

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan memiliki peran sentral dalam membentuk kompetensi individu secara holistik. Bloom menegaskan bahwa melalui pendidikan, seseorang tidak hanya memperoleh pengetahuan (kognitif), tetapi juga mengembangkan aspek *afektif* dan *psikomotorik* yang menjadi bekal penting dalam menghadapi kompleksitas tantangan zaman. Mahasiswa merupakan kelompok dalam masyarakat dalam menempuh perguruan tinggi. Tujuan utama mahasiswa masuk ke perguruan tinggi adalah untuk belajar dan untuk bisa memperluas pandangan atau wawasan dan juga pengembangan pola pikir. Agar tujuan utama tersebut bisa tercapai, mahasiswa harus menjalankan semua proses pembelajaran di perguruan tinggi agar memperoleh *indeks* prestasi yang baik. Perguruan tinggi sebagai lembaga pendidikan tinggi tidak hanya berfungsi sebagai wadah pengembangan akademik, tetapi juga sebagai ruang pembentukan *soft skills* melalui aktivitas non-akademik seperti organisasi kemahasiswaan¹.

Kegiatan organisasi memberikan pengalaman praktis yang tidak diperoleh dari pembelajaran di ruang kelas. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi memiliki kesempatan untuk mengasah kepemimpinan, kerja tim,

¹ Andi Supriyandi,dkk., Pengaruh Keaktifan Mahasiswa Dalam Berorganisasi Terhadap Kemampuan Public Speaking Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Tanjungpura, *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, Vol.6, No.1, April 2025, Hal. 89.

manajemen waktu, dan komunikasi *interpersonal*. Namun, *eksistensi* organisasi kemahasiswaan tidak selalu *stabil*. Di satu sisi, sebagian mahasiswa antusias terlibat karena melihatnya sebagai peluang pengembangan diri di sisi lain, tidak sedikit mahasiswa yang enggan berpartisipasi karena alasan fokus akademik, keterbatasan waktu, tekanan keluarga, hingga persepsi negatif terhadap manfaat organisasi².

Aktivitas organisasi di lingkungan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung terlaksana melalui berbagai Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) serta himpunan mahasiswa lainnya. Sebagian mahasiswa antusias terlibat karena melihatnya sebagai peluang pengembangan diri, sementara yang lain memilih tidak aktif karena alasan akademik, keterbatasan waktu, tekanan keluarga, atau persepsi negatif terhadap efektivitas organisasi.

Di tengah dinamika kehidupan kampus, muncul fenomena lain yang semakin menguat, yaitu mahasiswa yang menjalani peran ganda (multi peran). Selain menjadi mahasiswa dan aktivis organisasi, mereka juga bekerja paruh waktu (*Part Time*). Kerja paruh waktu mengacu pada pekerjaan dengan jam kerja lebih pendek dari jam kerja penuh. Menurut Van der Meer & Wielers dalam Jesika dan Zaharudin, meningkatnya biaya hidup mendorong mahasiswa untuk mencari solusi kreatif dalam membiayai pendidikan dan kebutuhan sehari-hari³. Menurut Mardelina dan Muchson untuk bisa

² Budiamin R,Dkk. Peranan Organisasi Kemahasiswaan Dalam Pengembangan Soft Skills Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar, Tahun. 2022.

³ Jessica Permata Sari Dan Zaharuddin, Academic Hardiness Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Aktif Organisasi Dan Bekerja Part Time, *Indonesian Journal Of Behavioral Studies*, Vol. 3, No. 1, Juni 2023.

menjalani pendidikan secara lancar, mahasiswa membutuhkan berbagai bentuk dukungan finansial, mulai dari dana untuk penelitian, biaya praktikum, pelatihan-pelatihan, akses internet, hingga kebutuhan sehari-hari lainnya. Ketika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak bisa terpenuhi dari penghasilan utama, maka banyak mahasiswa yang akhirnya memutuskan untuk mencari penghasilan tambahan melalui pekerjaan.

Motivasi mahasiswa bekerja paruh waktu cukup beragam, mulai dari alasan *finansial*, keinginan untuk hidup mandiri, mengisi waktu luang, hingga mencari pengalaman kerja. Namun, menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja tidaklah mudah. Tekanan psikologis kerap muncul sebagai konsekuensi dari beban yang ditanggung. Elma M & Ali menyebutkan bahwa alasan utama mahasiswa bekerja adalah kebutuhan *finansial* untuk membiayai pendidikan, mencukupi kebutuhan harian, serta meringankan beban keluarga. Curtis dan Shani menekankan bahwa mahasiswa yang bekerja dapat menerapkan ilmu dari perkuliahan dalam dunia kerja. Namun, padatnya aktivitas kuliah dan pekerjaan sering kali membuat mahasiswa kesulitan mengatur waktu antara belajar, bekerja, dan beristirahat, yang akhirnya berdampak pada pencapaian akademik.

Beberapa tahun terakhir fenomena mahasiswa bekerja bukanlah hal baru, dan beberapa penelitian menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang bekerja telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Hal

ini terjadi di negara-negara maju dan negara-negara lain di dunia⁴. Menurut Data yang diambil dari situs BBC News pada hari Senin, 10 Agustus 2015 menunjukkan bahwa dalam sebuah penelitian yang melibatkan 4.642 mahasiswa. Terungkap bahwa 77% dari mereka bekerja sambil kuliah, meningkat dari 59% pada tahun 2014⁵. Menurut Pusat Statistik Pendidikan Nasional (NCES), pada tahun 2007, sekitar 40% mahasiswa perguruan tinggi bekerja penuh waktu, yaitu 20 jam atau lebih per minggu⁶. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak sedikit mahasiswa yang harus membagi waktunya antara tuntutan akademik, tanggung jawab dalam organisasi, serta beban pekerjaan.

Berbagai tuntutan ketiga peran ini tentu menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa. Jika tidak dikelola secara tepat, kombinasi dari berbagai tuntutan tersebut dapat memicu stres dan ketidakseimbangan emosi, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis dan kemampuan mereka dalam menjalankan peran ganda secara optimal.⁷. Dalam konteks ini, strategi *Coping* menjadi mekanisme penting yang digunakan individu untuk mengelola tekanan emosional. Sarafino dan Smith mendefinisikan *Coping* sebagai proses untuk mengatasi ketidakseimbangan antara tuntutan situasi dengan kapasitas individu. Lazarus menambahkan bahwa *Coping* mencakup

⁴ Franciscus Valentino, dkk., Fenomena Mahasiswa “Kuliah Sambil Kerja” Di Universitas Negeri Surabaya, *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial*, Volume, 01 Tahun 2022.

⁵

https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2015/08/150810_majalah_pendidikan_mahasiswa

⁶ Ibid Hal. 202

⁷ Husin Ali Dan Mirzam Arqy Ahmadi, Pengaruh Motivasi Kerja Dan Manajemen Waktu Terhadap Kerja Paruh Waktu Yang Berstatus Mahasiswa, *Jurnal Media Akademik (Jma)*, Vol.2, No.12 Desember 2024.

usaha kognitif dan perilaku untuk mengatasi stres, baik melalui tindakan nyata (*problem focused Coping*) maupun melalui pengaturan emosi (*emotion-focused Coping*)⁸. Sedangkan Menurut Lazarus Strategi *Coping* menunjukkan bagaimana individu bereaksi terhadap stres. Individu akan mengumpulkan informasi mengenai apa yang harus dilakukan untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan, baik dengan cara mengambil langkah nyata untuk merubah situasi tersebut atau mencoba menghindari permasalahan tersebut

Lazarus dan Folkman membagi strategi *Coping* menjadi dua fungsi utama, yakni mengubah masalah yang menjadi pemicu stres (*problem-focused*) dan memodifikasi fungsi emosi terhadap masalah (*emotion-focused*). Strategi *emotion-focused* bertujuan mengontrol *respons* emosional, seperti mencari dukungan emosional, melakukan aktivitas yang menyenangkan, atau bahkan perilaku maladaptif seperti alkohol dan obat-obatan. Sedangkan *problem-focused coping* mencakup *positive reappraisal*, *confrontative Coping*, dan *seeking social support*, yaitu strategi yang berfokus pada perubahan kognitif dan perilaku dalam mengelola tekanan⁹.

Menurut Lazarus & Folkman, strategi *Coping* bukanlah mekanisme pertahanan diri, melainkan bentuk adaptasi terhadap stres yang menghasilkan pengetahuan dan mempertahankan pikiran individu untuk menghadapi

⁸ Tommy Winida dan Mukhaira, Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja, *Jurnal Psikologi Indonesia*, Volume 8, No. 1, Juni 2019.

⁹ Nita Astuti Suryana, Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, Vol. 11, No. 2 (2022)

tekanan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *Coping* yang adaptif meningkatkan kualitas hidup¹⁰.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *Coping* yang adaptif memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup individu. Rizky Ulfah mengungkapkan bahwa *Coping* adaptif membantu individu menghadapi tekanan serta mendorong pembelajaran keterampilan baru dan penyelesaian masalah secara efektif.. Dalam konteks ini, *Problem Focused Coping* (PFC) atau strategi *Coping* berfokus pada masalah, menjadi salah satu bentuk adaptasi yang sering digunakan individu ketika menghadapi tantangan secara langsung. PFC memerlukan sejumlah faktor pendukung seperti energi fisik yang memadai, keyakinan positif terhadap diri sendiri, kemampuan dalam memecahkan masalah, dukungan sosial yang kuat, serta keterampilan sosial yang baik.

Problem-focused coping memerlukan dukungan seperti energi fisik yang memadai, keyakinan diri, kemampuan pemecahan masalah, dukungan sosial, serta keterampilan *interpersonal*. Gross menyebutkan bahwa regulasi emosi adalah proses memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Hurlock menegaskan bahwa ekspresi emosi yang sehat mencerminkan kesiapan untuk membangun relasi sosial yang positif. Regulasi emosi dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian.

¹⁰ Ario Bimo Dan Mulyani, Regulasi Emosi Dalam Strategi Coping Stress Bagi Narapidana Dalam Pembinaan Kepribadian (Studi Kasus Rutan Kelas Iib Pandeglang), *Jurnal Manajemen Pemasarakatan*, Vol 17, Special Issue No 1, May 2024.

Usia meningkatkan kontrol emosi, perempuan dan laki-laki berbeda dalam ekspresi emosi, religiusitas memperkuat kontrol diri, dan kepribadian neurotik melemahkan regulasi emosi¹¹. Kemampuan ini sangat penting bagi mahasiswa multiperan di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, yang harus membagi energi untuk akademik, organisasi, dan pekerjaan. Regulasi emosi membantu mereka tetap adaptif, tetap tenang, dan tetap terkendali di tengah beban peran yang kompleks.

Mahasiswa multiperan menjalankan peran sebagai pelajar, aktivis, dan pekerja secara bersamaan. Kompleksitas ini menuntut regulasi emosi yang tinggi dan strategi *Coping* yang tepat. Ketidakseimbangan dapat menyebabkan stres berkepanjangan, konflik peran, dan bahkan *burnout*. Oleh karena itu, regulasi emosi bukan hanya soal mengendalikan perasaan, melainkan juga membangun *resilience* dan kemampuan adaptasi terhadap tekanan akademik dan sosial. Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi bukan sekadar menahan marah atau menyembunyikan sedih, melainkan bagaimana individu memahami emosinya, mengendalikannya dengan bijak, dan menyalurkannya secara tepat. Bagi mahasiswa multiperan, kemampuan ini sangat diperlukan agar tetap stabil, tetap fokus, dan tetap produktif di tengah berbagai tuntutan yang datang bersamaan.

¹¹ Rusmaladewi Dkk., Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi Pg-Paud Fkip Upr, Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati Vol 16 No 2, Desember2020.

Mahasiswa multiperan menghadapi tantangan ganda dalam mengelola peran-perannya. Mereka menjalankan peran sebagai pelajar, aktivis, dan pekerja dalam satu waktu yang bersamaan. Kompleksitas peran ini membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang tinggi dan penerapan strategi *Coping* yang tepat. Ketidakseimbangan pengelolaan emosi dalam menjalankan peran ganda dapat memunculkan stres berkepanjangan, konflik peran, dan bahkan *burnout*¹². Fenomena ini menegaskan bahwa pengelolaan regulasi emosi pada mahasiswa multiperan bukan hanya soal mengendalikan perasaan, tetapi juga tentang bagaimana mereka membangun resiliensi dan kemampuan adaptasi dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial yang kompleks.

Penelitian Kinanti Hanum menunjukkan bahwa strategi *antecedent-focused* seperti *cognitive reappraisal* efektif menekan emosi negatif, namun belum menelaah strategi *Coping* sebagai respon terhadap regulasi emosi. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan mengkaji secara mendalam strategi *Coping* yang digunakan mahasiswa multiperan dalam mengelola regulasi emosi mereka. Penelitian Rahma juga mengungkap bahwa mahasiswa magang dari Generasi Z menggunakan kombinasi *problem-focused coping* dan *emotion-focused Coping*, termasuk *planful problem solving*, *self-controlling*, *distancing*, dan *positive reappraisal*. Strategi-strategi

¹² Kinanti Hanum dan Ira Darawanti, Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran, *Jurnal Penelitian Psikolog*, Volume 9, Nomor 3, Hal 19-20, Tahun 2022.

ini membantu mengurangi tekanan emosional sekaligus menjaga keseimbangan psikologis¹³.

Meskipun demikian, sejumlah penelitian terdahulu yang telah mengkaji aspek regulasi emosi maupun strategi *Coping* belum secara komprehensif menelaah keterkaitan keduanya dalam konteks mahasiswa yang menjalani peran ganda (multiperan). Penelitian Kinanti Hanum terbatas pada mekanisme regulasi emosi dan belum mengelaborasi bagaimana strategi *Coping* digunakan sebagai respons terhadap regulasi emosi dalam menghadapi tekanan peran yang kompleks. Di sisi lain, penelitian oleh Rahma tidak meneliti subjek mahasiswa multiperan secara simultan yakni yang menjalankan tanggung jawab akademik, organisasi, dan pekerjaan secara bersamaan. Dengan demikian, terdapat celah dalam kajian ilmiah terkait integrasi antara strategi *Coping* dan proses regulasi emosi dalam konteks mahasiswa multiperan di Indonesia.

Penelitian ini diarahkan untuk memberikan kontribusi yang mendalam dan kontekstual dalam memahami mahasiswa strategi coping dan regulasi emosi mahasiswa multiperan di tengah berbagai tuntutan peran yang dijalani. Penelitian ini berupaya menggali pengalaman subjektif mahasiswa sehingga dapat mengungkap strategi *Coping* yang mereka gunakan dalam mengatasi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang kompleks. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada pemahaman mengenai dinamika regulasi emosi

¹³ Rahmawati dan Shanty, Coping Stress pada Mahasiswa Generasi Z yang Sedang Magang, *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 11. No.02. (2024).

dalam konteks kehidupan mahasiswa multiperan, yang selama ini masih kurang mendapat perhatian dalam kajian akademik di Indonesia. Melalui wawancara mendalam dan juga observasi, penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi strategi-strategi regulasi emosi yang efektif, tetapi juga mengungkap hambatan dan faktor pendukung yang memengaruhi proses tersebut

Studi pendahuluan dilakukan untuk memperkuat relevansi penelitian ini. Adapun subjek penelitian merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang aktif dalam organisasi selama satu tahun dan bekerja part-time. Berdasarkan observasi awal melalui wawancara terhadap subjek berinisial AD (mahasiswa semester 6), ditemukan bahwa AD aktif dalam organisasi sejak semester 4 dan saat ini menjabat di Senat Mahasiswa Fakultas. Di sisi lain, AD juga bekerja sebagai model freelance untuk jasa *Make Up Artist* (MUA) di Tulungagung. Hasil wawancara menunjukkan bahwa AD sering mengalami tekanan emosional, terutama saat menghadapi konflik dalam organisasi atau tekanan pekerjaan. Namun, dalam situasi marah, AD memilih diam sebagai bentuk pengendalian diri agar tidak menyakiti orang lain.

Dengan demikian, urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya pemahaman mendalam terhadap dinamika pengelolaan emosi pada mahasiswa multiperan yang rentan terhadap tekanan emosional. Sementara itu, novelty penelitian ini terletak pada pendekatannya yang menelaah secara kontekstual strategi *Coping* sebagai respon terhadap regulasi emosi dalam

situasi peran ganda yang kompleks, yang belum banyak dijelaskan secara empiris dalam konteks perguruan tinggi di Indonesia, khususnya di lingkungan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

A. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana Strategi *Coping* mahasiswa multiperan yang aktif dalam organisasi dan bekerja *Part Time*?
2. Bagaimana Regulasi Emosi Mahasiswa Multiperan yang aktif dalam organisasi dan bekerja *Part Time*?

B. TUJUAN

1. Untuk mendeskripsikan strategi *Coping* yang digunakan oleh mahasiswa multiperan, yang aktif dalam organisasi dan bekerja *Part Time*
2. Untuk mendeskripsikan strategi *Coping* yang digunakan oleh mahasiswa multiperan, yang aktif dalam organisasi dan bekerja *Part Time*

C. KEGUNAAN PENELITIAN

Setelah rumusan dan tujuan penelitian ini dirumuskan, maka hasil yang diperoleh dipisahkan menjadi dua sudut, yaitu secara teoritis dan secara praktis, sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian *Coping* dan regulasi emosi dalam bidang Bimbingan dan Konseling

Islam (BKI), khususnya pada konteks mahasiswa multiperan. Temuan ini memperkaya pemahaman teoretik mengenai strategi *Coping* adaptif dan dapat menjadi dasar pengembangan layanan konseling berbasis regulasi emosi di lingkungan pendidikan tinggi Islam.

2. Secara Praktis

a. Bagi Konselor

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi koleksi yang memberikan sebuah wawasan atau pengetahuan, yang mana bisa menambah sebuah pengalaman dalam meneliti strategi *Coping* mahasiswa multiperan dalam mengelola regulasi emosi sangatlah bermanfaat bagaimanapun keadaan nya dan dimana pun tempatnya demi masa depan yang cerah.

b. Bagi Dosen

Penelitian ini bermanfaat bagi dosen untuk memahami tekanan emosional yang dialami mahasiswa multiperan. Dengan wawasan ini, dosen dapat memberikan bimbingan yang lebih empatik, membantu mahasiswa mengembangkan strategi *Coping* yang sehat, serta mendorong terbentuknya lingkungan akademik yang mendukung keseimbangan antara prestasi dan kesehatan mental.

c. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini dapat Memberikan pemahaman

kepada mahasiswa khususnya program studi Bimbingan Konseling Islam tentang pentingnya regulasi emosi dalam menjalani berbagai peran sekaligus, seperti sebagai mahasiswa, aktivis organisasi, dan pekerja *Part Time*.

D. PENEGLASAN ISTILAH

1. Strategi *Coping*

Strategi *Coping* merupakan Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi segala problema psikologis. Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu, yang meliputi kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial dan materi¹⁴.

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Lazarus dan Folkman juga membagi strategi *Coping* menjadi 2 macam yakni Strategi *Coping* berfokus pada masalah dan Strategi *Coping* berfokus pada emosi.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi menurut Gross adalah proses individu untuk membentuk emosi yang dimilikinya dan tahu cara untuk mengungkapkan ekspresi emosinya. . Untuk mengendalikan emosi negatif maka diperlukan regulasi emosi yang baik oleh mahasiswa agar tidak

¹⁴ Juli Andriyani, Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis, *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 2 No. 2 Juli - Desember 2019.

memengaruhi kehidupan psikososial nya¹⁵.

3. Mahasiswa Multiperan

Mahasiswa multiperan dalam konteks penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, khususnya dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, yang secara aktif menjalani lebih dari satu peran dalam kehidupan sehari-hari, yaitu sebagai mahasiswa akademik, pengurus organisasi kampus, dan pekerja *part-time*. Peran ganda atau multiperan ini berpotensi menimbulkan tekanan emosional dan konflik peran yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka¹⁶.

¹⁵ Ibid

¹⁶ Wa Ode Ratnasari Milhatul Arifah Said, Regulasi Diri Dan Coping Stress Pada Mahasiswi Multi Peran Di Kabupaten Muna, *Jurnal Mercusuar*, Vol. 1, No. 1, Juli - Desember 2021.