

## GAMBARAN *COPING STRESS* MAHASISWA KULIAH SAMBIL BEKERJA YANG MENGALAMI *BROKEN HOME* DI BANJARMASIN

Riski Amalia<sup>1</sup>, Dicky Listin Quarta<sup>2</sup>, Fikrie<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [rizkyamalyaaa20@gmail.com](mailto:rizkyamalyaaa20@gmail.com)

### ABSTRAK

Mahasiswa yang menjalani studi sambil bekerja dan berasal dari keluarga *broken home* rentan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan peran ganda serta permasalahan keluarga. Kondisi ini memerlukan strategi *coping* yang efektif untuk menjaga kesejahteraan mental dan kelancaran studi. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa dengan latar belakang tersebut di Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Partisipan terdiri atas tiga mahasiswa yang dipilih secara *purposive* berdasarkan kriteria berasal dari keluarga *broken home*, bekerja sambil kuliah, dan tidak menerima dukungan finansial dari orang tua. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi partisipan pasif, dokumentasi, serta triangulasi dengan significant others. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman (1994). Temuan menunjukkan ketiga partisipan menerapkan delapan indikator coping menurut Lazarus dan Folkman (1984), dengan strategi dominan *planful problem solving*, mencari dukungan sosial, dan *positive reappraisal*. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dan keterampilan manajemen masalah dalam menghadapi tekanan peran ganda.

**Kata Kunci:** *Broken Home, Coping Stress, Mahasiswa*

### ABSTRACT

Students who study while working and come from broken-home families are vulnerable to psychological stress due to the demands of dual roles and family-related issues. This condition requires effective coping strategies to maintain mental well-being and ensure academic success. This study aims to identify coping strategies employed by students with such backgrounds in Banjarmasin. This research employed a qualitative approach with a phenomenological method. Participants consisted of three students selected purposively based on the criteria of coming from broken-home families, working while studying, and not receiving financial support from parents. Data were collected through semi-structured interviews, passive participant observation, documentation, and triangulation with significant others. Data were analyzed using the interactive model by Miles and Huberman (1994). The findings revealed that all three participants applied eight coping indicators proposed by Lazarus and Folkman (1984), with the dominant strategies being planful problem solving, seeking social support, positive reappraisal. The study highlights the importance of social support and problem-management skills in coping with dual-role stress.

**Keywords:** *Broken Home, Coping Stress, Collage Student*

### PENDAHULUAN

Keluarga memiliki peran penting dalam perkembangan sosial anggotanya, seperti memberikan rasa aman, kasih sayang, dan tempat belajar, khususnya bagi anak. Namun, tidak semua keluarga mampu menjalankan fungsi tersebut secara optimal. Data Badan Peradilan Mahkamah Agung mencatat 463.654 kasus perceraian di Indonesia. Sementara itu, Badan Pusat Statistik (BPS) melalui laporan yang diterbitkan pada 28 Februari 2024 mengonfirmasi angka tersebut (Mahesi, 2024). Di Kota Banjarmasin, Laporan Kegiatan Pengadilan Agama tahun

2020 mencatat 1.221 kasus perceraian, meningkat menjadi 1.460 kasus pada 2021, dan sedikit menurun pada 2022 dengan 1.236 perkara yang terdiri atas 1.128 cerai gugat dan 292 cerai talak (Faridah, 2024). Perceraian berdampak pada hilangnya figur teladan, berkurangnya kasih sayang, dan minimnya bimbingan yang dibutuhkan anak, baik akibat perpisahan orang tua maupun kematian salah satu atau kedua orang tua (Lestari & Widyastuti, 2023). Dampak ini dapat memengaruhi anak hingga dewasa, termasuk saat menjadi mahasiswa yang harus mengembangkan kemampuan akademik dan profesional di perguruan tinggi untuk mempersiapkan diri memasuki dunia kerja (Desfita et al., 2024).

Kondisi keluarga yang tidak harmonis sering disebut sebagai *broken home* (Muttaqin & Sulisty, 2019). Anak muda yang berasal dari keluarga *broken home* harus memiliki ketangguhan diri untuk mampu bertahan, karena kondisi tersebut dapat menimbulkan dampak psikologis yang merugikan, termasuk munculnya kecemasan sosial yang berkepanjangan (Natalie & Widhidgo, 2024). Hasil penelitian Mabuza (2025) menunjukkan bahwa pelajar dari keluarga *broken home* mengalami gangguan emosional dan akademik, seperti menurunnya konsentrasi, motivasi, serta prestasi belajar. Kondisi ini dapat mengganggu proses pencapaian gelar sarjana (Syafitri et al., 2023). Salah satu penyebab perceraian yang umum terjadi adalah faktor ekonomi, yang sering mendorong mahasiswa untuk bekerja sambil kuliah guna meringankan beban orang tua (Putri & Lubis, 2019).

Data BPS (2022) yang dikutip Rahmah dan Khoirunnisa (2023) menunjukkan terdapat 2,2 juta mahasiswa di Indonesia yang kuliah sambil bekerja. Angka ini meningkat menurut BPS (2022) menjadi 6,98 juta pelajar berusia 10–24 tahun yang bersekolah sambil bekerja. Mahasiswa bekerja adalah individu yang menempuh pendidikan tinggi sekaligus menjalankan pekerjaan atau usaha untuk membiayai studinya (Hakim & Hasmira, 2022). Kondisi ini memunculkan tantangan besar, seperti tingkat stres yang tinggi akibat padatnya aktivitas dan terbatasnya waktu istirahat (Bakker et al., 2023). Hamadi et al. (2018) menemukan bahwa lebih dari separuh mahasiswa yang bekerja mengalami stres berat karena kesulitan membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan.

Wawancara dengan dua mahasiswa memberikan gambaran nyata fenomena ini. Subjek pertama, A, adalah mahasiswa reguler semester 7 yang bekerja karena tidak lagi dinafkahi oleh ayah sejak usia 5 tahun. Kehilangan figur orang tua dan peran ganda membuat A sering merasa stres, mengalami gangguan tidur, sakit kepala, perubahan suasana hati, dan keterlambatan dalam penyelesaian tugas akademik seperti seminar proposal. Subjek kedua, R, juga mahasiswa semester 7, kehilangan ayah pada akhir 2024 dan menjadi tulang punggung keluarga. Beban kerja dan kuliah membuat R kehilangan fokus, mengalami gangguan tidur, kecemasan, sakit kepala, dan tekanan emosional. Keduanya berupaya mengelola stres melalui berbagai cara seperti mencari dukungan sahabat, beristirahat, melakukan aktivitas luar ruangan, serta berdoa.

Dalam konteks psikologi, *coping* didefinisikan sebagai respons individu untuk mengelola tekanan fisik maupun psikologis (Obbarius et al., 2021). *Coping stress* merupakan upaya individu dalam mengatasi atau mengurangi stres (Folkman, 2020), yang terbagi menjadi dua kategori utama: *problem-focused coping* (berorientasi pada pemecahan masalah) dan *emotion-focused coping* (berorientasi pada pengelolaan emosi) (Obbarius et al., 2021). Penelitian Rahmah dan Khoirunnisa (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan kuliah dan pekerjaan cenderung menggunakan *emotion-focused coping* dengan mencari dukungan emosional. Sementara penelitian Atmasari dan Adzkia (2023) menunjukkan bahwa individu dengan permasalahan keluarga seperti perceraian menggunakan kombinasi kedua strategi *coping* tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menggambarkan strategi *coping stress* pada mahasiswa di Banjarmasin yang kuliah sambil bekerja dan memiliki latar belakang *broken home*. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan

memperkaya kajian mengenai *coping stress* pada mahasiswa dengan peran ganda dan permasalahan keluarga. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi mahasiswa untuk mengelola stres secara efektif dengan strategi coping yang lebih adaptif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman individu, khususnya terkait strategi mengatasi stres (*coping stress*). Pendekatan ini memungkinkan peneliti memusatkan perhatian pada pengalaman langsung partisipan. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga mahasiswa yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu melalui teknik purposive sampling. Adapun kriteria yang ditetapkan meliputi: (1) berasal dari keluarga *broken home*, (2) sedang menempuh kuliah sambil bekerja, (3) berusia antara 18–25 tahun, (4) berdomisili di Kota Banjarmasin, dan (5) tidak menerima dukungan biaya dari orang tua.

Sebelum pengumpulan data, peneliti memberikan *informed consent* kepada partisipan sebagai bentuk persetujuan dan kesiapan mengikuti penelitian. Data yang dikumpulkan meliputi data primer dan sekunder. Instrumen penelitian terdiri atas: (1) panduan wawancara yang berisi daftar pertanyaan sesuai tujuan penelitian, (2) lembar observasi yang memuat catatan sistematis mengenai bahasa tubuh, ekspresi emosi, dan respons partisipan, (3) alat perekam untuk merekam percakapan selama wawancara, dan (4) formulir demografi yang memuat informasi dasar seperti usia, jenis kelamin, program studi, jenis pekerjaan, lama bekerja, dan latar belakang keluarga.

Analisis data mengacu pada model Miles dan Huberman yang mencakup tiga tahap, yaitu: (1) reduksi data, yaitu proses penyaringan dan penyederhanaan informasi penting dari catatan lapangan; (2) penyajian data dalam bentuk narasi atau bagan yang mempermudah penarikan kesimpulan; dan (3) penarikan kesimpulan serta verifikasi yang dilakukan secara induktif maupun deduktif. Proses ini diorganisasi secara sistematis agar temuan penelitian dapat dipahami dan dikomunikasikan dengan jelas. Uji kredibilitas data dilakukan melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi dari partisipan dengan *significant others* seperti keluarga, teman, atau rekan kerja masing-masing partisipan. Selain itu, dilakukan *member checking* dengan meminta partisipan memverifikasi data yang telah dicatat peneliti untuk memastikan kebenaran dan kesesuaiannya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini melibatkan tiga mahasiswa yang bekerja sambil kuliah dengan latar belakang keluarga *broken home*. Ketiganya menghadapi tekanan hidup dengan menerapkan strategi coping stress yang mencakup dua pendekatan, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Pada aspek *problem focused coping*, ditemukan tiga bentuk utama. Pertama, *confrontative coping*, yaitu menghadapi masalah secara langsung dan tegas untuk mengubah situasi yang dianggap merugikan. S1 berani menyampaikan ketidaksetujuan baik di lingkungan organisasi maupun keluarga. S2 menolak jurusan pilihan ibu dan menawarkan solusi alternatif pembagian biaya kuliah. S3 memutuskan berhenti bekerja akibat ketidakadilan gaji. Strategi ini digunakan saat mereka merasa perlu melindungi diri dari perlakuan yang tidak adil.

Kedua, *seeking social support*, yakni mencari dukungan emosional, informasi, maupun bantuan praktis. Karena hubungan keluarga kurang mendukung, ketiga subjek lebih memilih berbagi masalah dengan sahabat atau pasangan. Dukungan ini membantu mereka merasa dihargai, mendapatkan saran, dan memperoleh ketenangan saat menghadapi tekanan. Ketiga,

*planful problem solving*, yaitu membuat perencanaan strategis untuk menyelesaikan masalah. S1 menyusun prioritas tugas dan membuat beberapa alternatif rencana. S2 mengatur jadwal kerja-kuliah serta mendelegasikan sebagian tugas. S3 menyesuaikan jadwal agar tidak bentrok dan fokus pada hal yang paling mendesak. Rincian strategi coping yang digunakan oleh masing-masing subjek dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Rangkuman Strategi *Coping Stress* Mahasiswa Bekerja yang *Broken Home*

Indikator	S1	S2	S3	Kesimpulan Indikator
<i>Confrontative Coping (CC)</i>	Menolak keputusan ibu menikah lagi, menyampaikan dengan tegas secara langsung.	Menentang pilihan jurusan dari ibu, berani menawarkan solusi.	<i>Resign</i> dari kerja karena ketidakadilan, ekspresif saat konflik keluarga.	Bentuk perlindungan diri terhadap situasi yang dianggap tidak adil atau merugikan diri.
<i>Seeking Social Support (SSS)</i>	Mendapat dukungan dari sahabat (SO1), merasa lebih nyaman dari keluarga.	Sahabat (SO2) jadi tempat curhat dan refleksi spiritual, lebih nyaman dari keluarga.	Alya (SO3) jadi tempat pelampiasan emosi, merasa dihargai & didengar.	Ketiga subjek mengandalkan teman sebagai sumber dukungan emosional karena relasi keluarga tidak mendukung.
<i>Planful Problem Solving (PPS)</i>	Menyusun prioritas tugas, membuat rencana A–E, kerja malam agar fokus.	<i>Mapping</i> tugas, skala prioritas, delegasi kerja tim.	Menyusun jadwal fleksibel kuliah-kerja, pilih prioritas berdasarkan urgensi.	Semua subjek mampu merancang strategi efektif untuk menyelesaikan masalah secara realistis dan adaptif.
<i>Self Control (SC)</i>	Menahan diri, lebih memilih diam saat marah, menarik napas.	Menahan amarah, dengan diam dan menarik napas juga menghindari saat emosi, refleksi.	Mendiamkan diri, dan menyendiri saat stres, kemungkinan ada nya menangis	Semua subjek mampu mengelola emosi dengan cara menenangkan diri sebelum merespons, sebagai bentuk adaptasi dan kontrol diri
<i>Accepting Responsibility (AR)</i>	Bekerja sejak SMA, membiayai diri sendiri, tidak bergantung keluarga.	Membiayai sendiri untuk bebas memilih jurusan, sadar konsekuensi.	Menolak uang dari orang tua yang terlibat ilegalitas, tanggung jawab penuh atas hidup.	Ketiganya menunjukkan tanggung jawab tinggi dan kontrol internal dalam menghadapi tekanan hidup.
<i>Positive Reappraisal (PR)</i>	Melihat pengalaman pahit sebagai pembelajaran hidup dan kekuatan pribadi.	Memaknai penderitaan sebagai proses pembentukan diri, spiritual reflektif.	Melihat kondisi keluarga sebagai cara belajar mandiri dan kuat.	Ketiga subjek mampu mengambil makna dari pengalaman pahit dan menjadikannya modal pertumbuhan pribadi.
<i>Distancing (D)</i>	Diam mengalihkan perhatian dan menjaga jarak saat konflik di organisasi/keluarga dan tidak memikirkan nya secara langsung	Menjauh untuk tidak memikirkan dari lingkungan yang menyakit, mengalihkan perhatian.	Menghindari percakapan konflik, lebih memilih diam tidak memikirkan	Ketiganya menggunakan strategi ini untuk menurunkan ketegangan dan menjaga emosi tetap stabil saat konflik muncul.



<i>Escape Avoidance (EA)</i>	Tidur untuk meredakan stres, nonton, makan, menarik diri sejenak.	Tidur, rokok, game, menyendiri, memberi waktu untuk tenang.	Nongkrong, tidur, nonton drakor, scroll TikTok, pelarian sesaat dari tekanan.	Ketiga Subjek menggunakan saat tidak bisa menghadapi tekanan langsung, sebagai pelarian emosional sementara.
------------------------------	---	---	---	--

Pada aspek *emotion focused coping*, terdapat lima strategi yang digunakan. Pertama, *self-control*, yaitu menahan diri dan mengelola emosi sebelum bereaksi. Kedua, *acceptance of responsibility*, yakni menerima konsekuensi dari pilihan hidup, termasuk membiayai kuliah dan kebutuhan sehari-hari secara mandiri. Ketiga, *positive reappraisal*, yaitu memaknai pengalaman sulit sebagai pelajaran berharga dan proses pendewasaan. Keempat, *distancing*, yakni menjaga jarak emosional dari sumber tekanan untuk mempertahankan kestabilan emosi. Kelima, *escape-avoidance*, yaitu menghindari masalah sementara melalui aktivitas seperti tidur, bermain gim, menonton, atau berkumpul dengan teman sebagai bentuk pelarian emosional sementara.

Hasil wawancara, observasi, dan konfirmasi dari *significant others* menunjukkan konsistensi antara cerita subjek dengan ekspresi nonverbal yang mereka tampilkan. Seluruh subjek mengalami stres akibat peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, diperparah oleh konflik keluarga atau ketidakhadiran orang tua. Jenis strategi yang dominan berbeda pada tiap subjek: S1 cenderung mengandalkan *seeking social support*, *confrontative coping*, dan *escape-avoidance*; S2 lebih banyak menggunakan *seeking social support*, *positive reappraisal*, dan *escape-avoidance*; sedangkan S3 mengutamakan *seeking social support*, *distancing*, dan *escape-avoidance*. Meskipun variasi strategi berbeda, ketiganya memanfaatkan kombinasi *problem focused coping* dan *emotion focused coping* sesuai kebutuhan masing-masing, dengan dukungan sosial dari teman berperan sebagai pengganti peran keluarga yang tidak hadir secara fungsional. Rincian hasil *coping stress* yang digunakan dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Rangkuman Hasil *Coping Stress* yang Digunakan

Subjek	Aspek	Indikator	Keterangan
S1	<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Confrontative Coping</i>	Dalam situasi tertentu, S1 menunjukkan sikap konfrontatif, terutama saat menghadapi tekanan dari pekerjaan, akademik ataupun organisasi dan juga keluarga. Ia berani menyuarakan pendapat dan perlawanan ketika merasa tidak diperlakukan adil. Strategi ini digunakan ketika S1 merasa tekanan sudah melewati batas dan perlu dikendalikan secara langsung.
		<i>Seeking Social Support</i>	Karena kurangnya dukungan dari keluarga, S1 menggantungkan kebutuhan emosionalnya pada sahabat dekat. Ketika merasa stres karena tugas kuliah menumpuk atau beban kerja bertabrakan dengan deadline skripsi, ataupun permasalahan keluarga ia memilih curhat ke temannya sebagai bentuk pencarian dukungan ataupun dorongan.
	<i>Emotional Focused Coping</i>	<i>Escape Avoidance</i>	S1 menggunakan strategi ini saat menghadapi tekanan berat antara skripsi, pekerjaan, dan konflik keluarga. Ia memilih tidur, menunda tugas, atau menyendiri untuk menghindari stres. Ini menjadi pelarian sementara ketika ia merasa sangat kewalahan secara emosional dan fisik. Strategi ini digunakan untuk menjauhkan dari tekanan saat ia merasa tidak mampu menghadapi semua masalah secara langsung.
S2	<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Seeking Social Support</i>	Di tengah tekanan akademik dan pekerjaan, S2 tetap mencoba mencari bantuan, terutama kepada teman yang dianggap bijak dan suportif. Karena tidak memiliki keluarga tempat mengadu, teman menjadi sumber kekuatan saat ia menghadapi permasalahan seperti

			beban kuliah dan pekerjaan juga permasalahan yang terjadi di dalam rumah. <i>Coping</i> ini membantu dia merasa tidak sendirian meskipun kehilangan dukungan keluarga.
	<i>Emotion Focused Coping</i>	<i>Positif Reappraisal</i>	S2 menghadapi tekanan keterbatasan waktu karena kerja dan sulitnya membagi waktu antara shift kerja dan tugas kuliah. Kehilangan figur ayah sejak kecil membuatnya tumbuh menjadi pribadi reflektif dan religius, sehingga ia cenderung melihat tekanan sebagai ujian dari Tuhan yang harus ia lalui dengan ikhlas. Semakin beranjak dewasa dari pengalaman sulit yang sudah di lewati ia memilih untuk memaknai semua beban ini sebagai proses pendewasaan diri.
		<i>Escape Avoidance</i>	Saat pekerjaan dan tugas kuliah terlalu padat, S2 sangat sering lebih memilih menyendiri atau menarik diri dari interaksi sosial. Ia menggunakan waktu tersebut untuk merenung atau sekadar menenangkan diri dengan cara duduk sambil merokok.
S3	<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Seeking Social Support</i>	S3 memilih bercerita kepada teman yang ia percaya. Ketika merasa terbebani dengan tugas perkuliahan dan di hadapkan dengan masalah pekerjaan maupun keluarga, ia memilih menceritakan hal tersebut kepada teman dekat nya dan merasa lega ketika mendapat tanggapan dari teman nya tersebut. Karena tidak mendapat dukungan dari orang tua, ia belajar membangun jaringan dukungan sendiri di luar keluarga yaitu dengan teman-teman nya. S3 cenderung mendapatkan dukungan sosial dan emotional dengan teman dekat nya
	<i>Emotion Focused Coping</i>	<i>Distancing</i>	S3 menjaga jarak emosional dari masalah yang dihadapinya. Ia mencoba bersikap biasa saja, agar tekanan terasa lebih ringan. Strategi ini adalah bentuk perlindungan diri dari emosi. S3 sangat sering mengatakan dan merasa tidak peduli dengan masalah dan tidak ingin memikirkan nya
		<i>Escape Avoidance</i>	S3 menggunakan strategi ini dengan tidur, menangis, atau menyendiri ketika tekanan akademik dan pekerjaan membuatnya kewalahan maupun permasalahan keluarga nya. Ia tidak segera menyelesaikan masalah, tapi butuh waktu untuk perasaannya. Strategi ini digunakan untuk menjaga kestabilan emosional sementara.

## Pembahasan

Menurut Obbarius et al. (2021) *coping stress* merupakan proses kognitif yang melibatkan upaya individu untuk memodifikasi, menahan, atau menghilangkan tekanan yang muncul. Strategi ini terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping* yang berorientasi pada penyelesaian langsung sumber stres, dan *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengaturan respons emosional terhadap stresor. Kedua kategori tersebut mencakup delapan indikator: *confrontative coping*, *seeking social support*, dan *planful problem solving* dalam aspek *problem-focused coping*; serta *self-control*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *distancing*, dan *escape-avoidance* dalam aspek *emotion-focused coping*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan latar belakang keluarga broken home tidak mengandalkan satu strategi saja. Melainkan memadukan beberapa strategi coping sesuai jenis tekanan yang mereka alami, baik di ranah akademik, pekerjaan, maupun kehidupan keluarga.

Dalam konteks akademik, beban seperti tenggat tugas, jadwal kuliah padat, dan ujian menjadi sumber stres yang signifikan, terlebih bagi mereka yang memiliki latar belakang keluarga tidak harmonis. Strategi yang dominan digunakan adalah *positive reappraisal*, yakni memandang tekanan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pendewasaan diri. Pendekatan ini memberikan dorongan motivasi untuk tetap melanjutkan studi meskipun menghadapi tantangan. Muhlisa dan Nur'aeni (2021) menyatakan bahwa *positive reappraisal*

merupakan strategi *coping* yang menempati posisi tertinggi dalam mengatasi masalah, karena mendorong individu mencari makna positif dari situasi sulit demi pengembangan diri. Park dan Adler (2020) juga menegaskan bahwa strategi ini mampu meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa yang bekerja sambil kuliah sekaligus mengurangi risiko kelelahan emosional.

Pada aspek pekerjaan, tekanan yang muncul berasal dari jam kerja panjang, sistem yang kurang fleksibel, tuntutan fisik, serta potensi konflik dengan atasan atau rekan kerja. Untuk menghadapinya, mahasiswa mengandalkan *confrontative coping*, menghadapi sumber stres secara langsung, serta *seeking social support*, yaitu mencari dukungan dari orang lain. Karaman et al. (2019) menemukan bahwa dukungan sosial dan kemampuan menyampaikan ketidaknyamanan secara asertif termasuk strategi *coping* aktif yang efektif mengelola stres kerja pada mahasiswa pekerja. Sementara itu, tekanan emosional akibat disfungsi keluarga mendorong penggunaan strategi distancing, yaitu menjaga jarak emosional dari konflik keluarga agar kestabilan emosi tetap terjaga. Hal ini selaras dengan penelitian Lee dan Mason (2022) yang menunjukkan bahwa individu dari keluarga disfungsi cenderung menggunakan penghindaran emosional sebagai bentuk adaptasi jangka panjang. Jika tekanan tidak dapat dikendalikan secara langsung, mahasiswa memilih *escape-avoidance*, seperti tidur, menangis, atau menyibukkan diri untuk mengalihkan pikiran. Doron et al. (2014) menjelaskan bahwa strategi ini umum dipakai sebagai mekanisme perlindungan psikologis untuk mempertahankan fungsi sehari-hari.

Salah satu strategi yang paling menonjol adalah *seeking social support*. Minimnya dukungan keluarga membuat mahasiswa mencari pengganti dari lingkungan sosial, seperti teman, pasangan, atau rekan kerja. Dukungan ini menjadi penopang penting dalam menjaga kestabilan emosi dan rasa keterhubungan. Wong et al. (2021) menyatakan bahwa bagi mahasiswa dari keluarga tidak harmonis, dukungan sosial eksternal menjadi sumber utama regulasi emosi. Penelitian Wahyuni et al. (2023) juga membuktikan bahwa dukungan dari teman sangat berpengaruh dalam mengurangi tekanan yang dihadapi mahasiswa pekerja. Wahyuni dan Prasetyo (2023) menekankan pencarian dukungan emosional sebagai cara mengatur stres akademik yang tinggi. Selaras dengan temuan Sunjai'i et al. (2025) mahasiswa yang bekerja sambil kuliah dari keluarga *broken home* menghadapi tekanan tinggi dari tiga sumber, akademik, pekerjaan, dan keluarga, sehingga membutuhkan berbagai strategi *coping* untuk bertahan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan peran ganda dan latar belakang keluarga tidak harmonis menerapkan strategi *coping* yang bersifat fleksibel, sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman bahwa *coping* bersifat situasional dan kontekstual (Obbarius et al., 2021). Pendekatan kualitatif fenomenologi digunakan untuk menggali pengalaman pribadi secara mendalam, mengingat mahasiswa dalam kondisi ini menghadapi tekanan kompleks. Metode wawancara dan observasi memungkinkan peneliti memperoleh gambaran langsung, diperkuat dengan triangulasi sumber dari orang terdekat (*significant others*) untuk memperkaya data. Keunggulan penelitian ini terletak pada kemampuannya mendeskripsikan secara rinci pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan ganda, sekaligus membuka peluang pengembangan kebijakan dan layanan psikologis yang relevan. Pendekatan mendalam yang memadukan wawancara dan observasi memberikan gambaran utuh mengenai dinamika *coping*.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini mengungkap bahwa mahasiswa di Banjarmasin yang kuliah sambil bekerja dan berasal dari keluarga *broken home* menghadapi tekanan dari beban akademik, tuntutan pekerjaan, serta kondisi keluarga yang tidak harmonis. Mereka menggunakan strategi

*coping* yang bervariasi sesuai situasi, seperti menghadapi masalah langsung, mencari dukungan sosial, melihat sisi positif, menjaga jarak dari masalah, hingga mengalihkan perhatian sementara. Hasil ini menguatkan teori Lazarus dan Folkman (1984) bahwa coping bersifat fleksibel, situasional, dan dipengaruhi faktor emosional, sosial, serta pengalaman individu. Kampus perlu menyediakan dukungan yang memadai, meliputi layanan konseling, kebijakan akademik fleksibel, dan lingkungan sosial yang suportif, agar mahasiswa mampu mengelola tekanan ganda secara adaptif, menjaga kesehatan mental, dan tetap menyelesaikan studi dengan baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Atmasari, A., & Adzkia, T. (2023). Strategi Coping Stress Remaja Dalam Menghadapi Perceraian Orangtua. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 6(1), 6-10. <https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2777>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). *Indikator Pendidikan Indonesia 2022*. Badan Pusat Statistik.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. (2023). Job demands–resources theory: Ten years later. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 10(1), 25-53. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>
- Desfita, F., Jeanny, J., & Farid, F. (2024). Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Broken Home Dalam Menjalani Perkuliahan di Universitas Hasanuddin. *Indonesia Berdaya*, 5(3), 1013-1018. <https://doi.org/10.47679/ib.2024852>
- Doron, J., Trouillet, R., Maneveau, A., Neveu, D., & Ninot, G. (2014). Coping profiles, perceived stress and health-related behaviors: a cluster analysis approach. *Health promotion international*, 30(1), 88-100. <https://doi.org/10.1080/21642850.2014.903424>
- Faridah, F. (2024). *Faktor-Faktor Penyebab Perceraian Di Kota Banjarmasin Pada Pengadilan Agama Kota Banjarmasin Tahun 2020-2022* (Skripsi, UIN Antasari Banjarmasin). <http://idr.uin-antasari.ac.id/id/eprint/27099>
- Folkman, S. (2020). *Stress: Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company.
- Hakim, A. R., & Hasmira, M. H. (2022). Strategi Kuliah Sambil Bekerja oleh Mahasiswa (Studi Kasus: Mahasiswa Bekerja di Universitas Negeri Padang). *Naradidik: Journal of Education & Pedagogy*, 1(1), 30–37. <https://doi.org/10.24036/nara.v1i1.6>
- Hamadi, J., Wiyono, J., & Rahayu, W. H. (2018). Perbedaan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Bekerja dan Tidak Bekerja di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2013. *Nursing News*, 3(1), 369–378. <https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.797>
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of Academic Stress Among College Students: Coping, Emotion Regulation, and Support. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41–55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Lee, H. J., & Mason, J. (2022). Family Dysfunction and Adolescent Distancing Behavior: A Coping Strategy or Social Withdrawal. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 132–147. <https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2025873>
- Lestari, R. P., & Widyastuti, W. (2023). Psychological Well-Being of Students from Intact Families. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 10-21070. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v9i0.1701>
- Mabuza, D. (2025). Effects of Broken Homes on the Academic Life of University Students, Case University of Eswatini Students. *Canadian Journal of Educational and Social Studies*, 5(1), 138–151. <https://doi.org/10.53103/cjess.v5i1.302>
- Mahesi, Y. (2024). Dinamika Resiliensi Mahasiswa Broken Home (*Studi Kasus Mahasiswa*



- UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto). (Skripsi, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto) <https://repository.uinsaizu.ac.id/id/eprint/26580>
- Muhlisa, N., & Nur'aeni. (2021). Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Psimphoni*, 1(2), 30–39. <https://doi.org/10.24176/psimphoni.v1i2.25118>
- Muttaqin, I., & Sulisty, B. (2019). Analisis Faktor Penyebab dan Dampak Keluarga Broken Home. *Raheema: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 6(2), 245–256. <https://doi.org/10.24260/raheema.v6i2.1492>
- Natalie, H., & Widhidgo, J. C. (2024). Psychological Well-Being Among Broken Home Young Adults: The Role of Social Anxiety Disorder and Hardiness. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 21(2), 157–171. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v21i2.652>
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample. *Frontiers in Psychology*, 12(584333), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333>
- Park, C. L., & Adler, N. E. (2020). Coping Styles and Stress-Related Growth in College Students Working Part-Time. *Journal of American College Health*, 68(7), 728–735. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1595756>
- Putri, S. O., & Lubis, W. U. (2019, February). Perbedaan coping stress pada mahasiswa bekerja dan tidak bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian* (Vol. 2, No. 1, pp. 774–778). <https://www.e-prosiding.umnaw.ac.id/index.php/penelitian/article/view/257>
- Rahmah, H. A., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 18–28. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i1.53320>
- Syafitri, R. A., Aulia, M., Mariana, W., & Bayu, D. R. (2023). Regulasi Emosi Mahasiswa Broken Home. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 129–139. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2023.v8i1.129-139>
- Sunjai'i, A., Arifin, M. Z., & Amalia, N. (2025). Coping Mechanisms of Student from Broken Home in Islamic Religious Education. *Jurnal Pendidikan Islam*, 14(1), 29–48. <https://doi.org/10.29210/1385.v11i2.733>
- Wahyuni, A., & Prasetyo, B. (2023). Strategi Coping dan Penyesuaian Diri Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 20(1), 23–35. <https://doi.org/10.22146/jpsi.79234>
- Wahyuni, H., Masril, M., & Mayasari, R. (2023). Strategi Coping Stress Mahasiswa Semester Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 11(2), 1385–1398. <https://doi.org/10.29210/1385.v11i2.733>
- Wong, C., Wong, Y. J., & Scott, E. M. (2021). Stress, Coping, and College Adjustment in Students from Disrupted Families. *Journal of College Student Development*, 62(3), 317–335. <https://doi.org/10.1353/csd.2021.0024>