

## ABSTRAK

Skripsi dengan judul “*Coping* Stres dalam Menghadapi Stres Akademik pada Mahasiswa *Part-time*” ini ditulis oleh Berliana Rizma Riefelya, NIM 1860308222209, dengan pembimbing Afinia Sandhya Rini, M.Psi, Psikolog.

**Kata kunci:** *coping* stres, stres akademik, mahasiswa *part-time*.

Mahasiswa *part-time* merupakan mahasiswa yang menjalani aktivitas perkuliahan sekaligus bekerja sehingga harus menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan akademik, seperti tuntutan tugas perkuliahan, penyusunan skripsi, perubahan atau benturan jadwal, serta kesulitan mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan. Fenomena tersebut juga ditemukan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang bekerja *part-time* dalam menghadapi stres akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan *coping* stres yang digunakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang bekerja *part-time* dalam menghadapi stres akademik serta memahami makna yang terbentuk dari pengalaman tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi deskriptif. Informan penelitian terdiri atas empat mahasiswa *part-time* yang dipilih melalui proses screening tingkat stres akademik menggunakan *Perception of Academic Stress Scale* (PSAS), yaitu tiga informan dengan tingkat stres akademik kategori sedang dan satu informan kategori tinggi. Data penelitian diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur yang didukung dengan catatan lapangan (*field notes*), kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa *part-time* mengalami stres akademik ketika tuntutan akademik dijalankan bersamaan dengan tanggung jawab pekerjaan, seperti tuntutan tugas akademik, penyelesaian skripsi, perubahan jadwal perkuliahan, benturan jadwal antara kuliah dan pekerjaan, serta kesulitan mengatur waktu. Dalam menghadapi stres akademik tersebut, informan menggunakan dua bentuk *coping*, yaitu *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping*. *Problem-Focused Coping* meliputi *Planful Problem Solving*, *Confrontative Coping*, dan *Seeking Social Support*, sedangkan *Emotion-Focused Coping* meliputi *Positive Reappraisal*, *Accepting Responsibility*, *Self-Controlling*, dan *Distancing*. Adapun *Escape-Avoidance* tidak ditemukan sebagai temuan penelitian. Pengalaman menghadapi stres akademik tersebut dimaknai secara berbeda oleh masing-masing informan sebagai pembelajaran dalam pengelolaan diri, pentingnya usaha, pengembangan kemampuan dan keterampilan, kekuatan diri, serta kemandirian.

## ABSTRACT

*This thesis, titled “Stress Coping Strategies for Dealing with Academic Stress Among Part-time Students,” was written by Berliana Rizma Riefelya, Student ID 1860308222209, under the supervision of Afinia Sandhya Rini, M.Psi, Psychologist.*

**Keywords:** *stress coping, academic stress, part-time student*

*Part-time students are those who attend classes while also working, and thus must juggle academic and work demands simultaneously. This situation can lead to academic stress, such as the demands of coursework, writing a thesis, schedule changes or conflicts, and difficulties balancing time between school and work. This phenomenon is also observed among students at Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University Tulungagung who work part-time and face academic stress.*

*This study aims to understand and describe the stress coping strategies used by students at Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University Tulungagung who work part-time to cope with academic stress, as well as to understand the meanings derived from these experiences.*

*This study employed a qualitative approach using descriptive phenomenology. The research informants consisted of four part-time students selected through a screening process for academic stress levels using the Perception of Academic Stress Scale (PSAS), namely three informants with moderate academic stress levels and one informant with high academic stress levels. Research data were obtained through semi-structured interviews supported by field notes and were then analyzed using the Miles and Huberman model.*

*The results indicate that part-time students experience academic stress when academic demands are juggled alongside work responsibilities, such as academic assignments, thesis completion, changes in class schedules, schedule conflicts between classes and work, and difficulties managing time. In dealing with this academic stress, the informants employed two forms of coping: Problem-Focused Coping and Emotion-Focused Coping. Problem-Focused Coping includes Planful Problem Solving, Confrontative Coping, and Seeking Social Support, while Emotion-Focused Coping includes Positive Reappraisal, Accepting Responsibility, Self-Controlling, and Distancing. Escape-Avoidance was not identified as a finding in this study. Each informant interpreted their experience of dealing with academic stress differently, seeing it as a learning experience in self-management, the importance of effort, the development of abilities and skills, personal strength, and independence*

## الملخص

أعدت هذه الأطروحة، التي تحمل عنوان «استراتيجيات التكيف مع الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب غير المتفرغين»>، الطالبة بيرليانا ريزما، تحت إشراف أفينيا سانديا ريني، ١٨٦٠٣٠٨٢٢٢٢٠٩، ريفليا، رقم الطالبة. حاصلة على درجة الماجستير في علم النفس، أخصائية نفسية.

المصطلحات الرئيسية: التكيف مع الضغط، الضغط الأكاديمي، الطالب بدوام جزئي

الطلاب غير المتفرغين هم أولئك الذين يحضرون المحاضرات بينما يعملون في الوقت نفسه، وبالتالي يتعين عليهم التوفيق بين متطلبات الدراسة والعمل في آن واحد. وقد تؤدي هذه الحالة إلى ضغوط أكاديمية، مثل متطلبات الدورات الدراسية، وكتابة الأطروحة، وتغييرات الجدول الزمني أو تضاربه، والصعوبات في تحقيق التوازن بين الدراسة والعمل. وقد لوحظت هذه الظاهرة أيضًا بين طلاب جامعة السيد علي رحمت الله الإسلامية الحكومية في تولونغاغونغ الذين يعملون بدوام جزئي ويواجهون ضغوطًا أكاديمية.

تهدف هذه الدراسة إلى فهم ووصف استراتيجيات التكيف مع الضغوط التي يستخدمها طلاب جامعة السيد علي رحمت الله الإسلامية الحكومية في تولونغاغونغ الذين يعملون بدوام جزئي للتعامل مع الضغوط الأكاديمية. وكذلك لفهم المعاني المستمدة من هذه التجارب.

وقد استخدمت هذه الدراسة نهجًا نوعيًا يعتمد على الظواهرية الوصفية. وتألف المشاركون في البحث من أربعة طلاب يعملون بدوام جزئي تم اختيارهم من خلال عملية فرز لمستويات الضغط الأكاديمي وهم ثلاثة مشاركين، (PSAS) باستخدام مقياس إدراك الضغط الأكاديمي يعانون من مستويات متوسطة من الضغط الأكاديمي ومشارك واحد يعاني

من مستويات عالية من الضغط الأكاديمي. وتم الحصول على بيانات البحث من خلال مقابلات شبه منظمة مدعومة بملاحظات ميدانية، ثم تم تحليلها باستخدام نموذج مايلز وهوبيرمان.

تشير النتائج إلى أن الطلاب غير المتفرغين يتعرضون لضغوط أكاديمية عندما يضطرون إلى التوفيق بين المتطلبات الأكاديمية ومسؤوليات العمل، مثل الواجبات الأكاديمية، وإنجاز الأطروحة، والتغييرات في جداول الحصص الدراسية، وتضارب المواعيد بين الحصص الدراسية والعمل، والصعوبات في إدارة الوقت. وفي التعامل مع هذه الضغوط الأكاديمية استخدم المشاركون في الدراسة شكلين من أشكال التكيف: التكيف المركّز على المشكلة والتكيف المركّز على العاطفة. ويشمل أسلوب التكيف الذي يركز على المشكلة «حل المشكلات بشكل مخطط»، و«التعامل بالواجهة»، و«البحث عن الدعم الاجتماعي»، بينما يشمل أسلوب التكيف «الذي يركز على العواطف» إعادة التقييم الإيجابي»، و«قبول المسؤولية» و«ضبط النفس»، و«الابتعاد». ولم يتم تحديد «الهروب والتجنب» كأحد النتائج في هذه الدراسة. وقد فسّر كل مشارك تجربته في التعامل مع الضغط الأكاديمي بطريقة مختلفة، حيث رأى فيها تجربة تعليمية في إدارة الذات، وأهمية بذل الجهد، وتنمية القدرات والمهارات، والقوة الشخصية والاستقلالية.