

## **BAB 1 Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Setiap fase kehidupan, individu akan dihadapkan dengan tahap tahap perkembangan dengan tugas tugas perkembangan yang berdeda beda. Saat ini di zaman yang sudah modern, mengemban perkuliah sembari bekerja telah menjadi fenomena yang semakin banyak di temukan di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah semakin menjadi tren di dunia pendidikan saat ini, terkhusus di negara yang biaya kuliahnya cukup tinggi. Fenomena ini menunjukkan bahwa mahasiswa ingin menghasilkan uang sekaligus sambil meraih gelar kuliahnya. Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah pada umumnya dianggap sebagai individu yang mandiri dan terampil dalam mengatur waktu dan prioritas (Joseflim Marcel, 2023). Berdasarkan salah satu penelitian yang di dalamnya terdapat 4642 mahasiswa terlibat berkesimpulan bahwa hampir 77% mahasiswa bekerja sambil berkuliah, mengalami kenaikan sebesar 59% tahun lalu. Beberapa mahasiswi tercatat mendapat 36% penghasilan tidak lebih dibanding laki-laki. Sebagian responden mengutarakan bahwa mereka bekerja paruh waktu, akan tetapi 14% lainnya memberitakuhan bahwa mereka memilih pekerjaan yang penuh selama liburan, berkuliah atau keduanya. Tercatat dalam persentase (56%) atau lebih dari setengah dari mahasiswa yang bekerja menyatakan mereka bekerja karena para mahasiswa kurang tepat memperhitungkan biaya berkuliah, khususnya mengenai akomodasi dan kehidupan sehari hari. Sedangkan sebanyak (87%) mahasiswa lainnya menyatakan mereka melakukan pekerjaan adalah untuk mengembangkan keterampilan diri. Selain itu, adapun paparkan alasan oleh para respoden adalah untuk memperbanyak *Curriculum Vitae* atau CV mereka karena untuk memperbesar kesempatan dalam seleksi pekerjaan pasca sarjana. Walaupun persentase mahasiswa yang memilih bekerja

meningkat, sumber keuangan yang bisa memenuhi finansial seperti orangtua dan pinjam meminjam tidaklah menurun, di kutip dari survei tersebut. (BBC News Indonesia, 2021).

Kebutuhan yang semakin meningkat membuat mahasiswa mau tidak mau mencari jalan keluar agar tetap bisa memenuhi kebutuhan baik itu kebutuhan sehari-hari ataupun mengenai biaya pendidikan yang sedang di emban. Sebagian mahasiswa mencari solusi dengan bekerja. Fenomena dari adanya dua peran mahasiswa, yakni berkuliah sembari bekerja sudah banyak ditemui. Di negara kita Indonesia, situasi ekonomi yang kian semakin tidak stabil untuk beberapa kalangan masyarakat berdampak juga pada mahasiswa, mahasiswa menggunakan jalan keluar dari permasalahan finansial yang sedang dialami dengan bekerja. Selain itu menurut gubernur BI menyebutkan ekonomi yang ada di Indonesia tengah berada dalam fase pemulihan, selaras dengan dimulainya kembali aktivitas aktifitas dari berbagai sektor industri serta menyusutnya angka penyebaran Covid-19 (Ramli, 2022). Beberapa mahasiswa berdampingan dengan biaya kuliah sehingga membuat mahasiswa berpikir untuk berupaya meringankan tanggungan orang tua dengan cara bekerja. Akan tetapi, ada juga beberapa mahasiswa yang bekerja dengan beralasan kemandirian. Mengutip dari salah satu pengamat pendidikan, Utomo Dananjaya, kuliah yang dilakukan bersama dengan bekerja merupakan salah satu usaha membuka gerbang dengan dunia pekerjaan dikarenakan dapat mematangkan pemikiran seseorang yang akan berhadapan dengan dunia pekerjaan, dapat melahirkan jiwa kemandirian, serta menggabungkan teori yang dipelajari di perkuliahan dengan realita yang terdapat di dunia kerja (Jajang, 2015).

Kelebihan kuliah sembari bekerja diantaranya dapat menambah wawasan mahasiswa itu sendiri, utamanya dari dunia pekerjaan dalam membangkitkan jiwa kemandirian serta beradaptasi dengan dunia kerja yang nantinya menjadi pekerjaan bagi setiap mahasiswa. Kuliah sembari bekerja dapat menjadi momen yang tepat untuk memperkuat ataupun memperluas jaringan dengan

dunia pekerjaan. Koneksi kenalan yang didapat dari teman pekerjaan yang tidak terbatas hanya dalam perkuliahan akan memberikan dampak positif yang dimana dari jaringan pertemanan yang luas akan menjadi modal yang penting yang akan mendorong, membantu atau menunjang karir pada masadepan kelak. Selain itu, mengemban peran menjadi mahasiswa yang bekerja akan membuat diri menjadi lebih dewasa serta bijaksana yang mana tidak dapat dipungkiri bahwa lingkungan kerja jelas berbeda dengan kampus. Yang dimana tanggung jawab dari pekerjaan akan mengasah menjadi pribadi yang lebih cermat hal tersebut dapat di peroleh dari teman teman yang sudah berpengalaman yang juga bisa membantu dalam pembentukan karakter mahasiswa itu sendiri menjadi lebih dewasa dan bijaksana. Hal tersebut juga di dukung dengan mendapat kepuasan tersendiri karena sudah bisa menghasilkan uang tambahan yang dimana dengan bekerja para mahasiswa yang memilih jalan tersebut akan menghasilkan uang sendiri (Wandanita, 2022).

Bersamaan dengan banyaknya manfaat yang didapat dari peran ganda bekerja sambil kuliah, tentunya tidak luput dari konsekuensi yang membersaminya, hal tersebut berupa rintangan yang senantiasa di hadapi untuk para mahasiswa yang membulatkan tekad untuk kuliah sambil bekerja. Beberapa tantangan yang tidak akan luput yaitu seperti kewajiban untuk mengemban tugas yang lebih banyak, keharusan dalam membagi waktu dengan tepat, keterampilan dalam mengelola energi serta pembagian perhatian dalam menyelesaikan tugas baik tugas kerjaan ataupun perkuliahan. Selain itu, kemampuan dalam penyesuaian di lingkungan yang berbanding terbalik tersebut harus menjadi tantangan yang tidak bisa di hindarkan. Banyaknya tanggung jawab dari pekerjaan dan juga perkuliahan, seringkali mengakibatkan stress bagi seseorang yang menjalankannya (Suci Wulandari, 2021).

Hambatan-hambatan yang dapat dirasakan oleh para mahasiswa yang bekerja yaitu berkurangnya konsentrasi di tempat kerja jika terjadi masalah di perkuliahan, dan sebaliknya

berkurangnya konsentrasi di perkuliahan jika terjadi masalah di tempat kerja, menurunnya prestasi akademis, berkurangnya waktu istirahat dan berkumpul dengan rekan sebaya atau keluarga, dan hambatan lainnya yang dapat dirasakan mahasiswa sehingga menurunkan kesejahteraan, menurunkan kesehatan mentalnya, dan menyebabkan stres (Marheni, 2019). kecemasan yang meningkat di kalangan mahasiswa dapat berdampak pada turunya prestasi akademik dan dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental bagi para mahasiswa (Fauziyyah dkk, 2021). Situasi yang kurang menggembirakan ini sering menjadi pemicu stressor, hingga seseorang mengalami *stress* akibat tuntutan kerja dan tanggung jawab perkuliahan.

Dari paparan yang di uraikan dapat disimpulkan jika stres yang terjadi pada mahasiswa yang bekerja diakibatkan oleh adanya tuntutan dari lingkungan, yang apabila individu tersebut tidak mampu memenuhinya maka akan menyebabkan sesuatu yang ditakuti akan terjadi, yakni di satu sisi takut perkuliahannya tidak fokus dan di satu sisi takut kehilangan pekerjaan yang telah dijalankan selama ini . Menurut (Santrock, 2003 : 560-565) faktor lingkungan, kepribadian, kognitif dan Sosial-Budaya merupakan faktor yang dapat memengaruhi stress. Faktor yang dapat mempengaruhi stres salah satunya adalah faktor lingkungan sangat memengaruhi perilaku dan *mind set* seseorang, sebab di dalam kehidupan individu selalu berinteraksi dan bergantung serta berdampingan dengan lingkungan. Lingkungan yang jarang menghasilkan konflik akan menimbulkan rasa nyaman. Akan tetapi, tekanan pada manusia yang dapat menyebabkan stres yang terkadang disebabkan oleh efek negatif dari lingkungan. Selain itu, tanggung jawab yang cukup berat, kelelahan, dan tidak ada harapan hidup merupakan arti lain yang diistilahkan untuk tuntutan hidup yang sangat berat yang sedang dialami disebut *burnout* yang merupakan rasa ke tidak berdayaan, hilangnya harapan, yang merupakan dampak stres yang dipicu oleh pekerjaan yang berat. *Burnout* menjadikan penderitanya merasa kelelahan secara fisik ataupun emosi.

Tekanan tekanan yang datang akan berdampak pada psikologis individu dan diterima sehingga akan berdampak pada munculnya gejala stress, dimana individu tersebut akan mencoba untuk menahan tekanan yang diterima dan melakukan penyesuaian dengan keadaan yang sedang dialami. Setiap individu yang memiliki *subjective well-being* yang akan dipengaruhi oleh bagaimana proses seseorang tersebut dalam menyikapi sebuah situasi yang terjadi. Kebahagiaan adalah suatu hal yang penting serta menjadi patokan dari kemajuan diri seseorang yang dapat dirasakan ataupun dinilai oleh diri sendiri yang biasa dikenal dengan sebutan *subjective well-being*. Menurut (Putri dkk, 2020). *Subjective well-being* merupakan penilaian mengenai bagaimana individu memperbaiki dan menyikapi segala sesuatu yang di alami dalam kehidupannya, termasuk dengan kenangan-kenangan yang sudah lalu. Hal ini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih positif sehingga memiliki kemampuan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif. Aktivitas yang dilakukan mahasiswa pada perkuliahan dan pekerjaan membutuhkan kemampuan untuk mengelola dan mengontrol agar keduanya dapat berjalan dengan baik. Kemampuan individu dalam mengelola dan melakukan evaluasi kognitif serta afektif disebut sebagai *subjective well-being* (Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, 2002).

*Subjective well-being* dalam kajian psikologi positif berfokus pada cara psikologi untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki tiap individu dengan cara memahami sifat dan kualitas positif yang terdapat dalam diri individu (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). *Subjective well-being* memiliki makna kepuasan yang lebih dari kepuasan kerja itu sendiri. Menurut Izzati & Mulyana (2019) kepuasan kerja diartikan sebagai penilaian terhadap suatu situasi kerja yang ditunjukkan dari sikap ataupun perilaku oleh individu tersebut, sedangkan *subjective well-being* merupakan lanjutan dari kepuasan kerja dimana individu ketika mengalami pengalaman positif dari kepuasan kerja maka dapat membantu individu tersebut untuk menilai hidupnya lebih positif

dan merasakan kebahagiaan subjektif (Hartanto & Kurniawan, 2015). Setiap individu perlu untuk memperhatikan *subjective well-being*. Berbagai hal dapat berpengaruh apabila individu yang bekerja memiliki *subjective well-being* yang berpengaruh pada kesehatan fisik, tingkat kreativitas, kemampuan memecahkan masalah, dan tingkat keterlibatan kerja di tempat kerja (Bryson dkk, 2017).

Berdasarkan penelitian sebelumnya *religious coping* memiliki keterkaitan dengan *subjective well being*. Hal ini selaras hasil studi yang diteliti oleh Diponegoro (dalam Wati, 2015) mengenai *religious coping* terhadap kesejahteraan subjektif yang mencatat jika manajemen stres ataupun coping stress diduga salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif atau biasa disebut *subjective well being*. Penelitian tersebut melibatkan sejumlah masyarakat desa Balerante yang berjumlah 1909 orang dan responden yang diambil berdasarkan rumus ukuran sampel Bungin sebanyak 95 orang dimana peneliti. Penelitian tersebut menggunakan teknik *convenience* sampling sebagai teknik samplingnya. Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi positif antara dua variabel yang diteliti yaitu *religious coping* dengan *subjective well-being*.

Akan tetapi, beberapa kesimpulan penelitian tentang *religious coping* terhadap *subjective well-being* yang di paparkan di atas, mengutip dari salah satu penelitian yang dilakukan (Dwijayanti & Noor, 2017) menyimpulkan tidak adanya korelasi dari variabel coping dengan *subjective well being* di mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menyatakan jika efektifnya *religious coping* tidak ada pengaruhnya terhadap tingkat *subjective well-being*. Hasil penelitian itu juga diperkuat dari salah satu penelitian dari Utami (2012) yang menyatakan jika *religious coping* positif tidak mempunyai peran menjadi prediktor untuk *subjective well being* pada mahasiswa di dunia perkuliahan. Tinggi rendahnya coping tidak berhubungan terhadap *subjective well-being*.

Koping religius positif yang digunakan tidak menegaskan pengaruhnya dengan mahasiswa untuk menghadapi kondisi yang kurang mengena utamanya terkait dengan hubungan permasalahan yang mencakup pada dunia perkuliahan.

Seorang individu yang memiliki *subjective well-being* yang baik akan condong memiliki cara menyikapi atau menghadapi sebuah permasalahan jika dibandingkan dengan individu yang mempunyai *subjective well-being* pada tingkatan rendah (Ninla Elmawati Falabiba, 2019). Suksesnya seseorang dalam proses kehidupannya dengan semua rintangan dan masalah yang dihadapi, tentunya akan memperkuat seseorang tersebut dalam menerima setiap permasalahan yang telah dilewati kedepannya sehingga *subjective well-being* yang individu tersebut miliki seseorang tersebut akan menguat serta tidak akan mudah tergoyahkan (Munandar dkk, 2015). Oleh karena itu *subjective well-being* merupakan upaya seorang seseorang dalam merasakan dan melakukan penyesuaian dirinya terhadap kondisi lingkungan disekitarnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 13 subjek pada mahasiswa UIN yang bekerja menjelaskan bahwa selama menjalani kuliah sambil bekerja ia seringkali merasakan berbagai emosi negatif seperti merasa loneliness (kesepian) atau merasa dia sendiri tidak ada yang peduli, pikiran yang terlalu berlebihan, khawatir, sensitif atau mudah tersinggung, kemampuan regulasi emosi yang rendah seperti mudah emosi dan menangis, serta menyatakan memiliki manajemen diri yang rendah. Subjek menyatakan bahwa yang menjadi penyebab emosi negatif itu adalah masalah di tempat kerja seperti terdapat konflik dengan rekan kerja maupun masalah pribadi di perkuliahan yang belum bisa ia kendalikan. Selain itu subjek 1 menyatakan bahwa ia merasa kesulitan untuk membagi fokus antara pekerjaan dan kegiatan perkuliahan. Hal tersebut menjadi masalah yang ia rasakan di tempat kerja dan lingkup akademik.

Dalam kondisi untuk menahan tekanan yang individu rasakan, mahasiswa yang berkuliah sembari bekerja berusaha membuat upaya untuk mengurangi atau menghilangkan stresnya dengan beberapa cara sehingga dampak yang individu rasa tidak mengganggu mentalnya dalam menjalani tugasnya, dalam istilah psikologi disebut sebagai coping. Coping merupakan sebuah proses perilaku, afektif, kognitif, dan psikologis yang disadari atau tidak disadari yang digunakan oleh setiap manusia dalam menghadapi permasalahan maupun hal-hal atau gejala yang dapat membuat seseorang menjadi stress yang terjadi dalam diri seseorang (Pratiwi, 2018).

Kesejahteraan subjektif (SWB) merupakan konsep psikologis yang merujuk pada evaluasi individu terhadap kebahagiaan, kepuasan hidup, dan keseluruhan kesejahteraan pribadi mereka. SWB terdiri dari tiga dimensi utama: kehidupan yang baik (life satisfaction), pengalaman hidup positif (positive affect), dan ketidaknyamanan emosional (negative affect). Ini adalah pengukuran subjektif yang sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kondisi emosional, sosial, dan psikologis mereka sendiri. Penelitian tentang SWB penting karena kesejahteraan subjektif telah terbukti memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kualitas hidup, kesehatan, dan interaksi sosial. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi SWB, kita dapat mengembangkan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. (Munandar Dkk., 2015)

Selain itu terdapat beberapa faktor yang memengaruhi dari *subjective well being* seperti *gratitude*, *self esteem* ataupun resiliensi. Berdasarkan penelitian dari (Borrego, 2021) menyatakan individu dengan *subjective well being* yang rendah, memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan, oleh karena itu dampak emosi yang timbul tidak mengenakan dan akan mengakibatkan depresi. Penelitian di atas telah membuktikan jika *gratitude* berpengaruh terhadap *subjective well being*. Selain itu berdasarkan penelitian



sebelumnya menunjukkan bahwa faktor psikologis dan demografi berhubungan dengan *subjective well being*. Beberapa faktor psikologis terdiri dari *self esteem*, kebahagiaan, kepribadian IQ dan *mood*. Sedangkan faktor demografinya berupa pendidikan, umur, agama, jenis kelamin, gaji, status, kebudayaan dan kesehatan (Lubis, 2011).

Pada dasarnya individu yang memiliki spiritualitas dan religiusitas merupakan orang-orang yang berada atau tinggal di lingkungan yang *religious* pula. Yakni lingkungan yang menerapkan atau mengajarkan sifat-sifat terpuji, nilai-nilai agama atau moral yang secara langsung disadari atau tidak akan membentuk sebuah kepribadian dari seorang individu yang berada di tempat tersebut. Yaitu orang-orang yang secara tidak langsung akan merasa selalu nyaman lahir dan batin, dan merasakan ketenangan dalam diri mereka, dan selalu merasa sudah cukup akan apa yang mereka miliki, tidak lupa kebahagiaan dan kepuasan hidup (*qonaah*).

Selaras dengan lingkungan yang *religious*, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung merupakan salah satu perguruan tinggi yang menerapkan ataupun mengajarkan mengenai nilai-nilai keagamaan atau moral di dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti meninjau dan memfokuskan penelitian ini dengan mengambil subjek mahasiswa yang bekerja, dimana para mahasiswa tersebut masih sangat berdampingan dengan nilai moral yang ditetapkan oleh UIN Bandung ini, sehingga *religious coping* dirasa cocok untuk diambil dalam penelitian ini.

Mahasiswa yang memilih untuk kuliah sambil bekerja tentu akan merasakan tekanan baik di lingkup akademik maupun di lingkup pekerjaan. Individu yang mampu mengelola tekanan yang dihadapi antara kehidupan perkuliahan dan pekerjaan maka dapat mengurangi resiko stres dan konflik lainnya atau disebut dengan istilah *coping stress*. (Lazarus & Folkman, 1984) mengartikan *coping* sebagai usaha perilaku dan kognitif yang dapat berubah secara konstan untuk

mengendalikan beban yang datang dari eksternal ataupun internal yang diyakini sebagai tuntutan yang melewati batas kemampuan dari seseorang. Sehingga, menurut pendekatan ini, *coping* mengacu hanya kepada kegiatan beradaptasi yang melibatkan usaha, dan tidak semua hal yang dilakukan seseorang berkaitan dengan lingkungan. Menurut (Sarason, 1999) coping stress merupakan gaya melawan stres, yang berdampak pada pengaruh individu menyadari serta mencoba untuk memecahkan permasalahan. Cohen (dalam Smet, 1994) menyatakan bahwa coping stress merupakan bentuk proses seseorang berupaya memproses jarak yang datang antar tuntutan, baik tuntutan yang asalnya dari seseorang tersebut ataupun beban yang asalnya dari lingkungan terhadap pengalaman yang dipakai untuk melawan atau menghilangkan keadaan stress.

Koping stress yang baik menimbulkan adaptasi yang cenderung menetap yang dimana pembiasaan baru serta perbaikan dari kondisi yang lama. Berbanding dengan coping yang tidak efisien akan bercondong ke arah mal adaptif yang merupakan perilaku menyimpang serta keinginan yang bersifat normatif yang dimana perilaku tersebut bisa merugikan individu itu sendiri ataupun orang lain maupun lingkungan. Pada dasarnya manusia akan menjalankan coping tidak bergantung pada satu strategi tapi dilakukan dengan beragam, hal tersebut bergantung dari kemampuan dan situasi individu tersebut. Pada umumnya coping diartikan dengan kemampuan individu dalam menangani sebuah permasalahan yang mencakup kehidupan yang ada di setiap harinya. Selain itu, coping ditafsirkan dengan sebuah upaya dalam mengkonrol situasi tertekan, tanpa memperhatikan dampak dari tekanan tersebut. Tetapi coping juga bukanlah sebuah upaya untuk mengkonrol seluruh kondisi yang bersifat menekan, dikarenakan tidak semua kondisi tertekan bisa benar-benar dikuasai. *Coping stress* yang terdapat pada seseorang dipengaruhi oleh dengan tingkat *subjective well being* yang dimiliki, dimana setiap orang akan mencoba

beradaptasi agar dapat melakukan *coping stress* untuk kepentingan hidup individu itu sendiri (Dewi & Utami, 2015).

Menurut (Pargament dkk, 1998) salah satu bentuk *coping stress* yaitu *religious coping* yang didefinisikan sebagai sesuatu usaha yang digunakan individu untuk menggunakan keyakinannya yang berguna untuk mengelola stress dan masalah yang sedang dihadapinya dalam kehidupan. *Religious coping* ini digunakan oleh setiap individu ketika berhadapan dengan kesulitan atau dalam kondisi dirinya tidak mampu untuk menghadapi suatu permasalahan yang sedang dialaminya, sehingga individu tersebut kembali berserah kepada zat yang maha kuasa guna untuk bisa mendapatkan kekuatan dalam menerima kenyataan yang sedang dialami. *Religious coping* sendiri sangat cocok untuk mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung karena memiliki salah satu visi yaitu penerapan dalam setiap bidang ilmu studi berlandaskan nilai nilai islam serta budaya lokal dalam pengembangan maupun pengaplikasian dalam setiap bidang studi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek menjelaskan bahwa ia memilih untuk tetap bekerja dan meninggalkan kuliah demi kebutuhan finansial. Hal tersebut disebabkan karena adanya faktor finansial, masalah internal dengan keluarga, dan merasa menanggung beban yang belum ia selesaikan dengan seimbang antara bekerja dan kuliah. Subjek menyatakan beberapa emosi negatif yang ia rasakan yaitu merasa memiliki banyak beban. Emosi tersebut menurutnya mempengaruhi suasana hati ketika bekerja dan menyelesaikan tanggung jawab di kuliah. Kesejahteraan subjektif menurutnya yaitu ingin merasakan ketenangan sebagai bentuk kebahagiaan, namun hal tersebut belum ia dapatkan seiring beranjak usia dan menjadi dewasa awal tuturnya. Dalam hal ini subjek 2 menunjukkan adanya kurang memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah, dan kurang merasakan kepuasan hidup.

Selain itu, Pada studi awal menunjukkan hasil sebesar 80% mahasiswa yang berkuliah sembari bekerja menggunakan *religious coping* dalam mengurangi tingkat stress. Hal ini berarti para mahasiswa yang bekerja di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung lebih memilih mendekati kepada zat yang maha kuasa dalam menghilangkan tingkat stress.

Terkait dengan dimensi *religious coping* menurut Pargament (1998), dalam penelitian ini mengamati bagaimana individu menggunakan keyakinan dan praktik keagamaan mereka untuk mengatasi tantangan dalam hidup. Penelitian ini menggunakan teori dari Pargament (1998) yang menyebutkan bahwa *religious coping* memiliki dua dimensi utama: *positive religious coping* dan *negative religious coping*. *Positive religious coping* mencakup upaya mencari pemaknaan dan dukungan dari agama atau spiritualitas, sementara *negative religious coping* melibatkan respons yang bertentangan dengan kerangka agama atau spiritualitas. Hasil penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang peran keyakinan dan praktik keagamaan dalam mengelola atau meminimalisir stres, serta implikasinya terhadap kesejahteraan mental dan emosional individu.

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh (Compton, 2005) memberi saran agar menggunakan kepercayaan agama, keyakinan dan kegiatan keagamaan sebagai pencegah terhadap stress. Selain itu, penelitian dari (Koenig, 2006) mengemukakan jika *religious coping* berhubungan dengan penanggulangan stress serta perbaikan untuk kesehatan mental lainnya. *Religious coping* diartikan sebagai penggunaan akan keyakinan keagamaan atau mediasi untuk pemecahan masalah serta mengurangi afek negatif dari keadaan emosional di dalam situasi stress.

Oleh karena itu *religious coping* diperlukan yang oleh setiap orang agar dapat mengurangi bahkan menghilangkan situasi yang tidak diinginkan oleh diri. Dimana *religious coping* menjadi sangat penting bagi mahasiswa dalam mengendalikan tekanan-tekanan yang didapatkan oleh

diri mereka. Karena *religious coping* merupakan cara atau usaha oleh seseorang dalam menghadapi permasalahan berbasis agama yang dihadapi dengan tujuan mencapai kenyamanan dan kesejahteraan yang diinginkan atau minimalnya agar dapat beradaptasi terhadap permasalahan tersebut. *Religious coping* dilakukan dengan maksud kesejahteraannya individu itu sendiri dan penyediaan kenyamanan akan menentukan *subjective well being* yang terkait terhadap *religious coping* (Hardjo & Novita, 2017).

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan tersebut diketahui bahwa beberapa mahasiswa yang memutuskan untuk menjalankan dua peran atau lebih seperti halnya memilih untuk kuliah sambil bekerja mengalami ketidakseimbangan terutama pada pembagian waktu, fokus, dan prioritas sehingga mahasiswa mengalami kesejahteraan subjektif yang kurang stabil seperti merasakan stres, cemas, dan kesulitan mengelola emosi. Berdasarkan kesenjangan tersebut, peneliti tertarik ingin meneliti bagaimana *religious coping* dan *subjective well-being* dapat berhubungan satu sama lain. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana “Pengaruh *religious coping* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung”.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Meicenbaum, 1996) mempertegas akan betapa penting dari *religious coping*. Hasil dari penelitian tersebut menjelaskan jika *religious coping* yang merupakan bagian *coping* yang paling efektif, dapat membantu orang mengelola kondisi eksternal mereka dan secara signifikan mengurangi stres. Ketika berinteraksi dengan orang lain, perilaku seperti kekerasan akan berkembang jika seseorang tidak mampu mengelola stres dengan cara yang sehat ketika mereka berhadapan dengan situasi yang telah mereka ciptakan sendiri. Karena itu, mengelola stres sangat penting ketika mengatasi masalah apa pun. Kemudian penelitian (Aisiyah, 2017) yang menjelaskan mengenai *religious coping* dan *subjective well being* pada karyawan

menyatakan bahwa individu yang memiliki *subjective well-being* akan merasakan kebahagiaan yang membuat kehidupannya menjadi baik, seperti kesehatan, dan terbebas dari keadaan stres. Seseorang yang merasakan *subjective well-being* dilingkungan kerja, akan terbawa pada suasana hati mereka ketika melakukan suatu pekerjaan. Salah satu upaya untuk meningkatkan *subjective well-being* yaitu pengelolaan stres atau *coping stress*.

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan di atas maka peneliti akan meneliti mengenai seberapa besar pengaruh *religious coping* terhadap *subjective well being* pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di buat rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah *religious coping* berpengaruh terhadap *subjective well being* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?”.

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui “Pengaruh *Religious Coping* Terhadap *Subjective Well Being* Pada Mahasiswa yang Bekerja Di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.”

### **Kegunaan Penelitian**

#### **Kegunaan Teoritis**

Peneliti berharap dapat memberikan pengembangan pengetahuan mengenai *religious coping* dan *subjective well-being* pada ilmu psikologi, utamanya pada psikologi positif dan psikologi klinis.

## **Kegunaan Praktis**

Peneliti berharap hal yang diteliti akan dapat menambah pengetahuan peneliti yang berhubungan dengan pengaruh *religious coping* terhadap *subjective well-being*. Selain itu secara umum, peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi referensi para mahasiswa yang sedang merasakan penurunan *subjective well-being* dan diharapkan dapat menolong dalam mengelola stres dan memilih *religious coping* dalam melawan tekanan yang dihadapi karena mengemban dua tanggung jawab sebagai mahasiswa yang bekerja, supaya dapat lebih baik lagi dalam meningkatkan *subjective well-being* yang dimiliki.

