

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Stres akademik merupakan suatu wujud tekanan psikologis yang umum dialami mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan tinggi. Tekanan ini muncul ketika tuntutan akademik yang dihadapi tidak sebanding dengan kemampuan individu dalam mengelola dan menyelesaikan tugas-tugas akademik.¹ Stres akademik mencakup pandangan individu terhadap berbagai sumber tekanan akademik serta respons yang muncul dalam bentuk fisik, emosional, perilaku, maupun kognitif.² Hal ini memperlihatkan bahwa stres akademik tidak sekedar terkait beban akademik itu sendiri, tetapi juga oleh cara mahasiswa menafsirkan serta bereaksi terhadap tekanan yang dihadapi. Sejalan dengan Lazarus dan Folkman, stres dipahami sebagai kondisi ketika individu menilai tuntutan yang dihadapi melampaui kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi tekanan.³

Stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, misalnya kecemasan menghadapi ujian, beban tugas yang menumpuk, manajemen waktu yang buruk, dan tekanan dari lingkungan belajar yang kompetitif. Apabila

¹ Aqibul Muttaqin and Ma'mun Hanif, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Depresi Mahasiswa Perguruan Tinggi," *Advances In Education Journal* 02, no. 01 (2025): 1846–48, <https://journal.al-afif.org/index.php/aej/article/view/629/524>.

² Windy Ana Fitriyanti, "KONSEP STRES AKADEMIK DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PERILAKU BELAJAR SISWA," *Al-Kindy: Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner* 01, no. 01 (2025): 1–3, <https://journal-aharesearch.com/index.php/akjpim/article/view/11/1>.

³ Muttaqin and Hanif, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Depresi Mahasiswa Perguruan Tinggi," 1848.

tidak dikelola dengan baik, kondisi ini beresiko memicu berbagai dampak negatif. Dampak negatifnya, antara lain gangguan pola tidur, penurunan konsentrasi belajar, rendahnya prestasi akademik, hingga menimbulkan gangguan kesehatan mental dan fisik mahasiswa.⁴ Selain itu, motivasi belajar juga merupakan suatu faktor yang saling berhubungan dengan stres akademik. Rendahnya motivasi dapat memperparah tekanan yang dirasakan karena mahasiswa cenderung kehilangan dorongan untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi tuntutan akademik.

Keterkaitan stres akademik dan motivasi menunjukkan bahwa tekanan akademik selain berpengaruh pada performa belajar, namun juga mempengaruhi arah dan keberlangsungan proses akademik mahasiswa. Mahasiswa yang terus-menerus tertekan tanpa strategi *coping* stres yang memadai dapat menyebabkan penurunan motivasi, kehilangan arah tujuan belajar, hingga berpotensi *drop out* dari dunia perkuliahan.⁵ Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika mahasiswa memiliki tuntutan tambahan diluar aktivitas akademik.

Kompleksitas stres akademik menjadi lebih tinggi ketika dialami oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu (*part-time*). Mahasiswa dalam kondisi ini menghadapi tuntutan ganda sebagai pelajar dan pekerja, yang menuntut kemampuan dalam mengelola waktu, energi dan tanggung jawab secara bersamaan. Ketidak seimbangan dalam menjalankan kedua peran ini dapat

⁴ Mufadhal Barseli and Ifdil Ifdil, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 05, no. 03 (2017): 143–46, <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>.

⁵ Stefania Ngeni Wewo et al., "HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI DI PRODI X UNDANA," *Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran* 5, no. 4 (2025): 1331–36.

menimbulkan konflik peran, kelelahan fisik, serta tekanan psikologis yang lebih intens.⁶ Mahasiswa yang menjalani kerja sambil kuliah juga cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja.⁷

Fenomena mahasiswa yang bekerja *part-time* menjadi realitas yang cukup umum ditemui di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung (UIN SATU Tulungagung). Banyak mahasiswa memilih untuk bekerja paruh waktu sebagai bentuk kemandirian ekonomi, guna memenuhi kebutuhan hidup, biaya kuliah, atau bahkan membantu ekonomi keluarga. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa yang bekerja tidak hanya berperan sebagai individu akademik, tetapi dapat juga sebagai individu yang memiliki tanggung jawab ekonomi. Situasi tersebut menjadikan mahasiswa berada dalam posisi yang rentan terhadap tekanan karena harus menyeimbangkan dua tuntutan yang berbeda.

Menurut hasil wawancara pra-penelitian, mahasiswa UIN SATU Tulungagung yang bekerja *part-time* mengalami berbagai tekanan dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja.⁸ Informan inisial "F" mengungkapkan bahwa "keteteran" ketika harus mengelola waktu antara aktivitas akademik dan pekerjaan, terutama saat jadwal kuliah berlangsung hingga sore

⁶ Riyus Siti Jam'iatus Sholeha and Nabila Alifia, "Analisis Work Life Balance Dan Upaya Mengatasi Peran Konflik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu," *Jurnal Penelitian Nusantara* 1, no. 6 (2025): 45.

⁷ Hamadi, Joko Wiyono, and Wahidyanti Rahayu H., "PERBEDAAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA YANG BEKERJA DAN TIDAK BEKERJA DI UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI MALANG FAKULTAS EKONOMI JURUSAN MANAJEMEN ANGKATAN 2013," *Nursing News* 03, no. 01 (2018): 376–77.

⁸ Wawancara pra-penelitian dengan informan F dan N, melalui panggilan WhatsApp, 30 Januari 2026; wawancara pra-penelitian dengan informan D, di kos informan, 7 Februari 2026.

hari.⁹ Kondisi tersebut membuat kelelahan karena tetap harus menjalankan tanggung jawab pekerjaan setelah aktivitas perkuliah selesai. Informan “N” menyatakan bingung menentukan prioritas ketika tugas kuliah menumpuk bersamaan dengan tanggung jawab mengajar.¹⁰ Situasi tersebut menimbulkan tekanan akademik dan mempengaruhi kondisi emosional. Sementara itu, informan “D” yang bekerja di bagian administrasi kampus mengalami tekanan target pekerjaan dan *deadline* tugas kuliah yang datang bersamaan, sehingga menyebabkan kelelahan fisik dan menurunnya rasa semangat.¹¹

Perbedaan pengalaman dari ketiga informan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa *part-time* menghadapi tekanan yang beragam, baik yang berasal dari tuntutan akademik, pekerjaan, maupun interaksi keduanya. Temuan awal ini memperlihatkan bahwa stres akademik pada mahasiswa UIN SATU Tulungagung yang bekerja *part-time* merupakan fenomena nyata yang dialami secara subjektif oleh masing-masing individu.¹² Kondisi tersebut mendorong mahasiswa untuk melakukan berbagai upaya dalam menghadapi dan mengelola tekanan yang dirasakan agar mampu menjalankan aktivitas akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Upaya tersebut dikenal sebagai *coping* stres.

Konsep *coping* stres dalam penelitian ini mengacu pada teori *coping* dari Lazarus dan Folkman yang menjelaskan bahwa *coping* merupakan usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk menghadapi tuntutan yang dianggap

⁹ Wawancara pra-penelitian dengan informan F, melalui panggilan WhatsApp, 30 Januari 2026.

¹⁰ Wawancara pra-penelitian dengan informan N, melalui panggilan WhatsApp, 30 Januari 2026.

¹¹ Wawancara pra-penelitian dengan informan D, di kos informan, 7 Februari 2026.

¹² Wawancara pra-penelitian dengan informan F dan N, melalui panggilan WhatsApp, 30 Januari 2026; wawancara pra-penelitian dengan informan D, di kos informan, 7 Februari 2026.

melebihi kemampuan dirinya.¹³ Respons individu terhadap stres selain dipengaruhi oleh situasi yang dihadapi, namun juga dari cara individu memaknai dan mengelola tekanan yang ada. Kondisi dan pengalaman yang berbeda memungkinkan mahasiswa *part-time* memiliki cara yang beragam dalam menghadapi serta mengelola stres akademik.

Hasil wawancara pra-penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa *part-time* melakukan berbagai cara dalam menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan, seperti mengatur ulang jadwal kegiatan, menyusun prioritas tugas, mencari dukungan dari teman, menyendiri, hingga melakukan aktivitas tertentu untuk menenangkan diri. Beragam cara tersebut menunjukkan perbedaan pengalaman *coping* pada setiap individu.¹⁴ Kondisi ini memperlihatkan bahwa mahasiswa *part-time* selain berhadapan dengan tuntutan akademik, namun juga dituntut menyesuaikan diri dengan tekanan pekerjaan. Idealnya mahasiswa diharapkan mampu menjalani tanggung jawab akademik meski bekerja *part-time*. Namun, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa sering kesulitan membagi waktu, menentukan prioritas, serta mengelola tekanan.

Penelitian mengenai *coping* stres pada mahasiswa telah dilakukan dalam berbagai konteks akademik. Darussalam dan Alfurqan meneliti strategi *coping* stres mahasiswa psikologi dalam menyelesaikan skripsi.¹⁵ Selain itu, Sofia dan Kamarullah mengkaji *coping* stres pada mahasiswa yang tengah menyusun skripsi

¹³ Sholeha and Alifia, "Analisis Work Life Balance Dan Upaya Mengatasi Peran Konflik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu," 46–47.

¹⁴ Wawancara pra-penelitian dengan informan F dan N, melalui panggilan WhatsApp, 30 Januari 2026; wawancara pra-penelitian dengan informan D, di kos informan, 7 Februari 2026.

¹⁵ Darussalam and Alfurqan, "Strategi Coping Stress Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2020 Universitas Negeri Padang," *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 5, no. 5 (2020): 5428.

melalui studi kasus.¹⁶ Pada sisi lain, Rahmah dan Romi menganalisis bahwa strategi *coping* generasi Z dengan menekankan perbedaan antara *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*.¹⁷ Ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa strategi *coping* berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, baik melalui upaya pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi. Walaupun demikian, kajian tersebut umumnya berfokus pada mahasiswa secara umum atau mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sementara pengalaman subjektif mahasiswa *part-time* dalam menghadapi stres akademik melalui *coping* stres masih relatif jarang dikaji.

Penelitian mengenai stres akademik juga telah dilakukan pada berbagai kelompok mahasiswa. Wardani, Pratikto, dan Suhadianto menemukan keterkaitan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik khusus pada mahasiswa yang bekerja.¹⁸ Selain itu, Ardi et al. mengkaji fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau.¹⁹ Kedua penelitian ini relevan karena masing-masing menyentuh salah satu dimensi yang berkaitan dengan konteks beban kerja dan penyelesaian studi. Berbagai temuan tersebut memberikan gambaran mengenai stres akademik yang dialami mahasiswa dalam beragam situasi. Akan tetapi, kajian mengenai bagaimana mahasiswa *part-time* memaknai dan mengelola stres akademik melalui strategi *coping* masih belum

¹⁶ Melda Sofia and Kamarullah, "COPING STRESS PADA MAHASISWA MENYUSUN SKRIPSI (STUDI KASUS)," *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 8, no. 2 (2022): 1375.

¹⁷ Rahmah Rezki Elvika and Romi Fajar Tanjung, "Analisis Strategi Coping Generasi Z : Tinjauan Terhadap Emotion-Focused Coping Dan Problem-Focused Coping," *Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* 10 (2023): 24–25.

¹⁸ Ari Fanti Wardani, Herlan Pratikto, and Suhadianto, "Stres Akademik Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja," *Jurnal Penelitian Psikologi* 05, no. 01 (2024): 49.

¹⁹ Lailatul Afifah Ardi Ardi et al., "Fenomena Stres Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Pada Mahasiswa Rantau," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 13, no. 1 (2025): 49.

banyak ditemukan, terutama dalam penelitian yang menggunakan pendekatan fenomenologi.

Penelitian ini berfokus pada pengalaman mahasiswa UIN SATU Tulungagung yang bekerja *part-time* dalam menghadapi stres akademik serta coping yang dilakukan untuk mengelola tekanan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Meskipun penelitian mengenai coping stres dan stres akademik telah banyak dilakukan, sebagian besar masih berfokus pada hubungan antarvariabel, kondisi akademik tertentu, atau bentuk coping yang digunakan, sehingga pengalaman mahasiswa *part-time* masih jarang diteliti secara mendalam. Karena itu, penelitian ini menggali pengalaman mahasiswa dalam memaknai tekanan akademik, menghadapi konflik antara kuliah dan pekerjaan, serta melakukan coping selama menjalani peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja *part-time*. Penelitian ini dilakukan di UIN SATU Tulungagung karena peneliti menemukan mahasiswa yang menjalani peran ganda tersebut di lingkungan kampus. Selain itu, sebagai perguruan tinggi berbasis keislaman, UIN SATU Tulungagung memberikan konteks pendidikan yang melatarbelakangi kehidupan akademik mahasiswa yang menjadi informan dalam penelitian ini.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada memahami pengalaman *coping* stres mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung (UIN SATU Tulungagung) yang bekerja *part-time* dalam menghadapi stres akademik, bentuk *coping* stres yang digunakan, serta makna yang terbentuk dari pengalaman tersebut.

C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana pengalaman mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung (UIN SATU Tulungagung) yang bekerja *part-time* dalam menghadapi stres akademik?
2. Bagaimana bentuk *coping* stres yang digunakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung (UIN SATU Tulungagung) yang bekerja *part-time* dalam menghadapi stres akademik?
3. Bagaimana makna yang terbentuk dari pengalaman *coping* stres mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung (UIN SATU Tulungagung) yang bekerja *part-time* dalam menghadapi stres akademik?

D. Tujuan Penelitian

1. Memahami pengalaman mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung (UIN SATU Tulungagung) yang bekerja *part-time* dalam menghadapi stres akademik.
2. Mendeskripsikan bentuk *coping* stres yang digunakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung (UIN SATU Tulungagung) yang bekerja *part-time* dalam menghadapi stres akademik.
3. Memahami makna yang terbentuk dari pengalaman *coping* stres mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung (UIN SATU Tulungagung) yang bekerja *part-time* dalam menghadapi stres akademik.

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian *coping* stres pada mahasiswa *part-time*.
- b. Memperkaya literatur tentang strategi *coping* stres di lingkungan kampus berbasis keislaman.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan *coping* stres dan stres akademik, terutama pada mahasiswa *part-time*.

2. Manfaat Praktis

- a. Mahasiswa *part-time*

Memberikan wawasan kepada mahasiswa *part-time* tentang strategi *coping* stres yang efektif agar mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan. Selain itu, menjadi motivasi pendukung untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan performa akademik mahasiswa *part-time*.

- b. Universitas

Memberikan gambaran nyata kepada pihak universitas dan dosen mengenai dinamika stres serta strategi *coping* stres yang digunakan mahasiswa *part-time*. Kemudian, membantu pihak kampus dalam merancang program pendampingan atau intervensi yang tepat sasaran untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik.

F. Penegasan Istilah

1. Mahasiswa *Part-time*

Mahasiswa *part-time* adalah mahasiswa yang menjalani perkuliahan sekaligus bekerja paruh waktu diluar kegiatan akademik. Aktivitas ini dapat memberikan manfaat seperti pengalaman kerja dan kemandirian finansial, namun juga berisiko menimbulkan kelelahan dan konflik peran jika tidak dapat diimbangi dengan pengaturan waktu yang tepat.²⁰ Kondisi tersebut menunjukkan bahwa jika mahasiswa *part-time* memiliki beban ganda yang berbeda dengan mahasiswa pada umumnya. Pada penelitian ini, mahasiswa *part-time* merujuk kepada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung (UIN SATU Tulungagung) yang menjalani peran akademik dan pekerjaan *part-time* secara bersamaan.

2. Stres Akademik

Lazarus dan Folkman mengartikan stres sebagai kondisi ketika seseorang menilai tuntutan dari lingkungan sudah membebani atau melebihi batas kemampuan diri.²¹ Sejalan dengan itu, stres akademik diartikan sebagai sebuah perasaan tertekan yang dialami oleh individu baik secara emosional maupun fisik akibat adanya tuntutan akademik dari dosen maupun orang tua untuk memperoleh hasil belajar yang bagus.²² Pada penelitian ini, stres

²⁰ Nabila Dewi Yulianti et al., "DINAMIKA BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH WAKTU: STUDI FENOMENOLOGI TENTANG KONFLIK PERAN DAN REGULASI DIRI," *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri* 12, no. 01 (2026): 65–66.

²¹ Muttaqin and Hanif, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Depresi Mahasiswa Perguruan Tinggi," 1848.

²² Rian Tasalim and Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik Dan Penanganannya* (GUEPEDIA, 2021), 7.

akademik dipahami sebagai rasa tertekan mahasiswa UIN SATU Tulungagung yang bekerja *part-time* akibat tuntutan akademik yang harus dijalani bersamaan dengan aktivitas pekerjaan.

3. *Coping* Stres

Coping stres merujuk pada tindakan atau usaha seseorang dalam merespons kondisi dan situasi menekan, baik yang bersumber dari luar maupun dari dalam individu.²³ Seperti pendapat Lazarus dan Folkman bahwa *coping* stres adalah usaha sadar individu untuk mengelola intensitas kejadian yang dianggap sebagai situasi menekan.²⁴ Pada penelitian ini, *coping* stres dimaknai sebagai upaya mahasiswa UIN SATU Tulungagung yang bekerja *part-time* dalam menghadapi stres akademik. *Coping* Stres dapat dilihat melalui berbagai bentuk penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa dalam menjalani tuntutan. *Coping* stres dapat dibedakan menjadi dua bentuk utama, yaitu *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping*.

²³ Sofia and Kamarullah, “*COPING STRESS PADA MAHASISWA MENYUSUN SKRIPSI (STUDI KASUS)*,” 1374.

²⁴ Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984), dalam Sofia and Kamarullah, 1374.