

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam mempersiapkan individu menghadapi dunia kerja. Mahasiswa sebagai bagian dari generasi muda tidak hanya dituntut untuk memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga diharapkan mampu mengembangkan potensi diri, kemandirian, serta kesiapan dalam menghadapi dunia kerja. Tuntutan tersebut mendorong sebagian mahasiswa untuk mulai memasuki dunia kerja sambil tetap menjalani perkuliahan. Mahasiswa memilih bekerja dengan berbagai alasan, di antaranya untuk memenuhi kebutuhan finansial, membantu perekonomian keluarga, memenuhi kebutuhan sosial, serta mengembangkan potensi dan aktualisasi diri (Mardelina & Muhson, 2017).

Bekerja sambil menjalani perkuliahan bukan merupakan fenomena yang asing di kalangan mahasiswa. Salah satu bentuk pekerjaan yang banyak dipilih mahasiswa adalah pekerjaan part-time karena memiliki fleksibilitas waktu yang memungkinkan mahasiswa tetap menjalankan aktivitas perkuliahan. Pekerjaan part-time merupakan pekerjaan dengan waktu kerja yang disesuaikan dengan kebutuhan pekerjaan dan umumnya dilakukan di bawah jam kerja normal. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pekerjaan paruh waktu atau part-time merupakan pekerjaan yang dilakukan kurang dari 35 jam dalam seminggu. Berdasarkan hasil survei BPS tahun 2020, sebanyak 6,98% penduduk usia 10–24 tahun di Indonesia menjalani peran sebagai pelajar sekaligus pekerja, dengan angka tertinggi berada di wilayah perkotaan (Dwi, 2021). Selain itu, data BPS pada Februari 2022 menunjukkan bahwa sekitar 26,94% penduduk bekerja di Indonesia merupakan pekerja paruh waktu (Rahma et al., 2024). Mahasiswa dapat menjalani berbagai jenis pekerjaan part-time, seperti freelance, berjualan, mengajar, bekerja di kedai atau kafe, menjadi admin, social media marketing, driver ojek online, wedding organizer, event organizer, dan pekerjaan lainnya (Ardianto et al., 2021).

Mahasiswa yang bekerja part-time memiliki kondisi yang berbeda dengan mahasiswa yang hanya berfokus pada perkuliahan karena harus menjalankan dua peran secara bersamaan, yaitu sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja. Kedua peran

tersebut memiliki tuntutan yang berbeda dan sama-sama membutuhkan waktu, tenaga, perhatian, serta tanggung jawab. Dalam menjalankan peran akademik, mahasiswa memiliki tuntutan untuk menghadiri perkuliahan, mengerjakan tugas, mengikuti kegiatan akademik, serta memenuhi berbagai target pendidikan. Sementara itu, pekerjaan menuntut mahasiswa untuk memenuhi jadwal kerja, menyelesaikan tanggung jawab pekerjaan, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja. Kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam membagi waktu, kelelahan fisik dan mental, berkurangnya waktu istirahat, hingga munculnya konflik antara tuntutan akademik dan pekerjaan (Hamra & Widiasih, 2024; Siti & Alifia, 2025). Apabila tuntutan dari kedua peran tersebut muncul secara bersamaan, mahasiswa perlu mengalokasikan sumber daya yang dimilikinya untuk memenuhi keduanya sehingga dapat menimbulkan tekanan psikologis (Monalisa et al., 2024).

Tekanan yang muncul dari tuntutan akademik dan pekerjaan tidak secara otomatis menimbulkan stres pada setiap mahasiswa. Kondisi tersebut berkaitan dengan bagaimana mahasiswa menilai tuntutan yang dihadapi serta kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres muncul melalui hubungan antara individu dan lingkungan ketika individu menilai suatu situasi sebagai sesuatu yang membebani atau melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Dengan demikian, ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan, mahasiswa akan menilai apakah tuntutan tersebut masih dapat dikendalikan dan diatasi dengan kemampuan yang dimiliki. Apabila tuntutan dipersepsikan melebihi kemampuan atau sumber daya yang tersedia, kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang kemudian dirasakan sebagai stres.

Stres merupakan kondisi psikologis ketika individu menilai berbagai tuntutan dalam kehidupannya sebagai sesuatu yang tidak dapat dikendalikan, tidak terprediksi, atau melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya (Cohen et al., 1983; Cohen et al., 1995). Pada mahasiswa yang bekerja part-time, stres dapat

muncul ketika tuntutan akademik dan pekerjaan dirasakan sulit untuk dikendalikan secara bersamaan. Kondisi tersebut dapat ditunjukkan melalui berbagai respons seperti kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, mudah marah, gangguan tidur, serta perasaan kewalahan. Dengan demikian, stres pada mahasiswa yang bekerja part-time tidak hanya berkaitan dengan banyaknya aktivitas yang dijalani, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana individu mempersepsikan dan merespons tuntutan yang dihadapinya.

Fenomena tersebut terlihat dalam studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 31 mahasiswa yang bekerja part-time melalui Google Form. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebanyak 51,6% responden menyatakan merasa lelah akibat tuntutan perkuliahan dan pekerjaan yang dijalani secara bersamaan, sedangkan 12,9% responden menyatakan secara langsung mengalami stres. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa menjalankan peran sebagai mahasiswa dan pekerja secara bersamaan dapat menjadi sumber tekanan bagi sebagian mahasiswa. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Khadijah et al., (2024) yang menunjukkan bahwa 32% mahasiswa yang bekerja part-time di Universitas X mengalami stres berat, 52% mengalami stres sedang, dan 16% mengalami stres ringan. Penelitian Lestari & Putri (2024) juga menunjukkan bahwa mahasiswa pascasarjana yang bekerja sambil kuliah berada pada kategori tingkat stres tinggi hingga sangat tinggi.

Hasil wawancara terhadap empat mahasiswa yang bekerja part-time dengan masa kerja antara tiga bulan sampai satu tahun juga menunjukkan adanya tekanan dalam menjalankan kedua peran tersebut. Responden mengungkapkan bahwa mereka merasa kewalahan, mengalami kesulitan mengatur waktu, serta merasa tertekan ketika tuntutan akademik dan pekerjaan muncul secara bersamaan. Salah satu responden menyatakan bahwa dirinya sering merasa kewalahan karena beban akademik dan beban kerja yang sama banyaknya, sedangkan responden lain menyampaikan bahwa dirinya merasa kewalahan ketika waktu kerja bertepatan dengan jadwal kuliah yang padat. Responden juga mengungkapkan kesulitan ketika tugas akademik dan pekerjaan memiliki waktu penyelesaian yang berdekatan,

sehingga merasa tidak dapat memberikan perhatian secara maksimal pada salah satu peran.

Tekanan tersebut juga terlihat dalam kondisi psikologis yang dialami responden. Beberapa responden menyatakan bahwa tugas akademik terkadang dikerjakan sekadar agar dapat diselesaikan, mengalami kekhawatiran tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, serta mengalami perubahan kondisi emosional dan pola tidur. Salah satu responden menyatakan mengalami kesulitan tidur meskipun kondisi fisiknya sudah lelah, sedangkan responden lain menyampaikan bahwa dirinya menjadi mudah lelah, mudah menangis dan marah, serta mengalami kesulitan tidur. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan peran ganda dapat berkaitan dengan respons kognitif, emosional, maupun fisik yang dialami mahasiswa ketika merasa kesulitan mengendalikan tuntutan yang dihadapi.

Meskipun mahasiswa menghadapi tuntutan yang serupa, tingkat stres yang dirasakan dapat berbeda antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa menghadapi dan merespons tekanan. Faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan. Salah satu faktor internal yang dapat berperan dalam menghadapi tekanan adalah regulasi emosi. Regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dan mengarahkan respons emosional ketika menghadapi situasi tertentu. Kemampuan tersebut menjadi penting bagi mahasiswa yang bekerja part-time karena tuntutan akademik dan pekerjaan dapat memunculkan emosi seperti cemas, marah, lelah, maupun kewalahan. Mahasiswa yang mampu mengelola respons emosionalnya secara lebih adaptif diharapkan dapat menghadapi tuntutan dengan lebih baik sehingga tekanan yang dirasakan dapat lebih terkendali.

Temuan studi pendahuluan juga menunjukkan adanya kondisi yang berkaitan dengan regulasi emosi. Sebanyak 35,5% responden menyatakan mengalami ketidakstabilan emosi dan perasaan kewalahan ketika menghadapi berbagai tuntutan, sedangkan 22,6% responden menyatakan telah berupaya melakukan pengelolaan emosi dengan cara mengatur waktu, menenangkan diri, dan

berusaha berpikir positif. Kondisi tersebut menunjukkan adanya perbedaan kemampuan mahasiswa dalam mengelola respons emosional ketika menghadapi tuntutan peran ganda. Penelitian Hartini et al., (2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dan stres pada mahasiswa yang bekerja, yaitu mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Namun, hasil berbeda ditemukan oleh Nadeak & Simbolon (2025) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres, dengan nilai korelasi $r = -0,075$ dan $p = 0,164$. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa peran regulasi emosi sebagai faktor internal yang berkaitan dengan stres masih perlu diteliti lebih lanjut.

Selain faktor internal, kondisi lingkungan juga dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan. Salah satu faktor eksternal yang penting adalah dukungan keluarga. Dukungan keluarga dapat berupa perhatian, dukungan emosional, bantuan nyata, saran, maupun penghargaan yang diberikan kepada individu. Bagi mahasiswa yang bekerja part-time, dukungan keluarga dapat menjadi salah satu sumber daya eksternal ketika menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Dukungan tersebut dapat memberikan rasa aman, membantu individu menghadapi tekanan, serta mendukung kemampuan adaptasi terhadap tuntutan yang dihadapi (Ayu et al., 2019; Trisnawati, 2023).

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebanyak 39% responden menyatakan bahwa dukungan keluarga membantu mereka bertahan dan mengelola tekanan akademik maupun pekerjaan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberadaan dukungan dari keluarga dapat menjadi salah satu sumber daya yang dirasakan mahasiswa ketika menghadapi tuntutan peran ganda. Penelitian Norhidayah et al., (2020) menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan antara dukungan keluarga dan tingkat stres dengan nilai signifikansi sebesar 0,035 ($<0,05$), yang berarti semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan. Namun, hasil berbeda ditemukan oleh Munguia (2019) yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres mahasiswa, dengan nilai Pearson $r = -0,035$ dan $p = 0,791$.

Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa peran dukungan keluarga dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa masih perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, regulasi emosi dan dukungan keluarga dapat dipandang sebagai dua sumber daya yang berasal dari dalam maupun luar diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan peran ganda. Regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan internal mahasiswa dalam mengelola respons emosional terhadap tekanan, sedangkan dukungan keluarga berkaitan dengan sumber daya eksternal yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan yang dialaminya. Kedua faktor tersebut menjadi penting karena stres pada mahasiswa yang bekerja part-time tidak hanya dipengaruhi oleh keberadaan tuntutan, tetapi juga oleh kemampuan individu dan sumber daya yang tersedia dalam menghadapi tuntutan tersebut.

Meskipun telah terdapat penelitian yang membahas regulasi emosi, dukungan keluarga, dan stres pada mahasiswa, hasil penelitian terdahulu masih menunjukkan temuan yang belum konsisten. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan keluarga berkaitan dengan rendahnya tingkat stres, sedangkan penelitian lain menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Selain itu, sebagian penelitian terdahulu masih mengkaji regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap stres secara terpisah serta dilakukan pada karakteristik subjek yang berbeda. Penelitian yang menguji kedua variabel tersebut secara simultan pada mahasiswa yang bekerja part-time masih relatif terbatas, padahal mahasiswa yang bekerja part-time memiliki karakteristik khusus karena harus menjalankan tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan.

Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap stres pada mahasiswa yang bekerja part-time penting dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai peran faktor internal dan eksternal dalam menghadapi tekanan akibat peran ganda. Penelitian ini secara khusus dilakukan pada mahasiswa aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang bekerja part-time. Berdasarkan fenomena, hasil studi pendahuluan, landasan teori, serta ketidakkonsistenan hasil penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga terhadap Stres pada Mahasiswa yang Bekerja Part-time di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.”

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap stres pada mahasiswa yang bekerja *part-time* di UIN Sunan Gunung Djati Bandung ?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap stres pada mahasiswa yang bekerja *part-time* di UIN Sunan Gunung Djati Bandung ?
3. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap stres pada mahasiswa yang bekerja *part-time* di UIN Sunan Gunung Djati Bandung ?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap stres pada mahasiswa yang bekerja *part-time* di UIN Sunan Gunung Djati Bandung
2. Untuk mengetahui pengaruh dukungan keluarga terhadap stres pada mahasiswa yang bekerja *part-time* di UIN Sunan Gunung Djati Bandung
3. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap stres pada mahasiswa yang bekerja *part-time* di UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan Uraian pada tujuan penelitian, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut:

Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan secara empiris pada pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi industri dan organisasi (PIO) mengenai pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap stres pada mahasiswa yang bekerja *part-time*.

Kegunaan Praktis

1. Bagi Mahasiswa yang bekerja *part-time* : penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya regulasi emosi dan dukungan keluarga dalam mengelola stress yang muncul akibat tuntutan akademik dan pekerjaan
2. Bagi Keluarga : penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai dukungan emosional, perhatian, dan bantuan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan.
3. Bagi Institusi Pendidikan : penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyediakan dukungan akademik maupun psikologis bagi mahasiswa yang bekerja *part-time* .
4. Bagi Peneliti Selanjutnya : penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan penelitian yang berkaitan dengan stres, regulasi emosi, dan dukungan keluarga sebagai faktor yang memengaruhi mahasiswa yang bekerja *part-time* .