategi *emotion focused coping* untuk mengelola stres yang muncul, terutama yang bersifat emosional. Pendekatan ini termasuk melakukan refleksi diri dan menyendiri untuk menenangkan pikiran dan menemukan ketenangan. Aktivitas tersebut membantu mereka untuk menjaga stabilitas emosional dan tetap fokus menghadapi tekanan

hidup. Pendekatan berbasis emosi ini menekankan pentingnya aspek spiritual dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa. Pelatihan coping berbasis emosi dapat menurunkan stres akademik secara signifikan, yang sejalan dengan hasil penelitian ini (Mahardhani dkk., 2020). Praktik tawakal sebagai bagian dari strategi *coping* berbasis emosi, juga membantu mahasiswa rantau untuk merasa lebih tenang, mengurangi kecemasan, dan menjaga kesehatan mental mereka, semakin menegaskan pentingnya pendekatan berbasis emosi dalam mengelola stres (Syisillia, 2023).

Pada *emotion focused coping* keempat partisipan melakukan menjaga jarak (*distancing*) dalam bentuk yang berbeda beda. menjaga jarak (*distancing*) menggambarkan reaksi individu terhadap pelepasan atau upaya untuk tidak melibatkan diri dalam suatu masalah (Pambudhi dkk., 2022). Menjaga jarak sementara dari situasi yang memicu stres menjadi salah satu strategi *emotion focused coping* yang efektif untuk mengelola emosi. Dengan mengambil jarak, partisipan memberi diri mereka waktu dan ruang untuk meredakan tekanan sebelum kembali menghadapi masalah. Strategi ini membantu mencegah emosi yang berlebihan yang dapat memperburuk situasi atau membuat pengambilan keputusan menjadi tidak rasional. Selama waktu tersebut, partisipan biasanya memutuskan meyendiri dengan melakukan aktivitas yang menenangkan, seperti menghindari percakapan, refleksi diri, membuka sosial media atau melakukan hobi, untuk memulihkan kestabilan emosional. Pendekatan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan diri dalam menghadapi tantangan hidup tanpa harus melibatkan emosi secara langsung. seperti yang diungkapkan partisipan diantaranya:

*"Membuat space gitu menjadwalkan waktu tertentu untuk diri saya gitu seperti saya mengambil jarak untuk menenangkan diri saya gitu loh, membatasi diri saya dengan sekitar"* (Partisipan E)

*"Ketika ada sinyal buruk saya mencoba mengambil jarak saya pergi sendirian"* (Partisipan Y)

*"Ku butuh space Buat diriku sendiri"*(Partisipan M)

*"Mending saya cari ruang sendiri"* (Partisipan S)

Beberapa mahasiswa memilih untuk menyendiri dan melakukan aktivitas yang menenangkan, seperti refleksi diri, menghindari percakapan, membuka media sosial, atau menekuni hobi pribadi. Pendekatan ini menunjukkan kemampuan pengelolaan diri yang baik, di mana partisipan berusaha menghadapi tekanan hidup tanpa melibatkan emosi secara langsung. Dengan melakukan ini, mahasiswa memberikan waktu bagi diri mereka untuk pulih secara mental sebelum kembali menghadapi tantangan. Mahasiswa yang memahami dan menerapkan strategi *coping* dengan benar cenderung lebih mampu mengelola stres dan menjaga keseimbangan kehidupan mereka (Najah, 2024). *Coping stress* yang baik memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesehatan mental, menegaskan bahwa pengelolaan stres yang baik merupakan kunci untuk menjaga keseimbangan emosional mahasiswa (Umjani dkk., 2024).

Kedua yaitu mengambil hikmah (*positive reappraisal*), menggambarkan upaya untuk menciptakan makna positif dengan berfokus pada pengembangan pribadi dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius (Pambudhi dkk., 2022). Selain menjaga jarak dari stres, mahasiswa juga berusaha untuk mengambil hikmah dari setiap masalah yang mereka hadapi, dengan melihat setiap tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Pendekatan ini mengajarkan mereka untuk melihat sisi positif dari permasalahan yang ada, dan meyakini bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Sikap ini tidak hanya membantu mereka mengatasi stres, tetapi juga membangun ketahanan mental mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik,

memiliki tingkat *coping stress* yang tinggi, yang berkontribusi pada pencapaian yang lebih baik dalam aspek akademik dan kehidupan (Sugiarti dkk., 2024). Mahasiswa yang bekerja cenderung lebih memiliki strategi *coping stress* yang lebih baik, yang mencerminkan kemampuan mereka untuk menangani stres dengan cara yang lebih efektif (Putri & Lubis, 2019).

Partisipan berusaha menjadikan setiap tantangan sebagai peluang untuk pengembangan diri, dengan merenungkan pengalaman mereka dan mencari hikmah di balik peristiwa yang dialami. Proses ini membantu mereka melihat sisi positif dari masalah yang dihadapi, sehingga tekanan yang dirasakan dapat diubah menjadi pelajaran berharga. Dengan belajar dari pengalaman, partisipan dapat meningkatkan pemahaman tentang diri mereka sendiri dan memperbaiki cara mereka menghadapi situasi serupa di masa depan. Pendekatan ini juga melibatkan spiritualitas, yang memberikan ketenangan batin dan keyakinan bahwa setiap masalah memiliki solusi. seperti yang diungkapkan partisipan diantaranya:

*"Saya selalu berpikir, setiap ujian pasti ada solusinya. Dengan mencari hikmah, saya bisa memahami hidup saya lebih baik,"* (Partisipan Y)

*"Saya pribadi selalu melihat 2 arah baik dari sisi positifnya, cara saya melihatnya dengan apa yang saya rasakan dan saya alami kemudian saya mempertimbang kan itu sisi baiknya gitu."* (Partisipan E)

*"Sebenarnya kita mesti mau ambil pelajaran dari situ hikmahnya ya jadi kalau saat ini aku kayak gini berarti nanti aku gak boleh kayak gini gitu."* (Partisipan M)

*"Itu menjadi pelajaran, menjadi suatu pengalaman yang berharga."* (Partisipan S)

Ketiga yaitu mengontrol diri (*self-controlling*), menggambarkan upaya individu untuk mengatur perasaan dan tindakan (Pambudhi dkk., 2022). Mengontrol diri merupakan bentuk *emotion focused coping* yang dilakukan partisipan untuk menenangkan emosi dan menjaga kestabilan psikologis ketika menghadapi tekanan. Strategi ini dilakukan dengan menunda reaksi spontan terhadap stres, menenangkan pikiran, serta mengatur suasana hati sebelum kembali beraktivitas. Dengan mengontrol diri, partisipan berusaha agar emosi tidak meluap secara berlebihan sehingga mereka tetap dapat berpikir jernih dan mengambil keputusan yang rasional. Bentuk coping ini juga melibatkan aktivitas religius, refleksi diri, istirahat, atau mencari ketenangan melalui kegiatan yang menyehatkan. seperti yang diungkapkan partisipan diantaranya:

*"Refleksi diri itu yang paling ampuh. Saya mencoba menenangkan diri dengan sholat, karena setelah itu saya merasa tenang dan pikiran saya jadi jernih"* (Partisipan Y)

*"ketika saya mengalami pusing depresi atau banyak pikiran paling saya beribadah berdoa klo engga refresing kemana naik gunung."* (Partisipan E)

*"Ada beberapa cara ya satu yang bikin aku stress tuh stressnya ini dalam konteks aku udah capek banget gitu kan aku milih buat istirahat tenangin diriku"* (Partisipan M)

*"Saya tenangin dulu, tenangin diri dulu, sampai emosi saya sampai mood saya kondusif, kondusif lagi, Stabil."* (Partisipan S)

Selanjutnya yaitu menghindari masalah (*escape-avoidance*), menggambarkan reaksi berkhayal dan upaya untuk menghindari atau melarikan diri dari masalah yang dihadapi (Pambudhi dkk., 2022). Strategi menghindari masalah dilakukan dengan berusaha menjauh dari sumber stres dan menolak untuk memikirkannya secara mendalam. Pendekatan ini digunakan partisipan sebagai cara untuk sementara waktu melepaskan diri dari tekanan, menenangkan pikiran, dan mengembalikan keseimbangan emosi. Kedua partisipan menggunakan berbagai aktivitas untuk mengalihkan perhatian dari masalah dan memperoleh ketenangan batin. Strategi ini bertujuan untuk sementara waktu menjauh dari permasalahan yang dirasakan berat, sehingga pikiran

menjadi lebih rileks dan emosi dapat mereda. Partisipan Y memilih membaca sebagai sarana untuk mengalihkan pikiran dari hal-hal yang membuatnya stres. Dengan membaca, Y dapat memusatkan perhatiannya pada isi bacaan sehingga pikiran negatif berkurang. Sedangkan, Partisipan E lebih memilih olahraga untuk meredakan tekanan emosional, Aktivitas fisik seperti jogging membantunya menjaga kebugaran sekaligus memperbaiki suasana hati. Berbeda dengan kedua partisipan, partisipan S menyadari kecenderungannya untuk lari dari masalah yang dihadapinya sendiri, dengan menjauh dari permasalahan untuk sementara waktu. Adapun partisipan M menunjukkan bentuk penghindaran dengan cara mengambil jarak dari situasi atau orang yang membuatnya merasa tidak nyaman. Ia lebih memilih untuk menenangkan diri dan menjauh sejenak dari keadaan yang membuatnya tertekan sebelum kembali menghadapi masalah. seperti yang diungkapkan partisipan diantaranya:

*"Saya sering membaca buku untuk melupakan masalah. Ketika saya membaca, saya tidak fokus pada hal-hal yang membuat stres"* (Partisipan Y)

*"Saya kadang jogging pagi untuk menghilangkan stres. Olahraga membantu saya merasa lebih baik secara fisik dan mental"* (Partisipan E)

*"Dari mana saya lari dari masalah yang saya ciptakan sendiri."* (Partisipan S)

*"Aku bakal segera pergi dari tempat yang buat aku gak nyaman itu"* (Partisipan M)

Secara keseluruhan, strategi menghindari masalah yang dilakukan para partisipan menunjukkan adanya kecenderungan untuk sementara waktu menjauh dari permasalahan sebagai upaya menenangkan diri. Aktivitas seperti membaca, berolahraga, atau mengambil jarak dari situasi yang tidak nyaman menjadi cara efektif untuk meredakan stres dan memulihkan keseimbangan emosi sebelum menghadapi masalah kembali.

Kelima yaitu menerima tanggung jawab (*accepting responsibility*), yaitu upaya untuk mengakui peran seseorang dalam masalah yang dihadapi dan mencoba untuk menempatkan segala sesuatu pada tempat yang tepat sebagaimana mestinya (Pambudhi dkk., 2022). Strategi menerima tanggung jawab merupakan bentuk penerimaan individu terhadap peran dan konsekuensi dari permasalahan yang dihadapi. Partisipan menunjukkan kemampuan untuk tetap menjalankan kewajiban meskipun dalam kondisi stres atau tekanan. Melalui aktivitas produktif, mereka berupaya mengendalikan emosi dan mengurangi beban psikologis yang dirasakan. Dengan tetap melaksanakan tanggung jawab, baik dalam pekerjaan maupun perkuliahan, partisipan merasa lebih tenang karena tidak menumpuk masalah dan pikiran menjadi lebih teratur. Strategi ini tidak hanya menjadi bentuk penyelesaian masalah, tetapi juga sarana untuk menstabilkan emosi dan memperoleh ketenangan batin setelah kewajiban terselesaikan. Bagi Y, menyelesaikan tanggung jawab membuat dirinya lebih tenang karena tidak menunda beban. Sejalan dengan partisipan E, Penyelesaian tanggung jawab membuat E merasa lebih stabil secara emosional karena hidupnya tertata. partisipan M menunjukkan kesadaran yang tinggi dalam membedakan antara urusan pribadi dan pekerjaan. Ia berusaha untuk tetap profesional dan tidak menghindari kewajiban yang menjadi tanggung jawabnya. Sementara partisipan S memusatkan perhatian pada keduanya, partisipan S merasa lebih tenang karena tidak ada tanggung jawab yang terabaikan. seperti yang diungkapkan partisipan diantaranya:

*"Tugas harus diselesaikan, seberat apapun itu. Saya biasanya bagi waktu agar semua tanggung jawab, baik kuliah maupun kerja, bisa saya selesaikan tepat waktu"* (Partisipan Y)

*"Karena saya bekerja, saya mencoba menyelesaikan pekerjaan yang menjadi tanggung jawab saya, itu membantu saya merasa lebih terorganisir"* (Partisipan E)

*"selagi terkait tanggung jawab aku gak akan menghindari."* (Partisipan M)

"Ketika saya fokus sama pekerjaan, sama kuliah udah bisa meng-manage. Udah bisa jadi Gak milih salah satu lah." (Partisipan S)

Untuk mengelola berbagai tanggung jawab, mahasiswa rantau yang bekerja juga menggunakan perencanaan strategis sebagai bagian dari *problem focused coping*. Dengan membuat jadwal harian dan menyusun prioritas, mereka dapat mengatasi beban akademik dan pekerjaan yang seringkali saling berbenturan. Pendekatan ini membantu mereka menghindari penundaan dan mengatur juga memanfaatkan waktu secara teratur antara kuliah, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Hal ini dapat mengurangi stres yang muncul akibat tumpukan tugas yang terasa menekan. Terdapat penelitian yang mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja menunjukkan tingkat tinggi dalam menggunakan *problem focused coping* untuk mengatasi tuntutan hidup mereka (Subandy & Jatmika, 2020). Strategi *problem focused coping*, seperti perencanaan, juga sangat efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa yang menghadapi stres akademik dan tuntutan belajar daring (Noviyanti, 2021).

Partisipan juga melakukan *problem focused coping*, pertama yaitu merencanakan solusi (*planful problem solving*), menggambarkan upaya pemecahan masalah yang tenang dan hati-hati disertai dengan pendekatan analitis terhadap pemecahan masalah (Pambudhi dkk., 2022). Merencanakan solusi merupakan salah satu strategi *coping* yang digunakan partisipan untuk menghadapi tekanan akademik maupun pekerjaan. Dengan membuat perencanaan, mereka dapat mengatur prioritas, menyiapkan langkah alternatif, serta menyesuaikan diri dengan kondisi sosial maupun lingkungan. Strategi ini membantu partisipan merasa lebih terarah, sehingga tekanan yang dihadapi tidak semakin menumpuk. Partisipan E menggunakan perencanaan dalam bentuk daftar kegiatan harian, Cara ini membuat E dapat menata aktivitas berdasarkan tingkat kepentingan, sehingga lebih terorganisir. Partisipan Y melakukan analisis secara lebih mendalam terhadap masalah yang dihadapi, ini menunjukkan bahwa Y berusaha mengatur masalah sebelum menentukan solusi yang paling tepat. Partisipan M mengatasi tekanan dengan mencari alternatif praktis, misalnya menukar jadwal kerja agar tidak berbenturan dengan kuliah, kemampuan menyesuaikan diri ini menunjukkan bahwa M lebih menekankan solusi realistik yang bisa segera diterapkan. Sementara itu, partisipan S memiliki sikap perencanaan solusi contohnya pada penyesuaian sosial sebagai bagian dari strategi coping, Dengan cara ini, partisipan S mengatur stress dengan membangun hubungan sosial yang baik sehingga dapat mengurangi tekanan dalam beradaptasi di perantauan. seperti yang diungkapkan partisipan diantaranya:

"Saya punya daftar harian untuk menulis, misalnya besok saya akan mengerjakan apa, saya menulis mana yang penting untuk didahulukan" (Partisipan E)

"amati dulu saya analisis masalah saya apa, saya jabarkan dari pikiran saya dan yang pernah saya tulis juga saya gambarkan dalam papan tulis yang saya bikin, saya jabarkan mana masalah, mana variabel masalah nya dan dimana saya berada apa solusinya, itu aja sih saya temukan solusi solusinya lalu saya ukur mana yang lebih efektif mana yang lebih tepat dan cepat gitu," (Partisipan Y)

"aku gak ninggalin kerjaanku tapi aku ngusahain Kayak solusinya Misalkan aku tuker sif kayak tadi," (Partisipan M)

" Sebenarnya untuk Masalah perbedaan itu nggak terlalu fatal banget dalam hal kemasyarakatan. Yang penting individunya itu individunya punya rasa juga sosial yang lumayan aja. Kalau saya lebih ke ini sih. Saya sering adain ngobrol atau saling sapa. Senyum. Gitu. Kalau ada tetangga lewat. Atau kalau ada monggo mas, monggo pak, monggo mbak, monngo pak dhe. Itu akan mengurangi perbedaan antara saya sama warga lokal." (Partisipan S)

Kemudian, mencari dukungan sosial (*seeking social support*), menggambarkan upaya untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik dalam bentuk informasi, bantuan nyata, atau dukungan emosional (Pambudhi dkk., 2022). Dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasiswa rintau mengatasi tekanan yang mereka hadapi, baik dari lingkungan akademik maupun pekerjaan. Teman dianggap sebagai keluarga kedua, memberikan bantuan praktis dan emosional yang membuat mereka merasa didukung dalam situasi sulit. Dalam konteks *problem focused coping*, partisipan secara aktif mencari dukungan sosial untuk menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi, seperti berkonsultasi dan bercerita dengan teman terdekat mengenai tugas atau pekerjaan yang sulit diselesaikan sendiri juga masalah yang dihadapi. Kehadiran teman dan keluarga dengan peran masing-masing ini menjadi landasan penting bagi mahasiswa untuk tetap mampu menavigasi tekanan dalam kehidupan perantauan dan pekerjaan, hal ini sejalan dengan penelitian (Wati & Arifiana, 2021) yang menemukan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin tinggi kemampuan strategi coping berfokus pada masalah. seperti yang diungkapkan partisipan diantaranya:

*"Kadang saya konsultasi dengan teman terdekat saya, mungkin saya menanyakan seandainya ada kasus seperti ini, saya jabarin dalam bentuk kasus, jadi saya melihat bagaimana saya berpikir"* (Partisipan Y)

*"Meminta tolong untuk bekerja sama dalam suatu Proker di organisasi karena gabisa jika di lakukan hanya seorang diri Dan pada orang orang yang aku percaya atau aku rasa mereka bisa membantu"* (Partisipan E)

*"Cerita ke temen "* (Partisipan M)

*"Lebih ke ngobrol sesama karyawan, masalah susah, mangkel, sama karyawan lagi capek capeknya, jadi pulang pulang itu gaada masalah pikiran masalah pekerjaan"* (Partisipan S)

Terakhir, menghadapi langsung (*confrontive coping*), menggambarkan reaksi agresif terhadap perubahan keadaan, mencerminkan tingkat permusuhan dan pengambilan risiko (Pambudhi dkk., 2022). Partisipan menunjukkan keberanian dalam menghadapi masalah secara langsung sebagai bagian dari strategi *problem focused coping*. Dengan bersikap tegas, mereka berusaha mengatasi konflik atau kesalahpahaman sebelum masalah berkembang lebih jauh. Cara ini membantu mereka tetap rasional, terorganisir, dan mengurangi beban emosional, karena masalah dapat diselesaikan secara transparan. Strategi ini juga mencerminkan sikap aktif partisipan dalam menjaga hubungan yang sehat, baik di lingkungan akademik maupun pekerjaan. Partisipan E mengungkapkan bahwa ia tidak takut berdebat, baik di kelas maupun tempat kerja, asalkan dilakukan sesuai aturan, Hal ini menunjukkan bahwa E mengedepankan keterbukaan dengan tetap mengikuti aturan. Partisipan Y lebih menekankan keterusterangan sebagai bentuk coping, bahwa Y menghindari prasangka dan memilih menyelesaikan masalah dengan komunikasi langsung. Partisipan M juga menyatakan pentingnya diskusi untuk menyatukan perbedaan, partisipan M mengutamakan komunikasi yang terbuka dan damai. sedangkan, partisipan S secara singkat menegaskan langkah yang biasa dilakukannya, yang mencerminkan strategi sederhana namun efektif untuk meredakan konflik. seperti yang diungkapkan partisipan diantaranya:

*"Saya sering berdebat, baik di perkuliahan maupun di tempat kerja, tapi saya pastikan debat itu terstruktur berdasarkan peraturan yang sudah tertulis,"* (Partisipan E)

*"sering, karena saya gamau menduga duga saya pengen denger langsung."* (Partisipan Y)

*"Pada akhirnya ya harus disatukan maksudnya diomongin baik-baik kamu gini gak, aku gini kamu gitu"* (Partisipan M)

*"Ajak bicara sih, ajak bicara langsung."* (Partisipan S)

Mahasiswa rantau yang bekerja menghadapi tantangan besar dalam mengelola stres, terutama terkait pembagian waktu, tanggung jawab akademik dan pekerjaan, serta kebutuhan untuk menjaga keseimbangan sosial dan emosional. Untuk itu, mereka banyak mengandalkan strategi *Problem focused coping* sebagai pendekatan utama. Beberapa di antaranya adalah mencari dukungan sosial, merencanakan solusi, dan menghadapi masalah secara langsung. Teman sering kali dianggap sebagai keluarga kedua yang memberikan dukungan emosional dan praktis, sementara dukungan dari keluarga meskipun dari jauh tetap memberi kekuatan melalui doa dan motivasi seperti yang diungkapkan partisipan E. Strategi ini menunjukkan kemampuan mahasiswa untuk memanfaatkan dukungan sosial sebagai sarana untuk mengurangi tekanan yang mereka hadapi, sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa strategi *coping* yang efektif berhubungan positif dengan kepribadian dan kemampuan individu dalam mengatasi stres (Lestari, 2021). Selain itu, terdapat penelitian mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dengan penerapan strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, yang mendukung pentingnya kemampuan emosional dalam mengelola stres (Felix dkk., 2019).

Penggunaan strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang diterapkan oleh mahasiswa rantau yang bekerja terbukti efektif dalam membantu mereka mengelola stres. Kombinasi kedua strategi ini tidak hanya membantu mereka mengatasi berbagai tekanan hidup, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental dan performa akademik mereka. Terdapat penelitian yang menegaskan bahwa penerapan strategi *coping* yang tepat dapat mengurangi stres dan meningkatkan performansi individu. Dengan mengelola stres dengan cara yang efektif, mahasiswa mampu menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik, pekerjaan, dan kehidupan sosial mereka (Mirza dkk., 2023).

Strategi yang digunakan tidak terlepas dari faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan *coping* individu. Sejalan dengan pendapat Lazarus (1984), kemampuan seseorang dalam menghadapi stres dipengaruhi oleh kondisi kesehatan fisik, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau sikap positif, keterampilan sosial, serta dukungan sosial dan material (Syahlina dkk., 2024). Hal ini terlihat pada partisipan yang mampu mengelola stres dengan lebih adaptif ketika mereka memiliki kondisi fisik yang baik, dukungan dari teman atau keluarga, keterampilan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, serta sikap optimis dalam menghadapi kesulitan. Sebaliknya, keterbatasan kesehatan, kurangnya dukungan sosial, dan pola pikir negatif lebih mempersulit kondisi stres yang dialami. Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menegaskan pentingnya faktor internal dan eksternal dalam membentuk dinamika *coping stress* mahasiswa rantau yang bekerja.

### Dampak Dari Mahasiswa Rantau Yang Bekerja

Tema keempat adalah dampak. Dampak dari status sebagai mahasiswa rantau yang sekaligus bekerja dirasakan oleh keempat partisipan, baik dalam bentuk negatif maupun positif. Pada sisi negatif, beberapa partisipan merasakan peningkatan stres, keterlambatan dalam perkuliahan, hingga munculnya kebiasaan kurang sehat. Partisipan M menjelaskan bahwa ia kadang kesulitan mengikuti kegiatan kelompok karena terbatasnya waktu akibat pekerjaan, pekerjaan membuatnya harus mengurangi keterlibatan dalam aktivitas akademik bersama teman. Partisipan Y merasakan bahwa beban bekerja dan berorganisasi membuat kuliahnya menjadi lebih lama dari yang seharusnya, partisipan Y mengalami keterlambatan akademik sebagai konsekuensi dari kuliah sekaligus kerja yang dijalannya. Partisipan E mengungkapkan bahwa bekerja juga berdampak pada munculnya kebiasaan yang kurang sehat, seperti merokok, minum, dan begadang, Hal ini memperlihatkan bahwa kebiasaan tersebut menurunkan kondisi

fisik dan berdampak langsung pada semangat serta konsentrasi di pagi hari. Hal serupa diungkapkan oleh partisipan S, partisipan S juga merasakan tekanan yang kadang membuatnya mencari pelarian melalui kebiasaan minum, meskipun disadari bukan solusi yang sehat. seperti yang diungkapkan partisipan diantaranya:

"Jadi kayak kadang tersirat aduh aku jadi gak bisa ikut kerja kelompok tapi gak yang gak yang semengganggu itu sih Makanya aku bilang cuman Yaudah tersirat aja secara gak langsung" (Partisipan M)

"Selama saya kuliah ini walaupun kuliah saya agak sedikit lama," (Partisipan Y)

"Pengaruhnya ya klo merokok mungkin bisa uang bisa abis terus kalo minum ya juga sama aja buat kesehatan gabaik apalagi begadang menghilangkan semangat apalagi ngantuk" pas paginya mempengaruhi"(Partisipan E)

"Paling hmm minum lah, paling enggak-enggaknya. Itu paling mentok." (Partisipan S)

Selain dampak negatif, partisipan juga merasakan berbagai dampak positif dari pengalaman kuliah sambil bekerja, terutama dalam hal kemandirian, tanggung jawab, dan keterampilan manajemen waktu. Partisipan M menekankan bahwa bekerja membuatnya menjadi lebih mandiri, hal ini menunjukkan bahwa melalui pekerjaannya, M mampu memenuhi kebutuhannya sendiri dan belajar untuk tidak bergantung pada orang lain. Partisipan Y juga menyoroti pentingnya manajemen waktu, partisipan Y memaknai pengalaman kuliah sambil bekerja sebagai sarana untuk melatih keterampilan prioritas dan keseimbangan hidup. Partisipan S merasakan dampak positif dalam hal tanggung jawab dan pengaturan jadwal, partisipan S belajar mengelola kewajiban dengan disiplin, sekaligus menjaga komitmen pada pekerjaannya. Sementara itu, partisipan E menegaskan pentingnya rasa tanggung jawab dalam organisasi, partisipan E menjadikan pekerjaannya dan keterlibatan dalam organisasi sebagai bagian dari pembelajaran tentang integritas dan tanggung jawab sosial. seperti yang diungkapkan partisipan diantaranya:

"Terus dari keadaan itu tuh aku juga bisa bener-bener yang mandiri untuk diriku sendiri dengan aku. Contohnya aku dengan kerja ini kan. "(Partisipan M)

"Bawa saya iya saya masih punya tanggung jawab ini jadwal saya segini segini. Nanti udah diatur jadwal masuknya. Diatur." (Partisipan S)

"Saya juga berorganisasi untuk mengimprove diri dan disatu sisi lagi kita juga perlu istirahat dan menggunakan waktu untuk lainnya untuk hal hal lain, manajemen waktunya bisa saya katakan hmm kita harus melihat dan mengambil mana yang menjadi prioritas" (Partisipan Y)

"Mempertahankan mencari kebenaran kurasa aku sebagai anak organisasi itu ya termasuk tanggung jawab aku"(Partisipan E)

Selain itu terdapat kesamaan dari segi spiritual yang dilakukan keempat partisipan, Aktivitas spiritual seperti sholat, doa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, dan ibadah lainnya menjadi cara yang mereka pilih untuk memperoleh ketenangan batin. Spiritualitas tidak hanya membantu menenangkan emosi, tetapi juga memberi makna lebih dalam pada pengalaman stres yang mereka hadapi. Partisipan Y menjelaskan bahwa ibadah, terutama sholat dan membaca Al-Qur'an, membuatnya lebih tenang serta mampu melihat permasalahan dari perspektif yang lebih luas, partisipan Y menggunakan spiritualitas untuk mengurangi beban emosional dan menata kembali pikirannya. Partisipan E juga menekankan pentingnya ibadah dan doa sebagai sarana *coping*, partisipan E merasa lebih dekat dengan Tuhan sehingga mampu menemukan ketenangan ketika menghadapi kesulitan. Partisipan M menggunakan dzikir, sholat, dan bacaan doa khusus sebagai bentuk coping, partisipan M menjadikan ibadah ritual dan bacaan dzikir sebagai media untuk menenangkan hati ketika merasa sangat tertekan. Partisipan S juga menyebutkan bentuk coping spiritual berupa wudhu, sholat wajib, dan sholat Sunnah,

partisipan S menggunakan ibadah sholat, baik wajib maupun sunnah, sebagai cara utama untuk menghadapi tekanan dan mencari ketenangan. seperti yang diungkapkan partisipan diantaranya:

*"Hal-hal spiritual yang membuat saya tenang itu adalah ketika saya sholat, itu ketika saya sholat, di ketika selesai sholat juga di ketika saya coba membuka pikiran atau mendalam diri lah dalam jiwa saya itu kemudian saya membaca petunjuk" tuhan melalui al-quran, ketika saya baca itu tuh terkadang saya bisa dikatakan sering saya menemukan hal yang membuat saya, masalah saya gaada apa apanya"*(Partisipan Y)

*"Menurut saya ya beribadah, mendekatkan diri pada tuhan berdoa"* (Partisipan E)

*"Aku juga masih kayak istighfar kayak minimal tuh astaghfirullah hal adzim, astaghfirullah hal adzim gak boleh, gak boleh kayak yang tenang yang tenang jangan gitu kayak gitu kan. Terus ada juga sih waktu itu bener-bener dititik aku down gitu kan. Ya lewat spiritualitas itu sih yang bisa bantu aku. Kayak disitu mungkin sholatnya lebih khusyu lagi gitu kan.*

*Terus baca rotib Al-Hadad. Itu bener-bener bisa nenangin gitu loh Kak."* (Partisipan M)

*"Ambil wudhu, sholat. Sholat isya, kalau emang benar-benar stres, mau bingung, mau cerita sama siapa, ya udah. Ya, lengkap. Sholat hajat, kalau emang benar-benar punya kenyataannya sholat tahajut dan sholat witir"*(Partisipan S)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ke empat partisipan pada mahasiswa rantau yang bekerja memiliki dinamika coping stress yang kompleks dengan berbagai strategi coping yang sesuai kesulitan dan kondisi pribadi mereka. Temuan memperlihatkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengandalkan satu bentuk *coping*, melainkan mengombinasikan *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* secara fleksibel sesuai dengan masalah yang dihadapi. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan kombinasi strategi *coping* yang disesuaikan dengan jenis stres yang dihadapi (Ningsih & Surawan, 2025). Strategi berbasis emosi, seperti menjaga jarak, mengontrol diri, mengambil hikmah, dan aktivitas spiritual, berfungsi dalam menjaga psikologis agar tetap baik. sedangkan, strategi berbasis masalah, seperti merencanakan solusi, mencari dukungan sosial, dan menghadapi masalah secara langsung, membantu mereka tetap terorganisir dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Kombinasi kedua strategi *coping* tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa rantau yang bekerja memiliki kemampuan adaptasi yang cukup tinggi. Meskipun mereka menghadapi berbagai kesulitan seperti bentrokan waktu, kelelahan, dan keterbatasan mengikuti organisasi, mereka mampu menemukan cara untuk tetap melanjutkan perkuliahan dan pekerjaan. Dampak negatif yang muncul, seperti stres, keterlambatan akademik, dan kebiasaan kurang sehat, tidak sepenuhnya melemahkan mereka, karena masih ada dampak positif yang berharga berupa kemandirian, tanggung jawab, serta kemampuan manajemen diri.

Kesamaan dalam penggunaan *coping* spiritual juga memperkuat hasil penelitian ini. Aktivitas spiritual menjadi dasar penting dalam dinamika *coping stress* mahasiswa rantau yang bekerja, karena memberikan ketenangan batin sekaligus makna yang lebih mendalam terhadap pengalaman stres. Praktik ibadah seperti sholat, doa, dzikir, hingga membaca Al-Qur'an menjadi sarana untuk mengatasi tekanan dan menjaga keseimbangan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas pada mahasiswa maka semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa dalam mengatasi stress (Sari & Haryati, 2023).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *coping stress* pada mahasiswa rantau yang bekerja bersifat fleksibel dan beragam. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang menyebutkan,

diskusi dengan studi terdahulu memperlihatkan bahwa penggunaan strategi coping yang *fleksibel* lebih efektif dibandingkan penerapan satu pendekatan saja (Syahda dkk., 2025). Strategi coping yang diterapkan tidak hanya berfungsi sebagai respon sementara terhadap stres, tetapi juga sebagai proses pembelajaran yang membentuk kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan manajemen diri mereka. Temuan ini mendukung teori coping (Lazarus & Folkman, 1984) yang menyebutkan bahwa individu menggunakan kombinasi strategi *emotion focused coping* dan *problem focused coping* untuk menghadapi tekanan hidup. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya dukungan sosial, pengelolaan waktu, serta aspek spiritual sebagai faktor pelindung dalam menghadapi tantangan sebagai mahasiswa rantau sekaligus pekerja. Adapun beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, partisipan yang diwawancara belum menyeluruh sehingga belum dapat mewakili seluruh mahasiswa rantau di Indonesia. Kedua, wawancara yang dilakukan melalui daring karena keterbatasan waktu dan tempat. Ketiga, keterbatasan untuk melakukan observasi secara langsung. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih banyak menjangkau mahasiswa rantau yang bekerja dan dapat dilakukan penelitian secara langsung.

## KESIMPULAN

Ditemukan empat tema yang menjelaskan dinamika *coping* stres pada mahasiswa rantau yang bekerja yang juga menjawab tujuan dalam penelitian ini, yaitu alasan bekerja dari mahasiswa rantau yang bekerja, kesulitan yang dihadapi mahasiswa rantau yang bekerja, strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa rantau yang bekerja, dan dampak dari mahasiswa rantau yang bekerja. Strategi *coping stres* pada mahasiswa rantau yang bekerja terbentuk melalui kombinasi strategi *emotion focused coping* dan *problem-focused coping* yang digunakan secara *fleksibel* sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapi. Keempat partisipan melakukan strategi *emotion-focused coping* seperti menjaga jarak, mengontrol diri, mengambil hikmah, menghindari masalah, menerima tanggung jawab, dan memperkuat spiritualitas berfungsi untuk menenangkan pikiran serta menjaga keseimbangan psikologis, sedangkan strategi *problem focused coping* seperti merencanakan solusi, mencari dukungan sosial, dan menghadapi masalah secara langsung membantu partisipan tetap fokus dan mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik maupun pekerjaan. Kedua pendekatan ini menjadikan mahasiswa rantau yang bekerja mampu mengelola stres secara lebih efektif, menumbuhkan kemandirian, tanggung jawab, serta keterampilan manajemen waktu yang baik. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan menyesuaikan diri dalam menghadapi tekanan berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau yang bekerja. faktor internal dan eksternal juga ikut serta dalam membentuk dinamika *coping stress* mahasiswa rantau yang bekerja, faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan *coping* individu terlihat pada partisipan yang mampu mengelola stres dengan lebih adaptif ketika mereka memiliki kondisi fisik yang baik, dukungan dari teman atau keluarga, keterampilan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, serta sikap optimis dalam menghadapi kesulitan.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar mengkaji lebih dalam mengenai bentuk dukungan atau program pendampingan psikologis dari pihak kampus yang dapat memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menerapkan strategi *coping* yang efektif. Peneliti juga menyarankan pelibatan jumlah partisipan yang lebih banyak dengan cakupan daerah perantauan yang lebih luas juga pengambilan data secara langsung atau luring (luar jaringan), sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh dan jelas mengenai pengalaman mahasiswa rantau yang bekerja. Selain itu, perlu pula ditinjau perbedaan gender dan latar budaya dalam penggunaan strategi coping untuk memperoleh pemahaman

yang lebih luas mengenai cara mahasiswa rantaun menyesuaikan diri terhadap berbagai tantangan kehidupan yang mereka hadapi.

## **REFERENSI**

- Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022). Gambaran kecenderungan perilaku self-harm pada mahasiswa tingkat akhir studi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 9–15. <https://doi.org/10.56186/jkbb.98>
- Anabillah, A. R., Kurniawan, A. F. P., & Ave Zahra, M. H. (2023). Regulasi belajar mahasiswa rantaun jurusan psikologi semester 5 Universitas Negeri Malang yang bekerja. *Flourishing Journal*, 3(3), 90–103. <https://doi.org/10.17977/um070v3i32023p>
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan kecerdasan emosional pada pemilihan strategi coping pada mahasiswa yang bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39–56. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>
- Ferdiawan, R. putro, Raharjo, S. T., & Rachim, H. A. (2020). Coping strategi pada mahasiswa yang bekerja. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 199–207.
- Hadadi, E. A., & Sarajar, D. K. (2025). Peran dukungan teman sebaya terhadap resiliensi terhadap akademik mahasiswa rantaun yang sedang mengerjakan skripsi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 1684–1699. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7568>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 170–181. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Herdiansyah, H. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Salemba Humanika.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Lestari, R. F. (2021). Strategi coping pada mahasiswa ditinjau dari big five personality. *Acta Psychologia*, 3(1), 29–37. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- 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. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 48–57. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53320/42766>
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi coping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60–75. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201–20. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Mirza, R., Akmal, M. El, Rezeki, S. M., Pasaribu, R. P., & Johanna, P. (2023). Literature review: Strategi coping sebagai upaya meningkatkan performa diri bagi mahasiswa. *Jurnal Social Library*, 3(2), 57–66. <https://doi.org/10.51849/sl.v3i2.139>
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantaun di Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 136–144. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20171>
- Najah, V. F. (2024). Strategi coping pelampiasan stres pada mahasiswa rantaun. *Commsphere: Jurnal Mahasiswa Ilmu Komunikasi*, 2(2), 193–205. <https://doi.org/10.37631/commsphere.v2iii.1587>
- Nezha, H., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 29–43. <https://doi.org/10.26905/jpt.v15i1.4829>

- Ningsih, E. D., & Surawan. (2025). Strategi coping sebagai mekanisme adaptif mahasiswa dalam mengatasi stres akademik. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 106–114. <https://doi.org/10.69714/wef70f33>
- Noviyanti, D. W. (2021). Strategi coping stress pada mahasiswa baru fakultas kedokteran dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Hutama*, 3(01 Oktober), 1679–1684.
- Pambudhi, Y. A., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. (2022). Strategi coping stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110-122. <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.22315>
- Prasetyo, C. E., Sirait, E. G. N., & Hanafitri, A. (2020). Rumah, tempat kembali: Pemaknaan rumah pada mahasiswa rantau. *Mediapsi*, 6(2), 132–144. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.02.7>
- Putri, K. O., Desiska, A., Febrianto, R., & Badriyah, L. (2024). Pengaruh coping stres dan harga diri terhadap kesehatan mental remaja di Yayasan Darusallam Kota Bengkulu. *DAWUH : Islamic Communication Journal*, 5(1), 20–27. <https://www.siducat.org/index.php/dawuh/article/view/1053>
- Putri, S. O., & Lubis, W. U. (2019). Perbedaan coping stress pada mahasiswa bekerja dan tidak bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi. *Prosiding Seminar Nasional & Exspo Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat 2019*, 2(1), 774–778. <https://www.e-prosiding.umnaw.ac.id/index.php/penelitian/article/view/257>
- Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan antara religiusitas dengan coping stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi BKI di UINFas Bengkulu. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 1-16. <https://doi.org/10.22373/taujih.v6i2.20770>
- Subandy, K., & Jatmika, D. (2020). Hubungan psychological capital dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Psibernetika*, 13(2), 68–82. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i2.2382>
- Sugiarti, Utami, R. J., Ikhlas, A., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., & Muis, M. A. (2024). Gambaran coping stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Journal on Education*, 06(02), 11251–11259. <http://jonedu.org/index.php/joe>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kualitatif. Untuk penelitian yang bersifat: Eksploratif, interpretif, interaktif, dan konstruktif*. Alfabeta.
- Suryana, N. A. (2022). Strategi coping mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi Covid-19. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 11(2), 157 – 167. <https://doi.org/10.15408/empati.v11i2.27042>
- Syahda, K. A., Widad, D., Saputra, R., & Kusmawati, A. (2025). Strategi coping terhadap remaja yang mengalami kecemasan akademik. *Jurnal QOSIM : Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(3), 1035–1044. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i3.1478>
- Syahlina, L., Suzanna, E., & Muna, Z. (2024). Coping stress wanita pengguna rokok elektrik (vape) di Lhokseumawe. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 280–289. <https://doi.org/http://dx.doi.org/>
- Syisillia. (2023). Implementasi tawakal sebagai strategi coping stress pada mahasiswa rantau: Studi kasus mahasiswa PBSB Angkatan 2017. *Gunung Djati Conference Series*, 23, 924–924. <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>
- Umjani, S. U., Rianti, E., & Maulana, D. A. (2024). Dampak positif coping stress terhadap kesehatan mental remaja. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(2), 115–127. <https://doi.org/10.29300/istisyfa.v1i2.2420>
- Wati, I. D. S., & Arifiana, I. Y. (2021). Dapatkah dukungan sosial menjadi prediktor strategi coping berfokus pada masalah pada mahasiswa? *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 42–51. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/22>