

**ANALISIS STRES KERJA DAN KONFLIK PERAN
PADA MAHASISWA YANG BEKERJA (STUDI PADA
MAHASISWA DI UNIRA MALANG)
SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN
MEMPEROLEH GELAR SARJANA S.M**



Disusun oleh:

MOHAMMAD RIZAL HIDAYATULLOH
(NIM 21612011067)

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT
MALANG**

2025

Halaman Judul

**ANALISIS STRES KERJA DAN KONFLIK PERAN PADA
MAHASISWA YANG BEKERJA (STUDI PADA MAHASISWA
DI UNIRA MALANG)**

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN



MEMPEROLEH GELAR SARJANA S.M

Disusun oleh:

MOHAMMAD RIZAL HIDAYATULLOH

(NIM 21612011067)

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT
MALANG**

2025

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

 YAYASAN PERGURUAN TINGGI ISLAM RADEN RAHMAT
UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT
FAKULTAS EKONOMI & BISNIS *Excellence, Excellence, Excellence*

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : ANALISIS STRES KERJA DAN KONFLIK PERAN PADA MAHASISWA YANG BEKERJA (STUDI PADA MAHASISWA DI UNIRA MALANG)

Disusun oleh : Mohammad Rizal Hidayatulloh

NIM : 21612011067

Prodi : Manajemen

Konsentrasi : Sumber Daya Manusia (SDM)

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan

Didepan tim penguji

Malang, 13 agustus 2025

Mengetahui & menyetujui

Kaprodi,

(ERNA RESMIATINI, S.M.B., M.Se)
NIDN.0715069004

Pembimbing,

(ERNA RESMIATINI, S.M.B., M.Se)
NIDN.0715069004



Lantai 3, Gedung K.H. Mahmud Zuhdi, Jl. Raya Mojokerto 02, Kediri - Jawa Timur
Telp: (0341) 399008 - Kode POS: 65163 Email: info@uniramalang.ac.id Website: <http://www.feb.uniramalang.ac.id>

UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

PENGESAHAN

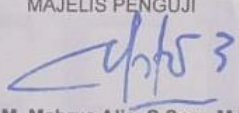
TANDA PENGESAHAN

TELAH DIPERTAHANKAN DI DEPAN MAJELIS PENGUJI SKRIPSI, PROGRAM STUDI MANAJEMEN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS, UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT MALANG:

NAMA : Mohammad Rizal Hidayatulloh
NIM : 21612011067
HARI : Jum'at
TANGGAL : 15 Agustus 2025
JUDUL : Analisis Stres Kerja Dan Konflik Peran Pada Mahasiswa Yang Bekerja (Studi Pada Mahasiswa Di Unira Malang)

DINYATAKAN LULUS

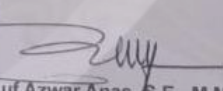
MAJELIS PENGUJI


R.M. Mahrus Alie, S.Sos., M.M
NIDN. 0721087601


Sinollah, S.Sos., M.AB
NIDN. 0720057401


Erna Resmianti, SMB., M.Sc
NIDN. 0715069004

MENGESAHKAN,
Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Islam Raden Rahmat Malang
Dekan,



Dr. M. Yusuf Azwar Anas, S.E., M.M
NIDN. 0713047901

★★★★★

UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Analisis Stres Kerja dan Konflik Peran Pada Mahasiswa yang Bekerja (Studi Pada Mahasiswa di UNIRA Malang)”** dengan lancar.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk mendalami fenomena stres kerja dan konflik peran yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja, serta bagaimana mereka mengembangkan strategi coping dalam menghadapi tantangan tersebut. Dengan fokus pada keseimbangan akademik dan pekerjaan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja dan konflik peran, serta solusi yang dapat diterapkan guna meningkatkan kesejahteraan mahasiswa pekerja.

Penulis menyampaikan banyak penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Alm Ayah, Ibu, Paman, serta semua keluarga saya yang telah memberikan dukungan baik secara langsung ataupun tidak langsung, memberikan dorongan lahir ataupun batin.
2. Bapak Drs. Imron Rosyadi Hamid, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Islam Raden Rahmat Malang. Yang telah memberikan dukungan penuh dan motivasi kepada seluruh mahasiswa, khususnya kepada penulis sehingga penulis bisa termotivasi untuk menyelesaikan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa.
3. Bapak Dr. Yusuf Aswar Anas, S.E., M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang telah memberikan dukungan penuh terhadap penulisan proposal skripsi ini.
4. Ibu Erna Resmiatini, S.M.B., M.Sc selaku kepala Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis dan sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan kontribusi dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen Universitas Islam Raden Rahmat Malang yang telah menyalurkan ilmunya melalui proses pembelajaran di bangku kuliah sehingga bisa menjadi bekal tersendiri bagi penulis dalam penulisan proposal skripsi ini.

6. Teman-teman penulis yang telah banyak memberikan bantuan, ikut berperan dalam mempelancar penelitian dan penulisan proposal skripsi ini.
7. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis tuliskan satu persatu nama dan jabatannya tanpa mengurangi rasa hormat, penulis mengucapkan terimakasih yang tak terbatas, berkat do'a dan dukungannya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan dalam penyusunan dan penulisannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan penyusunan pada masa yang akan datang.

Malang, 17 Mei 2025

Mohammad Rizal Hidayatulloh

UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, di dalam Naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar Pustaka. Apabila ternyata di dalam Naskah Skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur penjiplakan, saya bersedia skripsi dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku (UU No. 20 Tahun 2003, Pasal 25 ayat (2)) yang berbunyi Lulusan perguruan tinggi yang karya ilmiahnya digunakan untuk memperoleh gelar akademik, profesi, atau vokasi terbukti merupakan penjiplakan, dibatalkan gelanya. Dan Pasal 70 ayat (1) yang berbunyi Lulusan karya ilmiahnya digunakan untuk mendapatkan gelar akademik, profesi, atau vokasi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 25 ayat (2) terbukti merupakan hasil penjiplakan dipidana dengan pidana penjara paling lama dua tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp200.000.000,00 (dua ratus juta rupiah).

Malang 20 Juni 2025

METERAI
TEMPEL
Rp 44000
No. KIZdi rhuayutukOH

ABSTRAKSI

Mohammad Rizal Hidayatulloh. 2025. Analisis Stres Kerja dan Konflik Peran pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas Islam Raden Rahmat Malang. Pembimbing: Erna Resmiatini, S.M.B., M.Sc

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, yang berpotensi menimbulkan permasalahan psikologis berupa stres kerja dan konflik peran. Di Universitas Islam Raden Rahmat (UNIRA) Malang, banyak mahasiswa menghadapi kesulitan dalam menyeimbangkan peran ganda mereka sebagai pelajar dan pekerja, yang sering berdampak pada kelelahan, penurunan prestasi akademik, dan menurunnya motivasi belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis bentuk-bentuk stres kerja dan konflik peran yang dialami mahasiswa pekerja serta strategi coping yang digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara semi-terstruktur dan dokumentasi. Informan penelitian terdiri dari 13 mahasiswa pekerja dari berbagai program studi di UNIRA Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja terutama disebabkan oleh tingginya tuntutan akademik, jadwal kuliah yang tidak fleksibel, serta beban pekerjaan yang berat. Konflik peran teridentifikasi dalam bentuk konflik waktu, konflik ketegangan, dan konflik perilaku. Untuk mengatasi masalah tersebut, mahasiswa menerapkan strategi coping berupa manajemen waktu, dukungan sosial, relaksasi, dan spiritualitas. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa meskipun mahasiswa pekerja rentan mengalami stres dan konflik peran, strategi coping yang mereka lakukan membantu mereka bertahan, namun diperlukan kebijakan akademik yang lebih fleksibel serta layanan konseling dari pihak universitas guna mendukung kesejahteraan mahasiswa pekerja.

Kata kunci: Stres Kerja, Konflik Peran, Mahasiswa Pekerja, Strategi Coping, UNIRA Malang

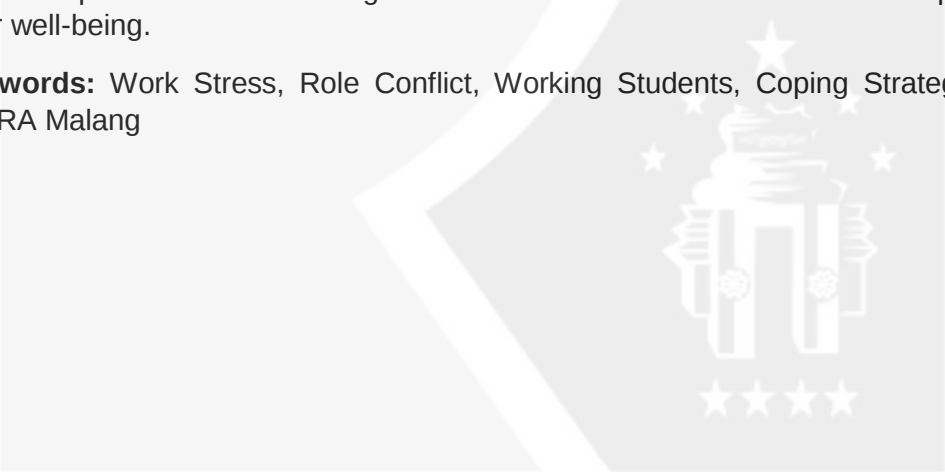
UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

ABSTRACT

Mohammad Rizal Hidayatulloh. 2025. Analysis of Work Stress and Role Conflict in Working Students at Universitas Islam Raden Rahmat Malang. Supervisor: Erna Resmiatini, S.M.B., M.Sc

This research is motivated by the increasing phenomenon of students who work while studying, which creates potential psychological problems such as work stress and role conflict. At Universitas Islam Raden Rahmat (UNIRA) Malang, many students face difficulties in balancing their dual roles as learners and workers, often resulting in fatigue, declining academic performance, and decreased motivation. The purpose of this study is to analyze the forms of work stress and role conflict experienced by working students and the coping strategies they employ to deal with these challenges. This study employs a descriptive qualitative method with data collection techniques in the form of semi-structured interviews and documentation. The research informants consist of 13 working students from various study programs at UNIRA Malang. The findings show that work stress is mainly caused by high academic demands, inflexible schedules, and heavy job responsibilities. Role conflict is manifested in time-based conflict, strain-based conflict, and behavior-based conflict. To cope with these problems, students apply strategies such as time management, social support, relaxation, and spirituality. The conclusion of this study is that although working students are vulnerable to stress and role conflict, their coping strategies help them survive, and more flexible academic policies and counseling services from universities are needed to support their well-being.

Keywords: Work Stress, Role Conflict, Working Students, Coping Strategies, UNIRA Malang



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Kajian Empiris	9
2.2 Kajian Teoritis	21
2.2.1 Stres Kerja	21
2.2.3 Strategi <i>Coping</i>	43
2.3 Kerangka Berfikir	50
BAB III METODE PENELITIAN	53
3.1 Rancangan Penelitian	53
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian	54
3.3 Fokus Penelitian	54
3.4 Sumber Data	56
3.4.1 Data Primer	56

3.4.2 Data Sekunder.....	58
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	61
3.6 Instrumen Penelitian.....	62
Pedoman wawancara bersifat semi-terstruktur, sehingga peneliti dapat menyesuaikan pertanyaan sesuai dengan konteks dan respons yang diberikan oleh partisipan.....	64
3.7 Teknik Analisis Data.....	64
3.8 Keabsahan Data	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70
4.1. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	70
4.1.1. Karakteristik Subjek Penelitian	70
4.1.2. Jenis dan Durasi Pekerjaan.....	71
4.1.3. Motivasi Mahasiswa untuk Bekerja.....	71
4.1.4. Relevansi Subjek dengan Fokus Penelitian.....	72
4.2. Temuan Penelitian	72
4.2.1. Stres Kerja pada Mahasiswa yang Bekerja	72
4.2.2. Konflik Peran Mahasiswa yang Bekerja.....	74
4.2.3. Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Stres dan Konflik Peran	76
4.3. Pembahasan.....	78
4.3.1. Pembahasan Stres Kerja pada Mahasiswa yang Bekerja.....	78
4.3.1.1. Gejala stres kerja (fisik, psikis, sosial) dan keterkaitannya dengan teori	78

4.3.1.2. Perbandingan temuan dengan penelitian sebelumnya	80
4.3.2. Konflik Peran Mahasiswa yang Bekerja.....	81
4.3.2.1. Jenis-jenis konflik peran: konflik waktu, beban, emosi, dan prioritas..	81
4.3.2.2. Dampak konflik peran terhadap kuliah dan pekerjaan	81
4.3.3. Strategi Coping.....	84
BAB V.....	84
5.1. Kesimpulan	87
5.2. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA.....	90
Lampiran Pedoman Wawancara.....	90

UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu.....	18
Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu (Lanjutan)	19



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR GAMBAR

Gambar Kerangka Berfikir	5
--------------------------------	---



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era modern ini, semakin banyak mahasiswa yang memilih untuk bekerja sambil menyelesaikan studi mereka. Hal ini tidak hanya disebabkan oleh tuntutan ekonomi, tetapi juga keinginan untuk mendapatkan pengalaman kerja sebelum lulus. Di Universitas Islam Raden Rahmat (UNIRA) Malang, fenomena ini semakin marak, terutama di kalangan mahasiswa yang berasal dari latar belakang ekonomi menengah ke bawah. Banyak mahasiswa yang harus bekerja untuk membiayai kuliah mereka, baik secara penuh maupun untuk menutupi kebutuhan sehari-hari. Namun, menjalani dua peran secara bersamaan bukanlah hal yang mudah. Mahasiswa yang bekerja sering kali mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah, pekerjaan, dan kehidupan pribadi.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa pekerja di UNIRA Malang adalah konflik jadwal antara perkuliahan dan pekerjaan. Banyak mahasiswa yang bekerja di sektor pendidikan, administrasi, maupun industri mengalami kesulitan dalam menyesuaikan jadwal kerja dengan jadwal perkuliahan yang sering kali berubah. Kondisi ini semakin sulit ketika tugas akademik menumpuk, sementara pekerjaan menuntut tanggung jawab yang tinggi. Akibatnya, banyak mahasiswa yang mengalami kelelahan fisik dan mental, kesulitan fokus dalam belajar, bahkan beberapa terpaksa mengorbankan salah satu dari dua peran tersebut.

Sebagai contoh, seorang mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Semester 3 di UNIRA Malang harus menjalani peran ganda sebagai operator data di sebuah madrasah sekaligus menjadi pengajar. Pekerjaan sebagai operator data mengharuskannya untuk mengelola berbagai dokumen administratif

madrasah, menginput data ke sistem pendidikan, serta memastikan laporan akademik siswa selalu diperbarui. Di sisi lain, sebagai pengajar, ia harus menyiapkan materi pelajaran, mengajar di kelas, serta menghadapi berbagai tantangan dalam mendidik siswa. Jadwal pekerjaannya yang padat sering kali berbenturan dengan jadwal kuliah, terutama ketika ada perkuliahan mendadak atau tugas akademik yang harus dikumpulkan dalam waktu singkat.

Kesulitan lainnya yang dihadapi oleh mahasiswa pekerja seperti ini adalah tekanan mental akibat beban yang berlebihan. Tidak jarang, mahasiswa yang bekerja di bidang pendidikan mengalami stres akibat tanggung jawab yang besar di tempat kerja, sementara mereka juga dituntut untuk tetap berprestasi di kampus. Keadaan ini dapat menyebabkan kelelahan fisik yang berujung pada menurunnya performa akademik dan profesional. Dalam beberapa kasus, mahasiswa bahkan mengalami konflik dengan atasan atau dosen karena ketidakmampuan mereka dalam memenuhi ekspektasi di kedua lingkungan tersebut.

Fenomena ini menunjukkan bahwa stres kerja dan konflik peran menjadi masalah nyata bagi mahasiswa yang bekerja di UNIRA Malang. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana mahasiswa pekerja menghadapi tantangan ini serta strategi coping yang mereka gunakan untuk menyeimbangkan kedua peran tersebut. Berdasarkan hasil kuisisioner yang dibagikan kepada mahasiswa pekerja di UNIRA Malang, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami berbagai bentuk tekanan dan ketidakseimbangan peran. Beberapa mahasiswa menyampaikan bahwa mereka merasa bingung saat harus menghadapi tuntutan dari dosen dan atasan secara bersamaan, bahkan ada yang mengaku sampai menangis karena stres. Sebagian lainnya mengalami gangguan tidur, sulit fokus di tempat kerja, serta tekanan

emosional yang membuat performa akademik dan pekerjaan terganggu. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja dan konflik peran merupakan isu nyata yang dialami oleh mahasiswa pekerja di lingkungan kampus, dan perlu dikaji lebih dalam sebagai upaya peningkatan kesejahteraan akademik dan mental mereka.

Dalam beberapa tahun terakhir, jumlah mahasiswa yang bekerja sambil kuliah semakin meningkat. Fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntutan ekonomi, dorongan untuk mendapatkan pengalaman kerja, serta keinginan untuk mandiri secara finansial (Nugroho & Widyastuti, 2022). Beberapa mahasiswa bekerja karena kebutuhan untuk membiayai pendidikan mereka, sementara yang lain memilih bekerja agar lebih siap menghadapi dunia kerja setelah lulus (Prasetyo & Nabila, 2023).

Namun, bekerja sambil kuliah bukan tanpa tantangan. Salah satu tantangan utama adalah bagaimana mahasiswa harus membagi waktu dan energi mereka antara pekerjaan dan akademik. Menurut Wati & Sumarni (2022), mahasiswa pekerja sering mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal kuliah, menyelesaikan tugas, serta memenuhi tanggung jawab pekerjaan secara bersamaan. Hal ini dapat menyebabkan tekanan yang berlebihan dan membuat mereka kesulitan untuk mencapai keseimbangan antara kedua peran tersebut.

Selain itu, beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Mahasiswa pekerja sering kali memiliki jadwal yang padat, yang mengurangi waktu istirahat mereka (Rahardjo & Sandjaja, 2023). Kurangnya waktu istirahat dapat berdampak pada kesehatan fisik mereka, seperti menurunnya daya tahan tubuh, serta kesehatan mental, seperti meningkatnya stres dan kecemasan.

Di lingkungan akademik, mahasiswa pekerja juga menghadapi tantangan dalam hal partisipasi perkuliahan dan interaksi dengan dosen serta teman sebaya.

Kesibukan di tempat kerja dapat menyebabkan mereka sering terlambat masuk kelas atau bahkan melewatkan sesi perkuliahan tertentu. Akibatnya, mereka bisa mengalami kesulitan dalam memahami materi perkuliahan dan berkurangnya keterlibatan dalam kegiatan akademik (Heriyanto, 2022).

Di tempat kerja, mahasiswa juga dihadapkan pada ekspektasi dan tuntutan profesional yang mungkin tidak selalu mempertimbangkan status mereka sebagai mahasiswa. Beberapa perusahaan atau tempat kerja tidak memberikan fleksibilitas dalam jadwal kerja, sehingga mahasiswa harus beradaptasi dengan tekanan yang lebih besar (Prasetyo & Nabila, 2023). Hal ini semakin memperumit upaya mereka untuk menyeimbangkan kehidupan akademik dan pekerjaan.

Fenomena ini menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja menghadapi tantangan kompleks yang dapat mempengaruhi baik kehidupan akademik maupun kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih dalam mengenai pengalaman mereka serta faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tantangan yang mereka hadapi.

Mahasiswa yang bekerja menghadapi tantangan unik yang berbeda dari mahasiswa yang hanya fokus pada studi. Salah satu tantangan utama adalah stres kerja, yang muncul akibat beban akademik dan profesional yang harus mereka jalani secara bersamaan (Wati & Sumarni, 2022). Stres kerja dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, hingga penurunan prestasi akademik dan produktivitas kerja (Prasetyo & Nabila, 2023). Oleh karena itu, memahami faktor penyebab stres kerja pada mahasiswa pekerja menjadi hal yang penting agar dapat ditemukan solusi untuk membantu mereka mengelola tekanan tersebut.

Selain stres kerja, mahasiswa pekerja juga dihadapkan pada konflik peran, yaitu benturan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan mereka (Rahardjo

& Sandjaja, 2023). Konflik peran terjadi ketika tuntutan dari dua peran yang dijalani tidak dapat dipenuhi secara optimal, misalnya ketika mahasiswa harus memilih antara menghadiri kelas atau memenuhi tuntutan pekerjaan. Jika konflik peran ini tidak dikelola dengan baik, mahasiswa bisa mengalami tekanan psikologis yang lebih besar, kehilangan keseimbangan hidup, dan bahkan mengalami burnout (Nugroho & Widyastuti, 2022).

Memahami stres kerja dan konflik peran pada mahasiswa pekerja sangat penting karena dampaknya tidak hanya terbatas pada individu, tetapi juga berpengaruh terhadap lingkungan akademik dan profesional. Jika stres kerja dan konflik peran tidak ditangani, mahasiswa berisiko mengalami kesulitan akademik, kinerja kerja yang menurun, dan bahkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Heriyanto, 2022). Oleh sebab itu, diperlukan pemahaman mendalam mengenai bagaimana mahasiswa pekerja mengalami dan mengatasi stres kerja serta konflik peran agar dapat diberikan dukungan yang tepat, baik dari lingkungan akademik maupun profesional.

Mahasiswa yang bekerja sering menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan peran akademik dan profesional mereka. Konflik peran yang muncul dari tuntutan ganda ini dapat menyebabkan peningkatan stres kerja. Menurut penelitian oleh Sari dan Aprianti (2022), konflik peran ganda memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, sementara stres kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan.

Selain itu, penelitian oleh Rosmaini dan Tanjung (2019) menunjukkan bahwa kompetensi, motivasi, dan kepuasan kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja pegawai. Hal ini menekankan pentingnya pengembangan kompetensi dan motivasi untuk meningkatkan kinerja, terutama bagi mahasiswa yang bekerja.

Strategi coping yang efektif sangat diperlukan bagi mahasiswa pekerja untuk mengelola stres dan konflik peran. Menurut penelitian oleh Kustantia (2022), individu menggunakan berbagai strategi penanganan stres, termasuk keaktifan diri, perencanaan, dan penerimaan terhadap keadaan yang penuh tekanan. Penerapan strategi coping yang tepat dapat membantu mahasiswa dalam menjalankan peran ganda mereka dengan lebih baik.

Selain itu, penelitian oleh Ciptaningrum (2021) menekankan pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi stres pada mahasiswa yang bekerja. Dukungan dari keluarga, teman, dan rekan kerja dapat menjadi sumber kekuatan bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan dari peran ganda mereka.

Memahami faktor-faktor penyebab stres kerja dan konflik peran, serta strategi coping yang efektif, sangat penting untuk membantu mahasiswa pekerja mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik dan profesional. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi yang tepat untuk mendukung kesejahteraan dan kinerja mahasiswa yang bekerja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah Mahasiswa yang bekerja mengalami stres kerja?
2. Apakah Mahasiswa yang bekerja mengalami Konflik Peran?
3. Bagaimana strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres kerja dan konflik peran?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis stres kerja yang dialami mahasiswa pekerja.
2. Menganalisis konflik peran yang dialami mahasiswa pekerja.

3. Menggali strategi coping yang digunakan mahasiswa pekerja dalam mengelola stres kerja dan konflik peran, serta mengevaluasi efektivitas strategi tersebut dalam membantu mereka mencapai keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat yang dapat diperoleh, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmiah mengenai dinamika stres kerja, konflik peran, dan strategi coping dalam konteks mahasiswa pekerja. Selain itu, penelitian ini memperkaya literatur ilmiah, khususnya di bidang manajemen stres dan psikologi pendidikan, dengan pendekatan berbasis kasus mahasiswa yang menjalani peran ganda. Hasil penelitian juga diharapkan dapat memberikan dasar teoretis bagi penelitian lanjutan yang mengkaji isu serupa, baik dalam konteks akademik maupun profesional.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Pekerja

Penelitian ini dapat menjadi panduan bagi mahasiswa pekerja untuk memahami penyebab utama stres kerja dan konflik peran yang mereka alami. Dengan pemahaman ini, mahasiswa dapat mengidentifikasi strategi coping yang paling sesuai dengan kondisi mereka, seperti teknik manajemen waktu, penggunaan dukungan sosial, atau teknik relaksasi. Selain itu, penelitian ini juga memberikan contoh nyata dari pengalaman mahasiswa pekerja dalam mengatasi tekanan, yang dapat menjadi inspirasi bagi mahasiswa lain untuk menerapkan solusi serupa.

b. Bagi lembaga pendidikan:

Penelitian ini memberikan masukan yang bermanfaat bagi lembaga pendidikan tinggi, seperti universitas atau madrasah, untuk merancang program yang mendukung kesejahteraan mahasiswa pekerja. Misalnya, institusi dapat mengimplementasikan kebijakan fleksibilitas jadwal kuliah, pemberian waktu tenggang untuk tugas bagi mahasiswa yang bekerja, atau mengadakan pelatihan manajemen waktu. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat digunakan untuk memperkuat layanan konseling mahasiswa, dengan fokus pada strategi pengelolaan stres dan konflik peran.



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT