

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Mahasiswa pekerja bukanlah sebuah fenomena langka hal ini sudah menjadi fenomena yang populer dalam kalangan mahasiswa. Tentunya banyak alasan bagi para mahasiswa untuk memilih kuliah sambil kerja. Fenomena ini menunjukkan mahasiswa yang berjuang mendapatkan gelar dilain sisi juga ingin menghasilkan uang sendiri, apalagi jika uang kuliah mereka tergolong memiliki biaya yang cukup mahal dan tuntutan kehidupan yang semakin mendesak.

Seorang mahasiswa adalah pelajar yang sedang menjalankan pendidikan di bangku perguruan tinggi yang pastinya seorang mahasiswa memiliki tugas maupun tuntutan yang cukup banyak selama pendidikan berlangsung. Mahasiswa merupakan individu yang mengenyam bangku pendidikan tinggi dengan program jurusan yang dipilih dengan berbagai perguruan tinggi yang ada seperti insitut, universitas, akademik, politeknik¹.

Mahasiswa bukanlah seorang anak-anak atau remaja namun mahasiswa adalah orang yang sudah tergolong dewasa. Masa dewasa adalah tahap perkembangan yang terdiri dari beberapa fase transisi (18-22 tahun), fase stabilitas (22-28 tahun) dan fase perubahan (28-33 tahun)². tentu hal ini membangkitkan perasaan ingin hidup mandiri dan apalagi mahasiswa yang bekerja saat kuliah umumnya di pandang sebagai individu yang mandiri dan terampil dalam mengatur waktu, namun seorang mahasiswa yang memiliki banyak peran seperti mahasiswa pekerja harus siap menghadapi waktu yang lebih padat dan akan jauh lebih banyak tekanan dan tuntutan yang diterima. dari sini bisa kita lihat, mahasiswa pekerja lebih memiliki tuntutan yang lebih berat dibanding mahasiswa tidak bekerja. Tuntutan yang terlahir dari tuntutan kuliah

¹ Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orangtua* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma, hlm. 5.

² Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H., & McKee, B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York, NY: Ballantine Books, hlm. 45.

dan tuntutan sebagai pekerja, mahasiswa pekerja lebih berpotensi mengalami stres akademik lebih tinggi di bandingkan mahasiswa yang tidak bekerja.

Mahasiswa pekerja dituntut untuk memilih mana yang harus diprioritaskan antara pekerjaan atau perkuliahan mereka. kuliah sambil kerja juga dapat menguntungkan dilain sisi mampu menghasilkan uang sendiri dan juga mendapatkan keuntungan pengalaman kerja, tetapi kuliah sambil kerja bukanlah hal yang mudah untuk dijalankan bersamaan. Mahasiswa akan harus mampu membagi waktu dan memprioritaskan yang lebih penting, karena kuliah sambil bekerja sangat menguras waktu, tenaga dan pikiran. Yang mana hal ini sangat berpotensi menimbulkan stres. maka dari sini diperlukan regulasi emosi yang baik untuk menghadapi tantangan yang tidak mudah dan tuntutan yang di peroleh dari kuliah maupun bekerja. Banyaknya tugas di bangku perkuliahan dan tuntutan sebagai mahasiswa akan membuat aktivitas mahasiswa tersebut semakin padat yang mana ini akan membuat waktu untuk fokus belajar yang semakin sedikit sehingga proses pendidikan akan terkesampingkan. hal ini dapat berpotensi memunculkan kondisi stres akademik bagi mahasiswa pekerja.

Beragam alasan yang menjadi latar belakang mahasiswa yang ingin untuk bekerja, mulai dari masalah ekonomi yang kurang stabil sehingga menumbuhkan keinginan untuk membantu orang tua dalam mencari uang, ingin hidup lebih mandiri, mencari pengalaman dalam dunia kerja, dan mengisi waktu luang³. Wawancara personal yang dilakukan ke beberapa mahasiswa pekerja oleh Daulay dan Rolay pada tahun 2009 menunjukkan hasil sebagian besar mahasiswa yang kuliah sekaligus menjadi pekerja, alasan untuk memilih bekerja agar dapat membantu mencukupi pembayaran dan kebutuhan hidup dalam proses pendidikan⁴. Mengingat biaya pendidikan yang terus meningkat mendorong mahasiswa untuk memenuhi kebutuhannya dengan bekerja dan diperkuat adanya mahasiswa yang bekerja karena tuntutan ekonomi yang sulit dan tidak dapat

³ Hamadi, W., Wiyono, J., & Rahayu, W. (2018). *Perbedaan tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2013*. *Nursing News*, 3(1), 1–10.

⁴ Daulay, S. F., & Rola, F. (2009). *Perbedaan self regulated learning antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja*. Universitas Sumatera Utara.hlm.23

mecukupi biaya pendidikannya sehingga memaksanya untuk mencari biaya tambahan. selain itu program beasiswa yang memiliki persaingan yang semakin ketat dan sulit untuk didapatkan, mengharuskan mahasiswa bekerja untuk memenuhi kebutuhannya karena kesulitan dalam mendapatkan bantuan keringanan untuk proses pendikannya. Faktanya beberapa orang tua sudah tidak mampu menanggung biaya perkuliahan karena ekonomi yang sedang sulit, sehingga mendorong mahasiswa bekerja dan dapat berdampak pada timbulnya stres pada mahasiswa⁵. Mahasiswa pekerja menjadi trend dan menjadi pilihan yang populer dalam kalangan mahasiswa, karena beberapa tuntutan baik internal maupun eksternal, hal ini juga dapat menjadi peluang untuk mengembangkan diri dalam dunia pekerjaan. Namun terdapat konsekuensi yang harus diterima oleh mahasiswa pekerja seperti kondisi lelah secara fisik maupun mental lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja karena memiliki aktifitas yang jauh lebih padat dan tekanan yang jauh lebih besar.

Penjelasan mengenai stres yang dialami mahasiswa yang sedang bekerja disebabkan banyaknya faktor yang menjadikan mahasiswa mengalami stres, adanya tekanan dan tuntutan yang terjadi di perkuliahan dan dunia kerja akan memunculkan perasaan cemas, fisik yang mudah lelah karena harus bekerja ekstra, pikiran yang harus berpikir lebih keras, jam istirahat yang lebih sedikit dan hal ini akan berdampak pada perkuliahan dan kesehariannya⁶.

Di Indonesia banyak mahasiswa yang bekerja dengan jam kerja yang panjang sehingga hal ini menyulitkan mahasiswa dalam mengatur waktu antara perkuliahan dan pekerjaan. Ketika mahasiswa tidak mampu menyesuaikan waktu antara perkuliahan dan pekerjaan dengan baik maka konsekuensinya mereka akan mengorbankan salah satunya, biasanya aktivitas akademik yang akan dikorbankan⁷.

⁵ Lenaghan, J. A., & Sengupta, K. (2007). *Role conflict, role balance and affect: A model of well-being of the working student*. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 9(1), 88–109.

⁶ Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2019). Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 1(1), 191–197

⁷ Octavia, E., & Nugraha, S. P. (2013). Hubungan antara adversity quotient dan work-study conflict pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 44–51.

Survei yang dilakukan oleh Badan pusat statistik, memaparkan bahwa terdapat 9,32 juta jumlah mahasiswa yang ada di Indonesia pada tahun 2022, meningkat 4,02% dibanding tahun sebelumnya, dan terdapat 29,12% mahasiswa di Indonesia yang bekerja pada tahun 2022. Jumlah tersebut mampu mendukung fenomena mahasiswa yang bekerja telah menjadi trend dikalangan mahasiswa dengan presentase yang cukup tinggi⁸.

Terdapat sebuah survei kepada mahasiswa psikologi di kampus UIN Maliki Malang, pada tahun 2015 terdapat mahasiswa yang bekerja ada sekitar 8,11% yang bekerja. Kemudian pada Universitas Pamulang terdapat 60% dari 48.000 mahasiswa adalah karyawan yang melanjutkan pendidikan S1, serta kelas karyawan Universitas Mercu Buana dari tahun 2002 sampai 2015 jumlah mahasiswa sudah mencapai 11.769 orang⁹. Hal ini dapat disimpulkan bahwa jumlah mahasiswa yang bekerja di setiap universitas dan daerah berbeda-beda.

Hasil studi pendahuluan dilakukan pada 40 orang mahasiswa Universitas Negeri Malang, dengan kriteria: (a) sedang mengerjakan skripsi, (b) bekerja paruh waktu. Temuan penelitian menunjukkan: tingkat stres yang dialami mahasiswa dalam kategori berat 55 %, stres tingkat sedang 27,5 % dan stres tingkat rendah 17,5 %, yang artinya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan bekerja paruh waktu sebagian besar mengalami kondisi stres berat. Penelitian lain menguatkan fenomena ini: bahwa mahasiswa mengalami stres sangat berat (22,6%), stres berat (25,8%) sedangkan sisanya merasakan stres normal (23,1%), stres sedang (15,8%), stres ringan sebesar 12,7% (. Penelitian lain dengan responden mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang, sebagian besar (56,52%) mengalami stress berat¹⁰. Data-data ini menguatkan fakta ketika mahasiswa sedang mengerjakan skripsi dan juga bekerja sebagian besar mahasiswa mengalami stres dan tekanan yang berat, dari aspek akademik,

⁸ Badan Pusat Statistik. (2022). *Jumlah mahasiswa Indonesia sebanyak 9,32 juta orang pada 2022*. Diakses dari <https://dataindonesia.id/pendidikan/detail/jumlah-mahasiswa-indonesia-sebanyak-932-juta-orang-pada-2022>

⁹ Iauw, A. (2015). *Hubungan antara psychological capital dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Bunda Mulia, hlm. 3.

¹⁰ Hamadi, W., Wiyono, J., & Rahayu, W. (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), 1–10.

hal ini menjadi semakin diperkuat stres yang dialami ketika mahasiswa tersebut sambil bekerja paruh waktu.

Dari penjelasan diatas dapat kita simpulkan, dengan adanya tuntutan pekerjaan dapat menambah beban mahasiswa, Hal ini dapat memicu munculnya stres yang dapat berdampak pada stres akademik mahasiswa. Banyaknya tuntutan yang diterima mahasiswa di bangku perkuliahan seperti banyaknya tugas kuliah, tuntutan dosen dan tuntutan untuk belajar maupun tuntutan untuk berprestasi tentu hal ini akan menjadikan pemicu stres akademik mahasiswa itu sendiri apalagi ditambah tuntutan dari pekerjaan hal ini sangat berpotensi memunculkan stres akademik sehingga dapat mengakibatkan menurunnya prestasi akademik atau terganggunya proses belajar.

Sementara itu kondisi stres dapat diartikan sebagai wujud sensasi yang dialami oleh individu ketika mereka mengalami berbagai macam tekanan. Seperti dalam hal mempertahankan hubungan, memenuhi harapan keluarga, dan mencapai kesuksesan akademis, tekanan atau tuntutan yang diterima bisa datang dalam berbagai bentuk.

Stres adalah sebuah keadaan yang menekan sehingga orang dalam keadaan tertekan akan mudah emosi hal ini dapat memunculkan dampak negatif terhadap orang yang mengalami stress, misalnya pusing, darah tinggi, mudah marah, sulit berkonsentrasi, sulit tidur. Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri manusia, dalam hal ini stress muncul ketika manusia mendapati tekan yang diluar batas optimalnya¹¹.

Sedangkan stres akademik adalah stres yang dialami oleh pelajar yang disebabkan adanya tuntutan dari proses pembelajaran. stres akademik ialah tekanan yang terjadi dari banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan¹². selain itu stres akademik dapat disimpulkan dari adanya tuntutan berdasarkan tekanan mengenai prestasi dan keunggulan dalam bidang akademik melihat banyaknya persaingan dalam bidang akademik sehingga mereka dituntut

¹¹ Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive stress management* (7th ed.). McGraw-Hill, hlm. 5.

¹² Nist-Olejnik, S., & Holschuh, J. P. (2007). *College rules! How to study, survive, and succeed in college* (2nd ed.). Ten Speed Press, hlm. 75.

unggul dalam bidang akademik, hal ini dapat memunculkan tekanan akademik yang berakibat stres akademik¹³.

Stres akademik yang dialami mahasiswa akan berdampak pada menurunnya nilai akademik mahasiswa. Stres yang tidak dapat diatasi akan berpengaruh terhadap mental mahasiswa yang akan berdampak pada kelelahan secara mental maupun fisik, perasaan malas, mudah putus asa atau patah semangat, pekerjaan tidak teratasi dengan baik, pasif, emosi yang sulit terkontrol. Tentu perilaku tersebut akan sangat mengganggu proses belajar seorang mahasiswa, sehingga akan berdampak pada menurunnya prestasi mahasiswa.

Respond stres yang ditunjukkan setiap individu berbeda-beda, hal ini ditentukan oleh kemampuan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi. Kondisi lingkungan, perubahan kebiasaan dan kurangnya kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dapat menimbulkan stres pada individu¹⁴. Sejalan dengan pendapat tersebut, tingkat stres pada mahasiswa dapat terjadi karena beberapa faktor yaitu tuntutan akademik yang terlalu berat, hasil ulangan yang kurang baik, tugas yang menumpuk, dan lingkungan sosial yang kurang mendukung Berdasarkan hal tersebut¹⁵, menurun atau meningkatnya stres pada seseorang dipengaruhi oleh kemampuan individu tersebut dalam coping dan memiliki regulasi emosi yang baik.

Kemampuan untuk mengevaluasi, menangani, mengatur, dan mengekspresikan emosi yang tepat adalah apa yang kita maksud ketika kita berbicara tentang regulasi emosi. Kemampuan ini diperlukan agar seseorang dapat mencapai keseimbangan emosi. Mereka yang memiliki kemampuan tinggi dalam mengendalikan emosi akan mampu menghadapi ketegangan-ketegangan yang muncul dalam hidupnya¹⁶.

¹³ Alvin, N. O. (2007). *Stres akademik*. Jakarta: Prenada Media Group, hlm. 45.

¹⁴ Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79–89

¹⁵ Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148

¹⁶ Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237

Regulasi adalah proses dimana seseorang melakukan kontrol terhadap emosi yang mereka alami, mengatur perasaan-perasaan tersebut, dan cara mereka menampilkan emosi tersebut. regulasi emosi juga dapat dilihat sebagai proses dimana seseorang mengubah cara mereka bereaksi terhadap perasaan yang mereka anggap sebagai reaksi yang tepat dan sesuai dengan apa yang mereka inginkan¹⁷. Orang yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik mampu bertahan dalam keadaan yang sulit, terus berjuang meskipun dihadapkan pada tantangan yang berat, dan tidak mudah putus asa.

Cara meregulasi emosi adalah dengan membuat sebuah penilaian kognitif yang membuat individu bisa menilai dan menghambat tumbuhnya emosi negatif sehingga individu dapat terbiasa dengan permasalahan yang dihadapinya¹⁸, dan juga sebaliknya ketika seorang individu merasa tertekan dan memfokuskan pada emosi negatif maka terdapat resiliensi yang buruk terhadap emosi yang dirasakan¹⁹.

Penelitian yang dilakukan. Dengan judul “pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi”, dari katagori subjek dalam penelitian ini, adalah mahasiswa kota Makasar strata S1 yang sedang menyusun skripsi dengan total jumlah 401 mahasiswa terdiri 118 laki laki dan 283 perempuan. Hasil penelitian dipaparkan berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diterima. Dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$) sehingga dengan begitu H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa regulasi emosi memiliki

¹⁷ Thompson, R. A. (2001). Emotion regulation and emotional development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 27–45). Guilford Press.

¹⁸ Rachmani, T. (2023). *Studi fenomenologi tentang strategi regulasi emosi pada mahasiswa perantau di masa pandemi COVID-19* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang).

¹⁹ Harjuna, R. T. B., & Rinaldi. (2022). Kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orangtua. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(1), 29–44.

pengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi²⁰.

Mahasiswa pekerja lebih berpotensi mengalami stres akademik karena memiliki tuntutan dari kedua peran yang dijalankan yang pertama tuntutan yang muncul dari peran mahasiswa dan tuntutan yang muncul dari peran pekerja, hal ini akan menimbulkan tekanan yang lebih besar dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja sehingga akan memunculkan kondisi stres. Ketika mahasiswa pekerja mendapati tuntutan akademis yang semakin berat dapat berpotensi memunculkan kondisi stres akademik pada mahasiswa tersebut. Terdapat Perbedaan tingkat kemampuan regulasi yang dimiliki mahasiswa pekerja dan tidak bekerja. melihat tingkat stres yang dialami mahasiswa pekerja jauh lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja hal ini sesuai dengan kondisi dan tuntutan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja sehingga dengan tuntutan dan tekanan yang jauh lebih besar akan memunculkan potensi stres juga akan semakin tinggi. ketika tingkat stres yang dialami mahasiswa pekerja masih sangat tinggi dan hal ini dapat mengganggu aktivitas keseharian maka hal ini menunjukkan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa pekerja belum dapat mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa tersebut. kondisi individu juga sangat mempengaruhi regulasi yang dimiliki, seperti kecerdasan emosional, pengalaman trauma, lingkungan sosial, pengalaman individu dan sebagainya.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik yang mana masih sangat jarang ditemui penelitian serupa yang membahas pengaruh regulasi emosi, penelitian terdahulu banyak yang membahas hubungan maupun strategi coping terhadap stres secara umum tanpa adanya fokus terhadap stres akademik, selain itu belum banyak dari penelitian terdahulu yang serupa namun belum membahas secara spesifik terhadap mahasiswa pekerja dengan variasi pekerjaan yang berbeda-beda. selain itu penelitian dilakukan di UIN Sayid Ali Rahmatulloh Tulungagung yang dapat

²⁰ Arfan, F. (2020). *Pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi* (Skripsi, Universitas Bosowa Makassar), hlm. 45.

dikatakan masih jarang dilakukan penelitian serupa, dan juga penelitian ini mengkaji pada fenomena terkini kemungkinan akan berbeda secara psikososial dibandingkan pada penelitian sebelumnya.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti ingin meneliti dengan judul “Pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa pekerja UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, mengingat mahasiswa pekerja adalah mahasiswa yang memiliki dua peran dan dua tanggung jawab yang harus dijalankan secara bersamaan. hal ini akan memberikan tuntutan yang lebih besar dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja sehingga dapat berpotensi pada kondisi stres akademik.

B. Identifikasi Masalah Dan Batasan Penelitian

1. Identifikasi masalah

- a. Banyaknya fenomena mahasiswa yang sambil bekerja di dalam sebuah perguruan tinggi, hal ini tentu perlu mendapatkan perhatian khusus mengingat seorang mahasiswa pekerja adalah mahasiswa yang memiliki dua peran, yang pertama peran sebagai mahasiswa yang memiliki beban tanggung jawab dan tuntutan didalam perkuliahan dan yang kedua berperan sebagai pekerja yang memiliki beban tanggung jawab sebagai pekerja. dari kedua peran yang dijalani akan memunculkan permasalahannya masing-masing, dan pastinya beban tanggung jawab yang lebih besar dibanding mahasiswa yang tidak bekerja hal ini juga akan berpotensi besar menjadikan mahasiswa yang bekerja tersebut mengalami stres akademik.
- b. Terdapat dua peran yang harus dijalani seorang mahasiswa yang bekerja hal ini akan mudah memunculkan perasaan tertekan dan dapat berakibat mengalami stres akademik maka dari situ kemampuan meregulasi emosi pada diri mahasiswa yang bekerja dapat menurunkan tingkat potensi mengalami stres akademik.

- c. Stres akademik yang dihasilkan dari banyaknya tuntutan sebuah peran sebagai pekerja dan sebagai mahasiswa, hal ini dapat menjadi permasalahan yang serius, sehingga akan berakibat pada keberlangsungan proses pendidikan yang ditempuh mahasiswa tersebut.

C. Batasan masalah

Dalam penelitian terdapat batasan masalah yang ditetapkan peneliti. Peneliti hanya berfokus pada dua variabel yang akan diteliti, akan dianalisis dan diuji untuk melihat pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik sehingga tidak mencakup variabel lain yang mungkin masih berhubungan. Lokasi pada penelitian ini hanya dilakukan di UIN Sayid Ali Rahmatulloh Tulungagung yang bertempat di kabupaten Tulungagung, sehingga hasil dari penelitian ini kemungkinan tidak dapat digeneralisasikan di daerah lain. Sample penelitian diambil dari populasi mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatulloh Tulungagung yang bekerja sebanyak seratus responden, sehingga hasil penelitian mungkin akan memiliki hasil yang berbeda jika dilakukan pada populasi yang berbeda.

D. Rumusan Masalah

Dari hasil penjelasan di atas yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk meneliti:

1. Apakah ada pengaruh dari regulasi emosi terhadap stress akademik pada mahasiswa pekerja Uin Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung ?
2. Seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa pekerja di Uin Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
3. Apakah peningkatan kemampuan regulasi emosi mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa pekerja di Uin Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini berdasarkan rumusan diatas, peneliti ingin mengetahui:

1. Mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap stress akademik pada mahasiswa pekerja UIN Sayid Ali Rahmatulloh Tulungagung, Yang mana mahasiswa pekerja memiliki tekanan yang lebih besar dan lebih berpotensi mengalami stres akademik dibanding mahasiswa yang tidak bekerja.
2. Mengetahui seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa pekerja di Uin Sayid Ali Rahmatulloh Tulungagung.
3. Untuk mengetahui apakah peningkatan regulasi emosi berpengaruh terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa pekerja di UIN Sayid Ali Rahmatullah Tulungagung.

F. Manfaat Penelitian

Harapan penulis hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca diantaranya

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memperkaya literatur ilmiah dan bisa dijadikan bahan kajian keilmuan baru dalam bidang psikologi klinis, psikologi pendidikan dan psikologi industri organisasi. Mengingat penelitian ini membawa judul “ pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa pekerja Uin Sayid Ali Rahmatulloh Tulungagung.

2. Secara praktis

- a. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi bahan kajian keilmuan dan bisa digunakan menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

- b. Bagi subjek penelitian

Hasil ini penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam membentuk strategi dalam menghadapi stres akademik.

c. Bagi pembaca

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa pekerja.

d. Bagi Lembaga/Instansi

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan inspirasi bagi Lembaga/Instansi untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa seperti memberikan layanan konseling dan menyediakan lingkungan yang nyaman.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan untuk melihat pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa pekerja di UIN Sayyid Ali Rahmatulloh Tulungagung, dilaksanakan di kabupaten tulungagung pada tahun 2025. Populasi penelitian ini adalah seorang mahasiswa pekerja di UIN Sayyid Ali Rahmatulloh Tulungagung, sample yang diambil dalam penelitian ini berjumlah seratus orang yang selanjutnya akan dijadikan responden dari penelitian. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yang pertama variabel independent *regulasi emosi* dan variabel dependent *stres akademik*, penelitian ini hanya fokus untuk melihat pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa pekerja di UIN Sayyid Ali Rahmatulloh Tulungagung.

H. Penegasan Variabel

Untuk memberikan pemahaman dan menyelaraskan tentang arti dan tujuan dari judul penelitian ini sehingga dapat membantu menghindari kesalah pahaman antara peneliti dan pembaca. Untuk itu penreeliti memberikan penegasan yang jelas tentang istilah-istilah pada variabel dalam judul penelitian ini, sebagai berikut:

1. Regulasi emosi

Pengertian regulasi emosi sendiri secara konseptual sebuah strategi atau usaha dalam mengatur emosi yang dilakukan secara sadar maupun

tidak sadar oleh individu dengan tujuan dapat mengurangi, mempertahankan atau memperkuat suatu bentuk respon emosi seperti penggalan emosi dan perilaku. Kemampuan meregulasi emosi yang digunakan individu untuk mengelola, mengontrol, mengatur dan memberikan sebuah respon terhadap emosi yang dirasakan individu sehingga individu tersebut mendapatkan keseimbangan secara emosional dapat memunculkan dan memberikan respon emosi yang baik dan tepat.

2. Stres akademik

Stres akademik secara konseptual dapat diartikan stres yang berkaitan dengan akademik, stres akademik disini stres yang dialami seorang mahasiswa pekerja yang mendapatkan tuntutan dari kedua peran yang dijalani sehingga dapat memunculkan tuntutan diluar kapasitas mahasiswa tersebut dan dapat berpotensi memunculkan stres akademik dan akan berpengaruh terganggunya proses pendidikan yang ditempuh oleh mahasiswa tersebut.

I. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam penulisan ini untuk memberikan sebuah kejelasan dalam sebuah proses penulisan penelitian, sehingga dapat memberikan pemahaman dan dapat membantu untuk mempermudah pembaca dalam memahami isi dan sistematika penulisan yang dilakukan dalam penelitian ini. Adapun dalam penulisan penelitian ini terdapat enam bab dan masing masing bab terdapat isi yang akan dijelaskan sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan

Dalam bab ini memberikan penjelasan tentang penelitian dan alasan yang mendasari penelitian ini untuk dilakukan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II: Landasan teori

Dalam bab dua ini berisikan teori teori yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian ini meliputi penjelasan mengenai teori- teori

yang dikutip peneliti dan dijadikan patokan dalam penelitian ini, kerangka teoritis yang membantu untuk memahami teori yang digunakan, penelitian terdahulu untuk melihat persamaan dan perbedaan setiap penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang akan dijalankan dan juga terdapat hipotesis untuk memberikan dugaan sementara tentang penelitian ini yang akan diuji secara empiris.

BABIII: Metode penelitian

Dalam bab tiga ini berisikan tentang metode penelitian meliputi pendekatan yang digunakan peneliti, jenis penelitian, Lokasi penelitian, variabel dan pengukuran sampel, populasi, metode pengambilan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, dan tahap-tahapan dalam sebuah penelitian.

BABIV: Hasil penelitian

Pada bab empat ini berisikan hasil penelitian meliputi deskripsi penelitian dan pengujian terhadap sebuah hipotesis dalam sebuah penelitian. Dalam deskripsi data terdapat laporan dari hasil beberapa uji yang dilakukan dalam instrumen skala penelitian dari setiap variabel setelah diolah hasil menggunakan teknik statistik dan dicantumkan setiap hasil yang muncul dan dilaporkan dan ditulis di dalam bab ini.

BAB V: Pembahasan

Pada bab lima berisikan pembahasan dari hasil penelitian yang telah dilakukan berdasarkan hasil uji dan pengolahan data dan menjelaskan penguatan dan temuan dari hasil penelitian. Dan selanjutnya membandingkan hasil temuan penelitian dengan penelitian terdahulu yang kredibel.

BABVI: Penutup

Pada bab enam ini berisikan penutup tentang kesimpulan dari serangkaian penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini dengan analisis yang telah dilakukan serta beberapa saran untuk disampaikan kepada objek penelitian dan penelitian selanjutnya.