

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Sejarah Berdirinya Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.**

Secara geografis, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan berlokasi di Kampus UIN Antasari Banjarmasin, Jalan Ahmad Yani Km. 4,5. Lokasi yang strategis dan mudah dijangkau menjadikan fakultas ini terbuka bagi masyarakat luas yang ingin mengembangkan kompetensi di bidang pendidikan. Dengan sejarah panjang, kualitas akademik yang terus ditingkatkan, serta kontribusinya bagi pengembangan pendidikan Islam, FTK UIN Antasari menjadi lembaga yang memiliki peran penting dalam mencetak pendidik profesional yang berintegritas dan berwawasan keislaman.

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) merupakan salah satu fakultas tertua dan terbesar di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin. Fakultas ini berdiri pada tahun 1965 bersamaan dengan pendirian IAIN Antasari sebagai respons terhadap tingginya kebutuhan masyarakat Kalimantan Selatan akan lembaga pendidikan tinggi yang mampu mencetak tenaga pendidik profesional berbasis keislaman. Seiring dengan perubahan status institusi dari IAIN menjadi UIN pada tahun 2017. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan terus berkembang sebagai fakultas yang memiliki kontribusi strategis dalam penyelenggaraan pendidikan Islam dan ilmu kependidikan.

## **2. Visi Misi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.**

Visi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yaitu:

Menjadi pusat pengembangan Pendidikan Islami yang unggul ditingkat Asia Tenggara pada tahun 2044.

Adapun misi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yaitu :

- a. Menghasilkan lulusan yang unggul dalam bidang Pendidikan Islami yang terintegrasi dengan kebangsaan, karakter Islami dan kearifan lokal, serta berwawasan global.
- b. Mempublikasikan hasil riset dalam bidang Pendidikan Islami yang berdampak terhadap kelestarian alam dan bermanfaat bagi masyarakat.
- c. Terlaksananya pengabdian untuk mewujudkan masyarakat yang mandiri, produktif, dan sejahtera dalam bidang Pendidikan.
- d. Terwujudnya jalinan kerja sama dengan berbagai stakeholder dan Lembaga lainnya untuk menjamin pertumbuhan kualitas pelaksanaan tridharma perguruan tinggi yang berkelanjutan.
- e. Terwujudnya tata Kelola dan tata pamong berdasarkan manajemen modern dan Islami dalam layanan bidang Pendidikan.

### 3. Ketua Program Studi (prodi) di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Table 4. 1 Daftar Nama Ketua Prodi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

No	Nama	Jabatan
1	Dr. Nuryadin, M.Ag.	Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI)
2	Dr. Rahmat Shodiqin, S.S., M.Pd.I.	Ketua Jurusan Pendidikan Bahasa Arab (PBA)
3	Afifah Linda Sari, M.Pd	Ketua Jurusan Tadris Bahasa Inggris (TBI)
4	Hasby Assidiqi, S.Pd, M.Si	Ketua Jurusan Pendidikan Matematika (PMTK)
5	Dra. Raihanatul Jannah, M.Pd	Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
6	Laila Rahmawati, S.Ag., S.S., M.Hum.	Ketua Jurusan Manajemen Pendidikan Islam (MPI)
7	Mahmudah, M.Pd.I.	Ketua Jurusan Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)
8	H. Samdani, M.Fil.I.	Ketua Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)
9	Dr. Siti Wahdah, M.IP.	Ketua Jurusan Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam (IPII)
10	Istiqamah, M.Pd.	Ketua Jurusan Tadris Biologi
11	Irma Rahmawati, M.P	Ketua Jurusan Tadris Fisika
12	Khairiatul Muna, M.Pd.	Ketua Jurusan Tadris Kimia

Sumber Data: Staff TU Akademik Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.

#### 4. Jumlah Mahasiswa/I Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin 2025/2026.

Table 4. 2 Daftar Jumlah Mahasiswa/I Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

No	Program Studi	Jumlah Mahasiswa/i
1	Pendidikan Agama Islam (PAI)	1.080
2	Pendidikan Bahasa Arab (PBA)	360
3	Tadris Bahasa Inggris (TBI)	324
4	Pendidikan Matematika (PMTK)	133
5	Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)	215
6	Manajemen Pendidikan Islam (MPI)	257
7	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)	512
8	Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)	145
9	Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam (IPII)	232
10	Tadris Biologi	71
11	Tadris Fisika	22
12	Tadris Kimia	27
<b>Total</b>		<b>3.378</b>

Sumber Data : Staff TU Akademik Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.

#### 5. Strategi *Coping Stress* dalam Mengatasi Problema Akademik Mahasiswa FTK UIN Antasari Banjarmasin.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Antasari Banjarmasin, ditemukan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi *coping stress* dalam menghadapi problema akademik. Strategi *coping stress* tersebut dapat dikategorikan menjadi dua kelompok utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua strategi tersebut digunakan secara *fleksibel* sesuai situasi stres yang dialami mahasiswa.

## a. Problem-Focused Coping

### 1) Pengaturan Manajemen Waktu

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang mahasiswa berinisial AR yang sedang aktif bekerja dan kuliah, ia mengatakan bahwa:

*Berhubung ulun bekerja sambil kuliah, jadi waktu awal-awal semester itu ulun mengambil sistem mata kuliah zig-zag, misalnya ulun lokal tetap nya itu di kelas B, tapi kalo menyesuaikan jadwal di kelas B, waktu bekerja dan kuliah akan bentrok, solusinya ulun menyesuaikan jadwal kuliah dengan jadwal bekerja. Itu sebabnya biasanya ulun mengikuti pembelajaran kuliah tidak menentu kelas nya dimana, bisa di kelas A, B, atau C. Tapi setelah menginjak semester 4, system zig-zag mulai dibatasi, karena semakin banyak mahasiswa yang menyalah gunakan sistem tersebut. Sehingga ada beberapa kelas yang mahasiswanya melebihi jumlah seharusnya. Karena hal itu tindakan yang ulun lakukan adalah, berhenti bekerja di tempat awal, dan mencoba mencari pekerjaan part time, agar bisa menyesuaikan dengan jadwal kuliah.<sup>20</sup>*

Mahasiswa tersebut menjelaskan bahwa sejak awal kuliah harus menyesuaikan jadwal perkuliahan dengan pekerjaan yang dijalannya. Pada semester-semester awal, ia menggunakan sistem “zig-zag”, yaitu menghadiri kelas yang berbeda dari kelas tetapnya demi menyesuaikan waktu kerja.

Berbeda hal-nya dengan seorang mahasiswa berinisial MS yang sangat aktif dalam organisasi, ia mengatakan bahwa:

*Waktu awal-awal menjadi MaBa, ana pribadi lumayan keteteran, atau bahasa banjarnya itu (gedabakan), dalam membagi waktu antara mengikuti kegiatan organisasi, mengikuti persyaratan lulus kuliah yaitu (wajib asrama 1 bulan), dan tugas kuliah yang sangat gedebak gedebuk. Sekali dua kali ana pernah kelupaan mengerjakan tugas kuliah. Tapi setelah itu ana berusaha dan terus belajar untuk memanfaatkan waktu sebaik mungkin, agar tidak ada hal-hal penting yang keteteran, dengan cara menghitung*

---

<sup>20</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AR (21) 25 Oktober 2025.

*skala prioritas, ana memprioritaskan perkuliahan, dan mulai mengenyampingkan urusan organisasi<sup>21</sup>*

Selain aktif mengikuti organisasi kampus, ia juga harus memenuhi persyaratan wajib asrama selama satu bulan, sementara di saat yang sama tugas-tugas kuliah tertumpuk. Kesibukan tersebut membuatnya beberapa kali lupa mengerjakan tugas kuliah karena terburu-buru membagi perhatian. Namun, seiring waktu dia mulai belajar mengatur diri dan memanfaatkan waktu dengan lebih baik. Dia mulai menyusun skala prioritas agar tidak ada hal penting yang terabaikan.

Hasil wawancara juga disampaikan oleh seorang mahasiswa berinisial AJ yang hanya fokus pada perkuliahan saja, ia mengatakan bahwa:

*Untuk sementara ini kegiatan ulun hanya mengikuti jadwal kuliah saja, dan beberapa kegiatan yang masih berhubungan dengan perkuliahan, misalnya mengikuti acara seminar atau webinar pada saat weekend. Karena kondisi fisik ulun yang lumayan mudah kelelahan, makanya ulun hanya memfokuskan untuk kuliah saja. Jikalau memang ada kegiatan yang penting, ulun selalu memprioritaskan jadwal dan tugas-tugas kuliah terlebih dahulu. Dan seringkali mengikuti kegiatan di luar kuliah hanya pada saat sabtu-minggu (weekend)<sup>22</sup>*

Dia memilih untuk memfokuskan kegiatannya pada jadwal perkuliahan dan aktivitas yang masih berkaitan langsung dengan akademik, seperti mengikuti seminar atau webinar yang biasanya diadakan pada akhir pekan. Kondisi fisiknya yang mudah lelah membuatnya harus lebih selektif dalam menentukan kegiatan yang diikuti, sehingga prioritas utama tetap pada kelancaran proses kuliah.

---

<sup>21</sup> Wawancara dengan Mahasiswa MS (21) 25 Oktober 2025.

<sup>22</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AJ (21) 25 Oktober 2025.

## 2) Mencari Bantuan Akademik

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang mahasiswa berinisial AR yang sedang aktif bekerja dan kuliah , ia mengatakan bahwa:

*Sejujurnya, karena jadwal bekerja dan kuliah ulun sangat padat, ulun jarang punya kesempatan untuk bertanya langsung kepada dosen atau mengikuti kelas tambahan. Biasanya ulun mengatasi kesulitan materi dengan belajar sendiri setelah pulang kerja. Kadang handak ay minta bantuan ke kawan, tapi jadwal ulun berbeda dengan kawan-kawan lainnya, jadi sulit menyesuaikan waktu untuk belajar bersama. Kalau pun ada yang ingin ulun tanyakan, ulun lebih memilih mencari jawabannya sendiri terlebih dahulu. Bisa dibilang ulun sangat bergantung pada Google dan sumber internet lainnya. Kalau tidak paham materi, ulun mencari video penjelasan di YouTube, membaca artikel, atau mencari ringkasan materi di blog pendidikan. Bisa jua ulun menggunakan aplikasi kaya Google Scholar atau fitur tanya-jawab akademik untuk membantu memahami teori yang sulit.<sup>23</sup>*

Mahasiswa tersebut menjelaskan bahwa padatnya jadwal bekerja dan kuliah membuatnya jarang memiliki kesempatan untuk bertanya langsung kepada dosen ataupun mengikuti kelas tambahan. Setiap kali menghadapi kesulitan memahami materi, ia lebih sering belajar sendiri setelah pulang kerja. Meskipun sesekali ingin meminta bantuan kepada teman, perbedaan jadwal membuatnya sulit menyesuaikan waktu untuk belajar bersama. Karena itu, ketika menemui masalah akademik, ia cenderung mencari solusi sendiri terlebih dahulu.

Berbeda hal-nya dengan seorang mahasiswa berinisial MS yang sangat aktif dalam organisasi, ia mengatakan bahwa:

*Kalau ada materi kuliah yang kurang paham, ana biasanya bertanya kepada teman-teman yang satu organisasi. Kami cukup sering berdiskusi karena jadwal kami lebih mudah disesuaikan dibandingkan dengan teman*

---

<sup>23</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AR (21) 25 Oktober 2025.

*sekelas. Di organisasi kami ada banyak kakak tingkat dari berbagai semester dan jurusan, termasuk yang sudah pernah mengambil mata kuliah yang sedang ana jalani. Jadi mereka bisa memberikan penjelasan yang lebih mendalam, bahkan terkadang membagikan materi tambahan yang belum dijelaskan di kelas.*<sup>24</sup>

Secara tidak langsung banyak hal positif yang didapat jika seorang mahasiswa/i mengikuti organisasi yang tepat. Karena hal tersebut sangat membantu permasalahan dalam akademik.

Hasil wawancara juga disampaikan oleh seorang mahasiswa berinisial AJ yang hanya fokus pada perkuliahan saja, ia mengatakan bahwa:

*Karena tujuan ulun adalah fokus gasan kuliah. Dosen pembimbing kawa memberikan arahan yang tepat sesuai dengan kurikulum dan membantu ulun memahami materi dengan cepat, jadi ulun kada harus membuang waktu mencari jawaban sendiri di internet atau berdiskusi panjang lawan kawan. Strategi ini sangat membantu. Ulun bisa fokus pada materi kuliah dan menyelesaikan tugas dengan lebih efektif. Selain itu, waktu belajar ulun jadi lebih efisien karena tidak terbuang untuk mencari jawaban di sumber yang kurang relevan. Dengan mendapatkan penjelasan langsung dari dosen pembimbing, ulun merasa lebih tenang lawan percaya diri menjalani perkuliahan. Rasanya tu beban akademik lebih terkontrol dan lebih terarah.*<sup>25</sup>

Karena tujuan utamanya adalah fokus pada kuliah, ia memilih untuk meminta arahan langsung dari dosen pembimbing. Dosen pembimbing mampu memberikan penjelasan yang tepat sesuai dengan kurikulum dan membantu memahami materi dengan cepat, sehingga ia tidak perlu membuang waktu mencari jawaban sendiri di internet atau berdiskusi panjang dengan teman. Strategi ini terbukti sangat membantu, karena ia dapat fokus pada materi kuliah dan menyelesaikan tugas dengan lebih efektif.

---

<sup>24</sup> Wawancara dengan Mahasiswa MS (21) 25 Oktober 2025.

<sup>25</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AJ (21) 25 Oktober 2025.



### 3) Modifikasi Strategi Belajar

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang mahasiswa berinisial AR yang sedang aktif bekerja dan kuliah , ia mengatakan bahwa:

*Strateginya simple aja, ulun lebih banyak menggunakan metode aktif kaya membuat ringkasan cepat. Karena waktu terbatas, ulun perlu belajar secara efisien dan langsung ke inti materi.<sup>26</sup>*

Seperti yang diungkapkan mahasiswa tersebut, strategi yang digunakan bersifat sederhana namun aktif, misalnya dengan membuat ringkasan cepat. Metode ini memungkinkan mahasiswa menangkap inti materi tanpa harus membaca seluruh buku atau catatan panjang, sehingga waktu belajar bisa dimanfaatkan secara maksimal. Dengan kata lain, fokus diarahkan pada esensi materi, bukan sekadar kuantitas belajar.

Berbeda hal-nya dengan seorang mahasiswa berinisial MS yang sangat aktif dalam organisasi, ia mengatakan bahwa:

*Ana lebih suka belajar secara bersama-sama. Diskusi kelompok dengan teman sekelas atau sesama anggota organisasi sangat membantu, karena ana bisa belajar sambil tetap bisa berkawan.<sup>27</sup>*

Menurut mahasiswa tersebut, belajar bersama tidak hanya membuat proses belajar lebih efektif karena bisa saling bertukar ide dan menanyakan hal-hal yang belum dipahami, tetapi juga tetap memungkinkan membina hubungan sosial dengan teman-temannya.

---

<sup>26</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AR (21) 25 Oktober 2025.

<sup>27</sup> Wawancara dengan Mahasiswa MS (21) 25 Oktober 2025.

Hasil wawancara juga disampaikan oleh seorang mahasiswa berinisial AJ yang hanya fokus pada perkuliahan saja, ia mengatakan bahwa:

*Karena ulun kada terlalu banyak aktivitas di luar kuliah, ulun bisa membuat jadwal belajar yang lebih lawas dan intensif, dan lebih fokus jua.<sup>28</sup>*

Hasil wawancara menyatakan bahwa karena tidak terlalu banyak terlibat dalam aktivitas di luar perkuliahan, dia memiliki kesempatan untuk menyusun jadwal belajar yang lebih teratur dan *intensif*. Kondisi ini memungkinkan dia untuk lebih fokus dalam mempelajari materi perkuliahan tanpa banyak terganggu oleh kegiatan lain.

## **b. Emotion-Focused Coping**

### **1) Pendekatan Spiritual (Ibadah dan Doa)**

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang mahasiswa berinisial AR yang sedang aktif bekerja dan kuliah , ia mengatakan bahwa:

*Karena ulun harus membagi waktu antara kuliah dan bekerja, kadang ulun merasa uyuh dan stres. Makanya ulun biasanya menyempatkan diri sembahyang dan berdoa. Saat berdoa, ulun merasa lebih tenang dan bisa menerima situasi yang menuntut ulun. Dan ini sangat membantu ulun mengatur emosi dan terus tetap semangat menjalani kuliah maupun.<sup>29</sup>*

Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah menyatakan bahwa kegiatan ibadah dan doa menjadi strategi penting dalam menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan. Menurutnya, kesibukan yang padat seringkali menimbulkan stres dan kelelahan, sehingga momen beribadah dapat menjadi waktu untuk menenangkan pikiran serta memperoleh ketenangan batin.

---

<sup>28</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AJ (21) 25 Oktober 2025.

<sup>29</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AR (21) 25 Oktober 2025.

Berbeda hal-nya dengan seorang mahasiswa berinisial MS sangat aktif dalam organisasi, dia mengatakan bahwa:

*Semenjak ana kuliah dan aktif organisasi, ana mengakui, kalua ana sempat berada di fase hilang arah, lupa sholat dan kegiatan keagamaan lainnya. Namun Allah masih sayang dengan ana, ana masih diberi kesempatan untuk memperbaiki hal tersebut, karena ada quotes yang isinya (perbaiki sholat mu, maka Allah akan memperbaiki hidupmu), itu menjadi matra kehidupan ana.<sup>30</sup>*

Hasil wawancara di atas menyebutkan bahwa sebuah kutipan yang berbunyi “perbaiki sholatmu, maka Allah akan memperbaiki hidupmu” menjadi pegangan dan motivasi dalam kehidupannya. Kutipan tersebut berperan sebagai pedoman spiritual yang mendorong ia untuk kembali konsisten dalam beribadah, sekaligus menegaskan pentingnya pendekatan religius sebagai strategi dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan hidup.

## **2) Relaksasi dan Pengalihan Aktivitas**

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang mahasiswa berinisial AR yang sedang aktif bekerja dan kuliah , ia mengatakan bahwa:

*Bentuk relaksasi yang paling efektif menurut ulun adalah guring atau mun kada sawat guring, istirahat setumat sambil mendangari lagu atau main game. Ulun memilih itu karena menurut ulun kegiatan itu adalah salah satu relaksasi yang tidak memakan banyak waktu karena harus kembali bekerja dan mengerjakan tugas kuliah.<sup>31</sup>*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa strategi relaksasi yang dipilih sangat dipengaruhi oleh keterbatasan waktu akibat harus menjalani kuliah sambil

---

<sup>30</sup> Wawancara dengan Mahasiswa MS (21) 25 Oktober 2025.

<sup>31</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AR (21) 25 Oktober 2025.

bekerja. ia lebih mengutamakan bentuk relaksasi yang sederhana dan cepat, seperti tidur, mendengarkan musik, atau bermain game.

Berbeda hal-nya dengan seorang mahasiswa berinisial MS yang sangat aktif dalam organisasi, ia mengatakan bahwa:

*Biasanya ana pergunakan waktu luang untuk main game, atau nongki lawan kawan, supaya mengurangi stress dari permasalahan organisasi dan kuliah.<sup>32</sup>*

Hasil wawancara juga ditambahkan oleh seorang mahasiswa berinisial AJ yang hanya fokus pada perkuliahan saja, ia mengatakan bahwa:

*Kalo ulun yang paling penting guring pang, sebelum guring sambil nonton podcast biasanya, atau sambil mendengarkan lagu, bisa jua keluar bekawan nongki.<sup>33</sup>*

Dengan memanfaatkan waktu luang untuk bermain game atau berkumpul bersama teman, para mahasiswa berusaha mengalihkan pikirannya dari beban akademik dan tanggung jawab organisasi yang padat. Aktivitas tersebut memberikan ruang untuk relaksasi emosional dan membantu memulihkan suasana hati.

### **3) Dukungan Sosial**

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang mahasiswa berinisial AR yang sedang aktif bekerja dan kuliah, dia mengatakan bahwa:

*Kalo menurut ulun dukungan paling berpengaruh adalah keluarga, terutama suasana rumah yang tenang. Selain itu dukungan dari teman juga sangat mempengaruhi. Apabila kita berada di lingkungan teman yang*

---

<sup>32</sup> Wawancara dengan Mahasiswa MS (21) 25 Oktober 2025.

<sup>33</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AJ (21) 25 Oktober 2025.

*isinya saling support dan saling bahu membahu maka itu sebuah rezeki. Sangat sulit dimasa kuliah ini mencari teman yang tulus.<sup>34</sup>*

Berbeda hal-nya dengan seorang mahasiswa berinisial MS yang sangat aktif dalam organisasi, ia mengatakan bahwa:

*Menurut ana dukungan dari keluarga, teman organisasi, dan teman satu kost, di kota perantauan, dukungan teman itu sangat mempengaruhi, karena kalo mengharap keluarga tidak memungkinkan dikarenakan jauh. Dosen pembimbing juga menurut ana sangat mempengaruhi dalam proses menyelesaikan tugas akhir kuliah.<sup>35</sup>*

Hasil wawancara juga ditambahkan oleh seorang mahasiswa berinisial AJ yang hanya fokus pada perkuliahan saja, ia mengatakan bahwa:

*Ulan pribadi yang paling penting itu dukungan kedua orang tua, teman satu circle, dan teman satu kost. Menurut ulun di masa perkuliahan ini harus pintar memilah teman satu kost, karena mereka adalah orang yang sangat mempengaruhi dimasa-masa kuliah. Selain itu ada dosen pembimbing yang sangat berpengaruh dalam perjalanan selama kuliah ini. Mendapat dosen pembimbing yang baik, pengertian, dan selalu memberi nasehat yang terbaik itu sebuah keberuntungan, dan menjadi nilai positif dalam hidup seorang mahasiswa.<sup>36</sup>*

Berdasarkan hasil wawancara dengan para narasumber, terlihat bahwa dukungan sosial memegang peranan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi stres selama perkuliahan. Ketiga narasumber secara konsisten menyebutkan bahwa keluarga, teman, serta dosen pembimbing merupakan sumber dukungan utama yang memengaruhi proses coping terhadap tekanan akademik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan dosen pembimbing akademik di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Antasari Banjarmasin, ditemukan bahwa mahasiswa menghadapi beragam masalah akademik selama proses

---

<sup>34</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AR (21) 25 Oktober 2025.

<sup>35</sup> Wawancara dengan Mahasiswa MS (21) 25 Oktober 2025.

<sup>36</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AJ (21) 25 Oktober 2025.

perkuliahan. Permasalahan tersebut muncul pada berbagai tahap studi, mulai dari semester awal hingga tahap penyusunan skripsi. Adapun bentuk-bentuk problema akademik yang sering ditemui dosen pembimbing adalah sebagai berikut.

**c. Bentuk Problema Akademik Mahasiswa Berdasarkan *Perspektif* Dosen Pembimbing Akademik:**

**1) Kesulitan dalam Penyusunan Kartu Rencana Studi (KRS)**

Berdasarkan hasil wawancara dengan Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan sekaligus beliau sebagai Dosen Pembimbing akademik yaitu Bapa Muhammad Adli Nurul Ihsan, M.Pd.I, beliau mengatakan bahwa:

*Hal ini terjadi pada saat menjadi maba, dikarenakan mereka masih bingung mengenai sistematika penyusunan KRS, agar tidak ada mata kuliah yang tercecer sesuai dengan SKS yang harus di ambil. Dan pada saat itu saya tekankan untuk harus lulus semua mata kuliah, karena kalo tidak, kasian mahasiswanya yang nantinya akan mengulang ke semester berikutnya.<sup>37</sup>*

Hasil wawancara tersebut juga ditambahkan oleh Bapa Muhammad Helmi, M.Pd. beliau mengatakan bahwa:

*Selama saya menjadi DPA, hal pertama yang sering ditanyakan mahasiswa/i adalah bagaimana cara penyusunan KRS.<sup>38</sup>*

Ibu Najminnur Hasanatun Nida, S.Pd.I., M.Pd.I juga menambahkan hasil wawancara dari kedua Dosen di atas beliau mengatakan bahwa:

*Problema yang bisa saya lihat dari mahasiswa pertama kali adalah penyusunan KRS, sebagai mahasiswa baru saya memahami betul kalo*

---

<sup>37</sup> Hasil Wawancara dengan Dosen FTK (Muhammad Adli Nurul Ihsan, M.Pd.I.) 22 November 2025.

<sup>38</sup> Hasil Wawancara dengan Dosen FTK (Muhammad Helmi, M.Pd.) 22 November 2025.

*penyusunan KRS memang sangat sulit bagi mereka. Pada saat itulah peran para DPA sangat diperlukan oleh mereka.*<sup>39</sup>

Dari perspektif Dosen Pembimbing Akademik (DPA), salah satu problema akademik yang paling sering muncul pada mahasiswa baru adalah kesulitan dalam menyusun Kartu Rencana Studi (KRS). Kesulitan ini terjadi karena mahasiswa baru masih berada pada tahap adaptasi terhadap lingkungan kampus dan belum memahami secara menyeluruh sistematika penyusunan KRS, alur kurikulum, serta ketentuan jumlah SKS yang wajib diambil pada setiap semester.

Sebagai mahasiswa yang baru saja bertransisi dari sistem pendidikan sekolah ke dunia perkuliahan, mereka umumnya masih bingung dalam menentukan mata kuliah apa saja yang harus diambil, mana yang bersifat wajib, pilihan, atau prasyarat, serta bagaimana memastikan bahwa tidak ada mata kuliah yang tercecer. Kebingungan ini sering kali menyebabkan mahasiswa memilih mata kuliah secara acak, tidak sesuai paket semester, atau mengambil jumlah SKS yang kurang ataupun berlebih.

## **2) Kesulitan dalam Pemilihan Judul Skripsi**

Dalam proses penyusunan skripsi, salah satu hambatan awal yang sering dialami mahasiswa adalah kesulitan menentukan judul penelitian. Banyaknya pilihan topik membuat mahasiswa kebingungan dalam memilih fokus yang benar-benar sesuai dengan minat dan kemampuan mereka.

---

<sup>39</sup> Hasil Wawancara dengan Dosen FTK (Najminnur Hasanatun Nida, S.Pd.I., M.Pd.I) 22 November 2025.

- a) Mahasiswa yang sudah membawa alternatif judul berdasarkan pertimbangan pribadi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan sekaligus beliau sebagai Dosen Pembimbing akademik yaitu Bapa Muhammad Adli Nurul Ihsan, M.Pd.I, beliau mengatakan bahwa:

*Hal ini terjadi pada saat mahasiswa berada disemester lima, setelah selesai mata kuliah metodologi penelitian, ada yang membawa pilihan judul yang sudah mereka perimbangkan. Kalau mereka suka turun ke lapangan maka akan kita arahkan ke sekolah-sekolah, kalau mereka suka dengan sesuatu yang berhubungan dengan perpustakaan, maka saya arahkan untuk meneliti kajian Pustaka saja. Setelah mereka sudah bisa menentukan pilihan, maka saya berikan deadline agar tidak memakan waktu yang lama, dan mahasiswa bisa memprioritaskan hal tersebut.<sup>40</sup>*

Hasil wawancara tersebut juga ditambahkan oleh Bapa Muhammad Helmi, M.Pd. beliau mengatakan bahwa:

*Sesuai pegalaman saya selama menjadi DPA, kadang mahasiswa ini mencari referensi hanya di ruang lingkup IDR UIN saja, mereka mengambil 3 contoh judul skripsi dari sana. Jadi tanggapan saya sebagai DPA, itu judulnya sudah pasaran. Saya mengarahkan mereka untuk mencari judul yang lebih kekinian, yang sedang menjadi pembicaraan saat ini. Contohnya: saat COVID19 kemaren, kan disana bisa mengangkat judul tentang (Strategi Pendidikan Selama COVID19) yang dilarang turun ke sekolah. Itu menjadi nilai tambahan untuk mahasiswa karena sudah berani meneliti suatu masalah yang baru, dan lebih fresh.<sup>41</sup>*

Berdasarkan pengalaman sebagai DPA, banyak mahasiswa yang mencari referensi judul skripsi hanya dari lingkup IDR UIN, sehingga pilihan judul mereka cenderung sama dan terkesan “pasaran”. Melihat kondisi tersebut, DPA mengarahkan mahasiswa untuk mencari judul yang lebih relevan dan kekinian,

---

<sup>40</sup> Hasil Wawancara dengan Dosen FTK (Muhammad Adli Nurul Ihsan, M.Pd.I.) 22 November 2025.

<sup>41</sup> Hasil Wawancara dengan Dosen FTK (Muhammad Helmi, M.Pd.) 22 November 2025.



sesuai isu yang sedang berkembang. Misalnya, pada masa COVID-19, mahasiswa dapat mengangkat topik seperti strategi pendidikan selama pandemi yang menyoroti keterbatasan penelitian lapangan. Pemilihan topik yang lebih baru dan kontekstual seperti ini dinilai memberikan nilai tambah bagi mahasiswa, karena menunjukkan keberanian untuk meneliti masalah yang aktual dan masih fresh.

- b) Mahasiswa yang datang tanpa membawa ide apa pun karena kebingungan menentukan topik penelitian.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan sekaligus beliau sebagai Dosen Pembimbing akademik yaitu Bapa Muhammad Adli Nurul Ihsan, M.Pd.I, beliau mengatakan bahwa:

*Ada juga yang datang tidak membawa apa-apa dikarenakan mereka kebingungan, judul nya tentang apa, permasalahan apa yang harus di teliti. Dan saya sebagai dospem berusaha mengarahkan mereka untuk mencari judul skripsi sesuai konsentrasi yang mereka pilih, kemudian bisa juga menyesuaikan dengan minat mereka, apakah mereka lebih suka turun lapangan atau sekedar di media social, atau juga ke perpustakaan.<sup>42</sup>*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kesulitan memilih judul skripsi biasanya muncul saat mahasiswa berada di semester lima, setelah menyelesaikan mata kuliah Metodologi Penelitian. Ada mahasiswa yang datang dengan beberapa pilihan judul, namun banyak juga yang datang tanpa membawa ide karena bingung menentukan topik dan permasalahan yang akan diteliti.

Ibu Najminnur Hasanatun Nida, S.Pd.I., M.Pd.I juga menambahkan hasil wawancara dari kedua Dosen di atas beliau mengatakan bahwa:

---

<sup>42</sup> Hasil Wawancara dengan Dosen FTK (Muhammad Adli Nurul Ihsan, M.Pd.I.) 22 November 2025.

*Diantara 9 mahasiswa bimbingan, 50% dari mereka full betakun ke saya mengenai pemilihan judul skripsi. (Bu cari akan 3 buting judul skripsi yang cocok gasan ulun), aneh menurut saya, mereka yang akan Menyusun skripsi itu tapi malah bertanya dengan saya. Tapi tugas saya sebagai DPA, memberikan sedikit gambaran, dan mengarahkan mereka yang sedang hilang arah. Dan alhamdulillah mahasiswa bimbingan saya bisa lulus tepat waktu.<sup>43</sup>*

Hal ini dianggap cukup janggal, karena seharusnya mahasiswa yang akan menyusun skripsi memiliki inisiatif awal dalam menentukan topik penelitian. Namun demikian, sebagai DPA, tugas utama tetap memberikan gambaran dan arahan bagi mahasiswa yang masih kebingungan atau “hilang arah”. Melalui pendampingan tersebut, mahasiswa dapat menemukan fokus penelitian yang tepat, dan pada akhirnya seluruh mahasiswa bimbingan dapat menyelesaikan skripsi serta lulus tepat waktu.

### **3) Kendala dalam Pembayaran Uang Kuliah Tunggal (UKT)**

Berdasarkan hasil wawancara dengan Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan sekaligus beliau sebagai Dosen Pembimbing akademik yaitu Bapa Muhammad Adli Nurul Ihsan, M.Pd.I, beliau mengatakan bahwa:

*Kalau kendala pembayaran UKT, saya menerima keluhan buhan hanya dari mahasiswa bimbingan saya saja, tapi dari beberapa mahasiswa lainnya. Saya menanggapi hal itu sangat kasian, karena melihat banyak harapan di wajah mereka, namun ada beberapa yang memilih untuk cuti kuliah, dan fokus bekerja mengumpulkan uang buat menyelesaikan kuliah. Tapi ada beberapa mahasiswa juga yang pihak kampus bantu dalam pembayarannya apabila keadaannya sudah sangat darurat. Contohnya: orang tua yang meninggal dunia, dan mahasiswa ini menjadi yatim piatu, sedangkan keluarganya juga tidak ada yang peduli.<sup>44</sup>*

---

<sup>43</sup> Hasil Wawancara dengan Dosen FTK (Najminnur Hasanatun Nida, S.Pd.I., M.Pd.I) 22 November 2025.

<sup>44</sup> Hasil Wawancara dengan Dosen FTK (Muhammad Adli Nurul Ihsan, M.Pd.I.) 22 November 2025.

Hasil wawancara tersebut juga ditambahkan oleh Bapa Muhammad Helmi, M.Pd. beliau mengatakan bahwa:

*Saya sebagai DPA sebisa mungkin membantu mahasiswa bimbingan yang kesulitan dalam hal pembayaran UKT, menurut saya itulah gunanya DPA.<sup>45</sup>*

#### **4) Minimnya Komunikasi dengan Dosen Pembimbing**

Berdasarkan hasil wawancara dengan Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan sekaligus beliau sebagai Dosen Pembimbing akademik yaitu Ibu Najminnur Hasanatun Nida, S.Pd.I., M.Pd.I beliau mengatakan bahwa:

*Saya lebih suka mahasiswa bimbingan yang banyak tanya, bawel, dan cerewet selama bimbingan. Dari pada mahasiswa yang jarang sekali datang untuk bimbingan. Datang ke saya hanya saat penyusunan KRS, saat seminar proposal, dan saat meminta acc untuk persetujuan skripsi. Itu membuat tidak ada bonding antara DPA dan mahasiswa bimbingan. Banyak hal yang tidak DPA ketahui akibat mahasiswa yang kurang komunikasi dengan DPA.<sup>46</sup>*

DPA menyampaikan bahwa dirinya lebih menyukai mahasiswa bimbingan yang aktif bertanya, bawel, dan sering berdiskusi selama proses bimbingan. Mahasiswa yang komunikatif dinilai lebih mudah diarahkan dan menunjukkan kesungguhan dalam menyusun skripsi. Sebaliknya, terdapat pula mahasiswa yang jarang datang bimbingan dan hanya muncul pada saat tertentu, seperti penyusunan KRS, seminar proposal, atau ketika membutuhkan ACC skripsi. Pola komunikasi yang minim seperti ini menyebabkan tidak terbangunnya bonding antara DPA dan mahasiswa. Akibatnya, banyak hal penting terkait perkembangan akademik

---

<sup>45</sup> Hasil Wawancara dengan Dosen FTK (Muhammad Helmi, M.Pd.) 22 November 2025.

<sup>46</sup> Hasil Wawancara dengan Dosen FTK (Najminnur Hasanatun Nida, S.Pd.I., M.Pd.I) 22 November 2025.

mahasiswa tidak dapat diketahui secara menyeluruh oleh DPA karena kurangnya komunikasi dan kedekatan selama proses bimbingan.

### 5) Fenomena Penghindaran Masalah Akademik oleh Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara dengan Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan sekaligus beliau sebagai Dosen Pembimbing akademik yaitu Bapa Muhammad Adli Nurul Ihsan, M.Pd.I, beliau mengatakan bahwa:

*Permasalahan ini rawan terjadi di kalangan mahasiswa akhir yang sudah telat lulus dari waktu yang seharusnya. Dikarenakan kawan-kawan nya sudah lulus duluan, itu yang membuat mahasiswa tidak ada semangatnya lagi dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Cara saya menghadapi hal tersebut, kalau di bawah bimbingan saya, ada grup WA untuk semua anak bimbingan saya, biasanya saya cek progress mereka sudah sampai mana?, jadi kelihatan siapa saja yang belum menyelesaikan skripsi.<sup>47</sup>*

Ibu Najminnur Hasanatun Nida, S.Pd.I., M.Pd.I juga menambahkan hasil wawancara di atas beliau mengatakan bahwa:

*Duh kalau ada mahasiswa yang belum sidang padahal sudah lewat banar pendaftaran siding skripsi, siap-siap ja kada melihat muha inya lagi datang gasan bimbingan. Mun DPA nya kada paham iya yang berakhir kada kawa sarjana mahasiswa nya. Tugas sebagai DPA, harus lebih cerewet kalua sudah melihat tanda-tanda seperti itu, agar meminimalisir hal-hal yang tidak diinginkan.<sup>48</sup>*

DPA juga mengungkapkan kekhawatiran ketika ada mahasiswa yang belum melaksanakan sidang padahal masa pendaftaran sudah lewat. Kondisi seperti ini sering menjadi tanda bahwa mahasiswa tersebut mulai menghilang dan tidak lagi datang untuk bimbingan. Jika DPA tidak peka terhadap situasi semacam itu,

---

<sup>47</sup> Hasil Wawancara dengan Dosen FTK (Muhammad Adli Nurul Ihsan, M.Pd.I.) 22 November 2025.

<sup>48</sup> Hasil Wawancara dengan Dosen FTK (Najminnur Hasanatun Nida, S.Pd.I., M.Pd.I) 22 November 2025.

dikhawatirkan mahasiswa bisa berakhir tidak menyelesaikan studinya. Karena itu, menurut DPA, tugas pembimbing adalah lebih “*cerewet*” dan proaktif ketika melihat gejala-gejala tersebut, agar dapat meminimalisir masalah yang tidak diinginkan dan memastikan mahasiswa tetap berada pada jalur penyelesaian skripsi. Mahasiswa yang menghilang dari proses bimbingan harus segera dihubungi dan diarahkan kembali agar tidak tertinggal lebih jauh.

#### **d. Kurangnya Keterbukaan Mahasiswa Terhadap Dosen Pembimbing**

Berdasarkan hasil wawancara dengan Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan sekaligus beliau sebagai Dosen Pembimbing akademik yaitu Bapa Muhammad Adli Nurul Ihsan, M.Pd.I, beliau mengatakan bahwa:

*Keterbukaan mahasiswa dengan DPA itu sangat mempengaruhi hubungan DPA dengan anak bimbingan. Terbukanya dalam hal apapun, misalnya: mengenai kesulitan, kendala waktu, dan masalah pribadi yang menghambat kelancaran penyelesaian kuliah tepat waktu. Dengan adanya keterbukaan antara mahasiswa dengan DPA justru dapat meminimalisir hal-hal yang tidak diinginkan.<sup>49</sup>*

Hasil wawancara tersebut juga ditambahkan oleh Bapa Muhammad Helmi, M.Pd. beliau mengatakan bahwa:

*Saya menyadari dan sangat melihat bahwa sebagian mahasiswa masih merasa sungkan atau takut dianggap tidak mampu sehingga enggan jujur terhadap pembimbing. Mereka lebih memilih diam atau menghindari bimbingan dibandingkan menyampaikan bahwa mereka belum paham materi. Pola seperti ini justru merugikan mahasiswa sendiri. Saya menekankan bahwa dosen pembimbing pada dasarnya siap membantu sepanjang mahasiswa mau berkomunikasi.<sup>50</sup>*

---

<sup>49</sup> Hasil Wawancara dengan Dosen FTK (Muhammad Adli Nurul Ihsan, M.Pd.I.) 22 November 2025.

<sup>50</sup> Hasil Wawancara dengan Dosen FTK (Muhammad Helmi, M.Pd.) 22 November 2025.

Ibu Najminnur Hasanatun Nida, S.Pd.I., M.Pd.I juga menambahkan hasil wawancara di atas beliau mengatakan bahwa:

*Selain minimnya komunikasi yang sudah saya sampaikan tadi, itu nyambung dengan keterbukaan mahasiswa terhadap DPA. Amunnya mahasiswa jarang komunikasi, sudah jelas tidak akan terjadi keterbukaan antara mahasiswa dan DPA. Mahasiswa yang sering datang bimbingan dan aktif bertanya cenderung lebih percaya diri untuk menyampaikan masalah mereka. Sebaliknya, mahasiswa yang jarang muncul hanya pada momen-momen tertentu, seperti saat seminar proposal atau meminta ACC, biasanya tidak menjalin bonding dengan DPA. Akibatnya, mereka lebih tertutup dan sulit dipantau perkembangannya.<sup>51</sup>*

Dari ketiga hasil wawancara dengan DPA, dapat disimpulkan bahwa keterbukaan mahasiswa terhadap dosen pembimbing merupakan faktor yang sangat penting dalam kelancaran proses penyusunan skripsi. Mahasiswa yang jujur menyampaikan kesulitan, kendala, dan ketidakpahaman lebih mudah dibantu serta diarahkan menuju penyelesaian yang tepat. Sebaliknya, mahasiswa yang tertutup atau jarang berkomunikasi cenderung mengalami keterlambatan karena dosen pembimbing tidak mengetahui permasalahan yang sebenarnya. Kedekatan serta komunikasi rutin terbukti membantu membangun rasa percaya mahasiswa, sehingga mereka lebih berani terbuka dan aktif selama bimbingan. Dengan demikian, keterbukaan mahasiswa menjadi salah satu kunci keberhasilan proses bimbingan dan penyelesaian skripsi tepat waktu.

---

<sup>51</sup> Hasil Wawancara dengan Dosen FTK (Najminnur Hasanatun Nida, S.Pd.I., M.Pd.I) 22 November 2025.

## 6. Dampak Stres Akademik Mahasiswa FTK UIN Antasari Banjarmasin.

Berdasarkan hasil wawancara dan temuan lapangan, stres akademik memberikan berbagai dampak yang signifikan terhadap mahasiswa FTK UIN Antasari Banjarmasin. Dampak tersebut muncul dalam berbagai aspek, baik secara psikologis, akademik, perilaku, maupun sosial. Berikut adalah uraian lengkap mengenai dampak stres akademik yang dialami mahasiswa:

### a. Dampak Psikologis

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang mahasiswa berinisial AR yang sedang aktif bekerja dan kuliah, dia mengatakan bahwa:

*Jujur, stresnya cukup terasa. Kadang ulun merasa lelah secara fisik dan mental karena harus membagi waktu antara kuliah dan kerja. Kadang ulun merasa khawatir dan panik menghadapi tugas kuliah yang menumpuk karena harus bekerja jua. Pikiran ulun kada tenang, dan kadang sulit tidur karena memikirkan deadline tugas dan jadwal kerja.<sup>52</sup>*

Dari hasil wawancara dengan AR, dampak psikologis yang terlihat adalah Kecemasan tinggi terkait tugas dan tanggung jawab ganda, Rasa lelah mental dan fisik yang mengganggu konsentrasi, Sulit tidur dan pikiran yang terus-menerus sibuk.

Berbeda hal-nya dengan seorang mahasiswa berinisial MS yang sangat aktif dalam organisasi, dia mengatakan bahwa:

*Sebenarnya ana menikmati organisasi, tapi kadang stres muncul ketika ada banyak kegiatan yang harus diikuti bersamaan dengan tugas kuliah. Ana merasa terbebani karena hati ingin sekali tetap aktif di organisasi tapi di*

---

<sup>52</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AR (21) 25 Oktober 2025.

*sisi lain ingin nilai akademik tetap baik. Kadang ana merasa bingung dan sering frustrasi saat menghadapi tugas yang menumpuk.*<sup>53</sup>

Dari hasil wawancara dengan MS, dampak psikologis yang terlihat adalah Rasa cemas akibat beban tanggung jawab ganda (akademik dan organisasi), Mudah frustrasi dan merasa kewalahan, Tekanan untuk tampil baik di berbagai aspek hidup.

Hasil wawancara juga ditambahkan oleh seorang mahasiswa berinisial AJ yang hanya fokus pada perkuliahan saja, dia mengatakan bahwa:

*Walaupun ulun kada telalu sibuk di luar kuliah, tapi tekanan nilai dan tugas tetap membuat ulun stres. Kadang ulun merasa khawatir kalau nilai ulun menurun, dan ini membuat ulun mudah stress menjelang ujian atau deadline tugas.*<sup>54</sup>

Dari hasil wawancara dengan AJ, dampak psikologis yang terlihat adalah Kecemasan terkait performa akademik, Gelisah ketika menghadapi deadline atau ujian, Tekanan mental karena fokus hanya pada pencapaian akademik.

## **b. Dampak Terhadap Prestasi Akademik**

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang mahasiswa berinisial AR yang sedang aktif bekerja dan kuliah , dia mengatakan bahwa:

*Kadang nilai ulun turun karena ulun keuyuhan setelah kerja. Kadang ulun kada kawa fokus saat belajar atau mengerjakan tugas karena pikiran masih terbagi untuk pekerjaan. Tugas yang seharusnya selesai tepat waktu jadi menumpuk, dan itu membuat nilai ujian atau tugas akhir ulun kadang kurang maksimal.*<sup>55</sup>

---

<sup>53</sup> Wawancara dengan Mahasiswa MS (21) 25 Oktober 2025.

<sup>54</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AJ (21) 25 Oktober 2025.

<sup>55</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AR (21) 25 Oktober 2025.



Dari hasil wawancara dengan AR, dampak terhadap prestasi akademik yang terlihat adalah Penurunan konsentrasi dan fokus saat belajar, Terhambatnya penyelesaian tugas tepat waktu, Nilai akademik yang kurang stabil akibat kelelahan dan terbagi fokus.

Hasil wawancara di atas juga ditambahkan oleh seorang mahasiswa berinisial MS yang sangat aktif dalam organisasi, dia mengatakan bahwa:

*Kadang ana merasa sulit membagi waktu antara organisasi dan kuliah. Jika terlalu banyak kegiatan organisasi, ana jadi kurang fokus belajar, dan nilai beberapa mata kuliah menurun. Walaupun ana tetap berusaha, stres karena tanggung jawab ganda terkadang membuat ana tidak bisa memberikan yang terbaik di akademik.<sup>56</sup>*

Dari hasil wawancara dengan MS, dampak terhadap prestasi akademik yang terlihat adalah, Penurunan kualitas belajar karena terbagi waktu, Nilai beberapa mata kuliah menurun akibat kurang fokus, Performa akademik tidak maksimal saat tekanan tanggung jawab meningkat.

Berbeda halnya dengan hasil wawancara oleh seorang mahasiswa berinisial AJ yang hanya fokus pada perkuliahan saja, dia mengatakan bahwa:

*Tujuan ulun dari awal adalah lulus kuliah dengan nilai terbaik, bisa dibilang nilai akademik ulun lumayan stabil walaupun juga tetap stress dalam hal yang lain, tapi sejauh ini tidak terlalu berdampak buruk terhadap nilai ulun.<sup>57</sup>*

Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa mahasiswa yang memiliki fokus utama pada prestasi akademik mampu menjaga nilai kuliahnya tetap stabil meskipun tetap mengalami stres. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun stres

---

<sup>56</sup> Wawancara dengan Mahasiswa MS (21) 25 Oktober 2025.

<sup>57</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AJ (21) 25 Oktober 2025.

akademik hadir, motivasi yang kuat untuk meraih nilai terbaik dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan tersebut sehingga dampak negatif terhadap prestasi akademik dapat diminimalkan. Dengan kata lain, stres tidak selalu menurunkan performa akademik jika mahasiswa memiliki strategi manajemen waktu dan fokus yang baik.

### c. Dampak pada Kesejahteraan Fisik

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang mahasiswa berinisial AR yang sedang aktif bekerja dan kuliah, dia mengatakan bahwa:

*Kadang awakulun mudah lelah karena harus bekerja dan kuliah sekaligus. Ulun rancak sakit kepala, nyeri otot, dan kurang tidur. Beberapa kali ulun harus mengurangi waktu istirahat supaya lawa menyelesaikan tugas kuliah atau pekerjaan.<sup>58</sup>*

Hasil wawancara di atas juga ditambahkan oleh seorang mahasiswa berinisial MS yang sangat aktif dalam organisasi, dia mengatakan bahwa:

*Sekuat-kuatnya fisik manusia pasti ada titik lelahnya, kalonya full satu minggu dibantai habis-habisan lawan kegiatan organisasi, perkuliahan, dan tugas-tugas kuliah, pasti ana tumbang.<sup>59</sup>*

Berbeda halnya dengan hasil wawancara oleh seorang mahasiswa berinisial AJ yang hanya fokus pada perkuliahan saja, dia mengatakan bahwa :

*Tujuan ulun dari awal adalah fokus kuliah agar kesehatan fisik dan mental tidak terganggu, karena ulun sadar diri aja, fisik ulun sedikit lemah dari orang-orang pada umumnya, itu sebabnya ulun tidak ikut dalam organisasi, karena ulun kada siap dengan kegiatan yang pasti akan mengorbankan banyak waktu dan tenaga.<sup>60</sup>*

---

<sup>58</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AR (21) 25 Oktober 2025.

<sup>59</sup> Wawancara dengan Mahasiswa MS (21) 25 Oktober 2025.

<sup>60</sup> Wawancara dengan Mahasiswa AJ (21) 25 Oktober 2025.

Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa stres akademik berdampak signifikan terhadap kesejahteraan fisik mahasiswa, meskipun tingkat dampaknya berbeda tergantung pada kegiatan tambahan yang dijalani. Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah melaporkan mudah lelah, sakit kepala, nyeri otot, dan kurang tidur akibat harus membagi energi antara pekerjaan dan perkuliahan. Sementara itu, mahasiswa yang aktif dalam organisasi juga mengalami kelelahan fisik karena jadwal yang padat, sering lupa makan atau tidur, dan tubuh lebih rentan mengalami gangguan kesehatan ringan. Sebaliknya, mahasiswa yang hanya fokus pada kuliah berusaha menjaga kesehatan fisik dengan menghindari kegiatan tambahan, meskipun tekanan tugas dan ujian tetap menimbulkan kelelahan mental yang berdampak pada fisik, seperti rasa lemas, gangguan pola tidur, dan kurang nafsu makan.

## **B. Analisis dan Pembahasan**

### **1. Strategi Coping Stress dalam Mengatasi Problema Akademik Mahasiswa FTK UIN Antasari Banjarmasin.**

Hasil wawancara menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa FTK UIN Antasari Banjarmasin berbeda-beda tergantung pada aktivitas, tanggung jawab, dan kapasitas individu. Keberhasilan mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan tidak hanya ditentukan oleh tingkat stres itu sendiri, tetapi juga oleh strategi *coping* yang mereka gunakan untuk mengelola tekanan tersebut. Maka dari itu, penting untuk memahami berbagai bentuk *coping stress* yang diterapkan mahasiswa sebagai upaya menjaga stabilitas emosional, prestasi akademik, serta kesehatan fisik mereka. Bagian ini membahas berbagai strategi yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi problema akademik serta bagaimana

strategi tersebut berkontribusi terhadap ketahanan mereka dalam menjalani proses perkuliahan.

#### **a. Problem-Focused Coping**

*Problem-focused coping* adalah strategi penanganan stres yang menekankan pada upaya langsung untuk mengatasi atau mengubah sumber masalah. Strategi ini digunakan individu ketika mereka menghadapi situasi yang dianggap dapat dikendalikan atau dimodifikasi. Salah satu bentuk penerapan *problem-focused coping* adalah pengaturan manajemen waktu, di mana individu berusaha mengatur kegiatan dan prioritasnya untuk meminimalkan konflik antara tuntutan yang berbeda, seperti studi, pekerjaan, dan kegiatan organisasi.

##### **1) Pengaturan Manajemen Waktu**

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa berinisial AR yang sedang menghadapi tantangan besar karena harus bekerja sambil kuliah. Pada awalnya, dia menggunakan sistem “zig-zag” dengan menghadiri kelas berbeda dari kelas tetapnya agar tidak bentrok dengan jadwal kerja. Strategi ini merupakan bentuk *problem-focused coping* karena AR secara aktif mengubah pola perkuliahan dan pekerjaan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan kedua aktivitas tersebut. Ketika kebijakan universitas membatasi sistem tersebut, AR menyesuaikan strategi *coping*-nya dengan berhenti dari pekerjaan penuh waktu dan mencari pekerjaan *part-time* yang lebih *fleksibel*. Tindakan ini menunjukkan kemampuan adaptasi dan pengambilan keputusan yang rasional untuk mengurangi konflik waktu dan meningkatkan efektivitas pengelolaan aktivitas.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa berinisial MS yang pernah mengalami kesulitan pada awal masa kuliah karena harus menyeimbangkan kegiatan organisasi, persyaratan wajib asrama, dan tugas kuliah yang padat. Strategi *coping* yang dia lakukan adalah mengatur skala prioritas, dengan menempatkan perkuliahan sebagai prioritas utama sementara kegiatan organisasi disesuaikan agar tidak mengganggu tugas akademik. Hal ini merupakan contoh *problem-focused coping* melalui perencanaan dan manajemen waktu, karena ia secara sadar memodifikasi perilaku dan alokasi waktunya untuk mengurangi stres akibat tumpukan aktivitas.

Terakhir berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa berinisial AJ yang memutuskan untuk fokus pada perkuliahan dan kegiatan pendukung akademik mahasiswa yang fokus pada perkuliahan ini menunjukkan *strategi coping* yang berbeda, yaitu *selektif* dalam memilih aktivitas. Dengan kondisi fisik yang mudah lelah, dia mengutamakan kuliah dan kegiatan yang berkaitan langsung dengan akademik, sementara kegiatan lain diikuti hanya saat akhir pekan. Strategi ini merupakan bentuk *problem-focused coping* melalui penyesuaian aktivitas dan prioritas berdasarkan kapasitas fisik dan kebutuhan akademik, sehingga stres akibat kelelahan dan beban kerja berlebihan dapat diminimalkan.

Menurut Lazarus dan Folkman, *problem-focused coping* efektif digunakan ketika individu menghadapi situasi yang dapat dikontrol atau dimodifikasi, seperti jadwal kuliah, pekerjaan, dan keterlibatan dalam organisasi.<sup>61</sup> Ketiga hasil

---

<sup>61</sup> Richard Stuart Lazarus dan Susan Kay Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 2018), 215.

wawancara menunjukkan bahwa mereka menggunakan strategi ini untuk mengelola waktu dan energi, mengurangi konflik antara tuntutan akademik dan non-akademik, serta meningkatkan produktivitas. Mahasiswa pertama berinisial AR, dia menyesuaikan sistem jadwal perkuliahan dan pekerjaan, yang menunjukkan strategi aktif mengatasi masalah. Selanjutnya mahasiswa berinisial MS dia membuat skala prioritas, yang merupakan perencanaan strategis untuk mengelola sumber daya waktu. Terakhir mahasiswa berinisial AJ dia memilih kegiatan secara *selektif*, menunjukkan penyesuaian kontrol diri terhadap kapasitas fisik dan kebutuhan akademik. Ketiga contoh tersebut selaras dengan teori *problem-focused coping*, di mana individu berusaha memecahkan masalah secara langsung atau mengubah situasi stres menjadi lebih terkendali. Strategi semacam ini terbukti meningkatkan efektivitas manajemen waktu, mengurangi stres akademik, dan menjaga keseimbangan antara tanggung jawab kuliah dan aktivitas lain.

## **2) Mencari Bantuan Akademik**

*Problem-focused coping* dapat dipahami melalui lensa *Self-Regulated Learning* (SRL). Menurut Zimmerman, SRL adalah proses di mana individu secara aktif mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan belajar tertentu. Strategi ini melibatkan perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri dalam proses pembelajaran. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang menghadapi kesulitan dalam memahami materi dapat menerapkan SRL dengan

mencari bantuan akademik, baik secara mandiri maupun melalui interaksi sosial, sebagai bentuk *coping problem-focused*.<sup>62</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa berinisial AR yang sedang menghadapi kendala padatnya jadwal kuliah dan pekerjaan sehingga jarang dapat bertanya langsung kepada dosen atau mengikuti kelas tambahan. Strategi yang dia lakukan, yaitu memanfaatkan *Google*, *YouTube*, blog pendidikan, dan *Google Scholar*, selaras dengan SRL fase *metakognitif*, di mana dia secara sadar memantau kesulitan belajar dan mencari sumber informasi yang dapat membantu pemahaman materi. Dengan cara ini, AR mengontrol proses belajar secara mandiri, mengurangi stres akibat keterbatasan waktu, dan tetap mencapai tujuan akademik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa berinisial MS yang lebih memanfaatkan dukungan sosial sebagai bagian dari strategi *problem-focused coping*. Dia berdiskusi dengan kakak tingkat atau teman organisasi untuk memahami materi yang sulit. Hal ini sejalan dengan teori dari Wentzel (*Social Support*) dalam pendidikan, yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman atau senior dapat memperkuat kemampuan belajar, meningkatkan motivasi, dan membantu pemecahan masalah akademik. Strategi ini membantu MS memperoleh perspektif tambahan dan materi pendukung yang tidak diperoleh di kelas formal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa berinisial AJ yang lebih memilih meminta bimbingan langsung dari dosen pembimbing, strategi yang menunjukkan *problem-focused coping* berbasis otoritas akademik. Dalam

---

<sup>62</sup> Barry John Zimmerman, *Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective* (San Diego, California: Academic Press, 2017), 75.

kerangka SRL, tindakan ini termasuk perencanaan dan regulasi strategi belajar melalui sumber eksternal yang terpercaya, sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan tugas dan memahami materi secara lebih efektif. Dengan bimbingan dosen, waktu belajar menjadi lebih *efisien*, stres berkurang, dan kepercayaan diri meningkat karena masalah akademik ditangani secara langsung dan tepat sasaran.

### 3) Modifikasi Strategi Belajar

*Problem-focused coping* tidak hanya berkaitan dengan pengaturan waktu atau mencari bantuan, tetapi juga melibatkan penyesuaian strategi belajar untuk menghadapi kesulitan akademik secara efektif. Modifikasi strategi belajar merupakan bentuk coping aktif di mana mahasiswa mengubah cara belajar agar lebih *efisien*, *efektif*, dan sesuai dengan keterbatasan waktu atau kapasitas *kognitif*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa berinisial AR yang menggunakan metode belajar aktif dengan membuat ringkasan cepat. Strategi ini selaras dengan teori dari Sweller *Cognitive Load Theory*, yang menekankan pentingnya mengelola beban kognitif agar proses belajar lebih *efektif*. Dengan memfokuskan perhatian pada inti materi dan menghindari informasi yang tidak relevan, AR dapat memaksimalkan *efisiensi* belajar dan menyerap konsep utama dalam waktu terbatas. Pendekatan ini menunjukkan *problem-focused coping* yang *adaptif* karena secara langsung menyederhanakan proses belajar untuk mengurangi stres dan meningkatkan efektivitas akademik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa berinisial MS yang lebih suka belajar bersama teman sekelas atau anggota organisasi. Strategi ini sejalan



dengan teori dari Piaget Vygotsky *Constructivist Learning Theory*, yang menekankan bahwa pembelajaran terjadi secara aktif melalui interaksi sosial dan konstruksi pengetahuan. Dengan berdiskusi, mahasiswa dapat saling bertukar ide, menanyakan hal-hal yang belum dipahami, dan membangun pemahaman secara kolaboratif. Strategi ini merupakan bentuk *problem-focused coping* karena mahasiswa secara aktif mengubah pendekatan belajarnya untuk mengatasi keterbatasan pemahaman melalui interaksi sosial.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa berinisial AJ yang fokus pada perkuliahan tanpa banyak aktivitas di luar kuliah, memanfaatkan waktu yang tersedia untuk membuat jadwal belajar yang lebih lama dan *intensif*. Strategi ini sesuai dengan prinsip *Cognitive Load Theory*, di mana pengaturan waktu yang cukup memungkinkan mahasiswa mengolah informasi secara mendalam dan mengurangi risiko kelelahan kognitif. Strategi ini juga termasuk *problem-focused coping* karena mahasiswa menyesuaikan kondisi dan jadwal belajar agar stres akibat tumpukan materi dapat diminimalkan.

## **b. Emotion-Focused Coping**

### **1) Pendekatan Spiritual (Ibadah dan Doa)**

*Emotion-focused coping* adalah strategi untuk mengelola atau meredakan respon emosional terhadap situasi stres, dari pada langsung mencoba mengubah penyebab stres itu sendiri. Strategi ini sering digunakan ketika individu merasa situasi di luar kendali mereka, sehingga fokus diarahkan pada penyesuaian emosi,

ketenangan batin, dan penerimaan kondisi. Salah satu bentuk *emotion-focused coping* yang umum di kalangan mahasiswa adalah pendekatan spiritual melalui ibadah dan doa, yang dapat menenangkan pikiran dan memberikan kekuatan psikologis untuk menghadapi tekanan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa berinisial AR yang harus membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan merasa stres akibat padatnya jadwal. Strategi *coping* yang dia lakukan adalah menyempatkan diri beribadah dan berdoa, yang membuatnya merasa lebih tenang dan mampu menerima tuntutan situasi. Hasil wawancara ini dapat dianalisis dengan teori dari Pargament *Religious Coping*, yang menyatakan bahwa praktik spiritual dapat menjadi mekanisme efektif untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, dan memberikan makna dalam menghadapi masalah.<sup>63</sup> Dengan cara ini, AR mampu menyeimbangkan tekanan akademik dan pekerjaan, serta mempertahankan semangat dan konsistensi belajar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa berinisial MS yang menggunakan pendekatan spiritual berupa motivation dan pedoman religius, yakni kutipan “perbaiki sholatmu, maka Allah akan memperbaiki hidupmu” sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Strategi ini membantu MS mengelola emosi dan mengembalikan arah hidup ketika merasa hilang fokus. Teori *Religious Coping* menekankan bahwa keyakinan dan nilai spiritual dapat memberikan kerangka makna, sehingga individu dapat menerima keadaan sulit, mengurangi

---

<sup>63</sup> Kenneth Irving Pargament, *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. (New York: Guilford Press., 2015), 154.

stres emosional, dan memperoleh motivasi untuk kembali produktif. Pendekatan ini juga menunjukkan fungsi *coping emosional* melalui *internalisasi* nilai spiritual yang menenangkan psikologis dan meningkatkan *resilience*.

## 2) Relaksasi dan Pengalihan Aktivitas

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa, terlihat bahwa strategi relaksasi dan pengalihan aktivitas dipengaruhi oleh tingkat kesibukan, prioritas waktu, dan kebutuhan pribadi untuk pemulihan mental serta emosional. AR, mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, memilih bentuk relaksasi sederhana seperti tidur singkat, mendengarkan musik, atau bermain game. Pilihan ini dipengaruhi oleh keterbatasan waktu, sehingga kegiatan yang dipilih harus efektif, cepat, namun tetap memberikan rasa segar dan relaksasi. Di sisi lain, MS, mahasiswa aktif dalam organisasi, memanfaatkan waktu luang untuk bermain game atau berkumpul dengan teman. Aktivitas ini bertujuan untuk mengalihkan perhatian dari tekanan akademik dan tanggung jawab organisasi, sekaligus meningkatkan kenyamanan emosional. Hal serupa dilakukan oleh AJ, mahasiswa yang hanya fokus pada kuliah, yang memilih tidur, mendengarkan musik, menonton podcast, atau nongkrong bersama teman. Aktivitas-aktivitas ini membantu memulihkan suasana hati, menenangkan pikiran, dan memberikan jeda dari rutinitas akademik.

Hasil wawancara dari ketiga mahasiswa yang telah dipaparkan dapat dianalisis melalui beberapa teori psikologi modern. Pertama, *Teori Self-Determination* dari Deci & Ryan menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan

psikologis dasar yaitu *autonomi*, *kompetensi*, dan keterhubungan sosial.<sup>64</sup> Aktivitas relaksasi yang dipilih mahasiswa, seperti bermain game atau berkumpul dengan teman, memberikan rasa kontrol terhadap waktu luang (*autonomi*), kesempatan melakukan hal yang menyenangkan (*kompetensi*), dan interaksi sosial (keterhubungan), sehingga membantu mengurangi stres.

Hasil wawancara tersebut juga sejalan dengan teori *flow* dari Csikszentmihalyi yang menunjukkan bahwa individu merasa puas dan terfokus saat terlibat dalam aktivitas yang menantang tetapi menyenangkan.<sup>65</sup> Bermain game, mendengarkan musik, atau menonton podcast dapat menciptakan pengalaman *flow* yang memungkinkan mahasiswa melupakan tekanan sementara dan meningkatkan kepuasan psikologis.

### 3) Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa, terlihat bahwa dukungan sosial memegang peranan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi stres selama perkuliahan. AR, mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, menyatakan bahwa dukungan paling berpengaruh berasal dari keluarga, terutama suasana rumah yang tenang, serta teman yang saling mendukung. Dia menekankan pentingnya

---

<sup>64</sup> Edward Lawrence Deci dan Richard Merrill Ryan, *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. (New York: Guilford Press., 2017), 180.

<sup>65</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life* (New York: Basic Books, 2017), 140–45.

memiliki lingkungan pertemanan yang tulus, karena tidak mudah menemukan teman yang benar-benar suportif di masa kuliah.

Sementara itu, MS, mahasiswa yang aktif dalam organisasi, menunjukkan bahwa dukungan tidak hanya datang dari keluarga, tetapi juga dari teman organisasi, teman satu kost, dan bahkan dosen pembimbing. Dalam konteks perantauan, dukungan teman menjadi sangat krusial karena interaksi dengan keluarga terbatas oleh jarak. MS menekankan bahwa bantuan dan motivasi dari orang-orang terdekat, termasuk pembimbing akademik, sangat memengaruhi kemampuannya menghadapi tekanan akademik dan organisasi.

Hasil wawancara yang disampaikan oleh AJ, mahasiswa yang fokus pada kuliah, yang menekankan pentingnya memilih teman kost dan teman dekat dengan bijak, karena mereka berperan signifikan dalam kehidupan mahasiswa sehari-hari. Selain itu, dukungan dari dosen pembimbing yang pengertian dan memberikan nasehat konstruktif dianggap sebagai faktor keberuntungan yang meningkatkan nilai positif dalam perjalanan akademik.

Ketiga hasil wawancara yang sudah dipaparkan ini sejalan dengan Teori Dukungan Sosial dari Cohen & Wills, yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berperan sebagai *buffer* terhadap stres, membantu individu dalam menghadapi tekanan psikologis. Dukungan sosial dapat bersifat emosional

(memberikan rasa nyaman dan perhatian), *instrumental* (bantuan praktis dalam menyelesaikan masalah), maupun *informasional* (memberikan saran atau arahan).<sup>66</sup>

Dalam kasus mahasiswa, keluarga dan teman memberikan dukungan emosional, sedangkan dosen pembimbing menyediakan dukungan *instrumental* dan *informasional* yang membantu mereka menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, teori *Social Capital* dari Bourdieu dan Putnam, menekankan bahwa hubungan sosial yang berkualitas memberikan sumber daya yang bernilai bagi individu. Dukungan dari teman, keluarga, dan dosen pembimbing dapat dianggap sebagai modal sosial yang memungkinkan mahasiswa mengakses bantuan, bimbingan, dan motivasi yang mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis.<sup>67</sup>

## **2. Dampak Stres Akademik Mahasiswa FTK UIN Antasari Banjarmasin.**

### **a. Dampak Psikologis**

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga mahasiswa FTK UIN Antasari Banjarmasin, terlihat bahwa stres akademik memberikan dampak psikologis yang cukup signifikan di berbagai kondisi. Walaupun latar belakang ketiga informan berbeda-beda, ada yang bekerja sambil kuliah, aktif dalam organisasi, maupun fokus sepenuhnya pada akademik, seluruh gambaran pengalaman mereka menunjukkan bahwa stres telah memengaruhi kondisi emosi, pikiran, dan keseharian mereka.

---

<sup>66</sup> Sheldon Cohen dan Thomas Arthur Wills, *Stress, social support, and the buffering hypothesis* (Amerika Serikat: Psychological Bulletin, 2010), 90.

<sup>67</sup> Robert David Putnam, *Bowling alone: The collapse and revival of American community* (New York: Simon & Schuster., 2015), 118–20.

Mahasiswa pertama, AR, menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang dipicu oleh beban aktivitas ganda sebagai pekerja dan mahasiswa. Dia mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa lelah secara fisik dan mental, bahkan mengalami kesulitan tidur karena pikiran yang terus memikirkan tugas kuliah dan pekerjaan. Kondisi serupa juga dialami oleh mahasiswa aktif organisasi, yaitu MS. Dia merasa tertekan ketika harus menyeimbangkan kegiatan organisasi dan tugas kuliah sehingga menimbulkan frustrasi dan kebingungan dalam mengatur waktu. Sementara itu, mahasiswa yang hanya fokus pada perkuliahan, yaitu AJ, juga merasakan kecemasan yang kuat terkait nilai dan performa akademik, terutama menjelang ujian atau deadline tugas. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya muncul pada mahasiswa dengan aktivitas padat, tetapi juga pada mereka yang menetapkan standar akademik tinggi terhadap dirinya sendiri.

Hasil wawancara dalam penelitian ini sesuai dengan Hukum Yerkes–Dodson, yang menjelaskan bahwa stres atau tekanan dalam jumlah tertentu dapat meningkatkan *motivasi* dan *performa*, tetapi ketika intensitas stres terlalu tinggi, hal tersebut justru menurunkan kemampuan kognitif dan produktivitas. Dalam kasus ini, beban akademik yang berlebihan menyebabkan mahasiswa justru mengalami penurunan fokus, kelelahan mental, dan kecemasan, sehingga berdampak negatif terhadap kinerja akademik mereka. Hal ini terlihat jelas dari pengakuan para mahasiswa yang merasa sulit berkonsentrasi dan kewalahan dalam menyelesaikan tugas.

Pengalaman ketiga mahasiswa tersebut juga dapat dijelaskan melalui teori *Cognitive Load Theory* dari Sweller. Teori ini menyebutkan bahwa manusia memiliki kapasitas terbatas dalam memproses informasi. Ketika beban kognitif terlalu besar baik karena tumpukan tugas, jadwal yang padat, maupun tuntutan akademik, maka kemampuan berpikir menjadi terhambat.<sup>68</sup> Hal ini tampak pada mahasiswa bernama AR yang kesulitan memecah fokus antara pekerjaan dan kuliah, serta pada mahasiswa bernama MS yang merasa pikirannya penuh akibat tanggung jawab organisasi dan akademik yang berlangsung bersamaan. Bahkan pada mahasiswa bernama AJ yang fokus pada kuliah saja, beban *kognitif* meningkat karena kekhawatiran berlebih terhadap pencapaian nilai. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres akademik meningkatkan beban kognitif hingga mengganggu fungsi mental mahasiswa.

#### **b. Dampak Terhadap Prestasi Akademik**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan tiga mahasiswa FTK UIN Antasari Banjarmasin, terlihat bahwa stres akademik memberikan pengaruh yang beragam terhadap prestasi belajar mereka. Pengaruh tersebut tidak hanya ditentukan oleh tingkat stres yang dialami, tetapi juga oleh kondisi aktivitas, manajemen waktu, serta kemampuan masing-masing mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Mahasiswa pertama, AR, yang menjalani dua peran sekaligus sebagai pekerja dan mahasiswa, menyampaikan bahwa stres yang dia alami berdampak

---

<sup>68</sup> John Sweller, *Cognitive load theory* (New York: Springer Publishing Company, 2011), 130.



langsung pada prestasi akademiknya. Dia mengaku bahwa nilai akademiknya terkadang menurun karena sulit mempertahankan fokus setelah bekerja, sehingga proses belajar menjadi kurang optimal. Kelelahan fisik dan mental membuat penyelesaian tugas sering tertunda, dan hal tersebut berpengaruh terhadap kualitas tugas maupun nilai ujian yang ia peroleh. Kondisi ini menunjukkan bahwa beban aktivitas ganda secara nyata mengurangi kemampuan mahasiswa dalam memberikan performa maksimal pada kegiatan akademik.

Hal serupa juga dialami oleh MS yang aktif dalam berbagai kegiatan organisasi. Dia mengemukakan bahwa kesulitan membagi waktu antara aktivitas organisasi dan perkuliahan sering kali membuatnya kekurangan fokus dalam belajar. Ketika kegiatan organisasi sedang padat, perhatian terhadap tugas dan perkuliahan cenderung menurun, sehingga beberapa nilai mata kuliahnya mengalami penurunan. MS tetap berusaha untuk menjaga prestasinya, namun tekanan tanggung jawab yang besar membuat performa akademiknya tidak selalu berada dalam kondisi optimal.

Berbeda dari kedua mahasiswa tersebut, mahasiswa ketiga, yaitu AJ yang tidak memiliki aktivitas lain selain fokus pada perkuliahan, menyampaikan bahwa stres tidak berdampak signifikan terhadap nilai akademiknya. AJ mengaku memiliki tujuan kuat untuk memperoleh hasil akademik terbaik, dan motivasi tersebut membantunya untuk tetap konsisten meskipun dia tetap merasakan stres dalam beberapa situasi akademik. Nilai-nilainya relatif stabil karena dia mampu mengelola waktu, konsentrasi, dan strategi belajar dengan baik, sehingga tekanan akademik tidak terlalu mengganggu prestasi yang diperolehnya.

Perbedaan dampak stres terhadap prestasi akademik dari ketiga mahasiswa ini dapat dipahami melalui beberapa dasar teori psikologi pendidikan. Salah satunya adalah Teori *Self-Efficacy* yang dikemukakan oleh Albert Bandura, yang menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri memengaruhi bagaimana seseorang menghadapi tantangan, termasuk dalam belajar.<sup>69</sup> Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi, seperti Muhammad Raihan Naufal, tetap mampu mempertahankan prestasi akademik yang baik meskipun mengalami stres. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* yang terganggu oleh kelelahan dan beban aktivitas tambahan cenderung mengalami penurunan performa, sebagaimana yang terjadi pada Ahmad Rizami dan Muhammad Sobarna.

Dari sudut pandang kognitif, *Cognitive Resource Theory* juga menjelaskan bahwa stres dapat menguras sumber daya mental seperti perhatian, memori kerja, dan kemampuan pengambilan keputusan.<sup>70</sup> Ketika sumber daya mental terbagi oleh pekerjaan atau organisasi seperti pada AR dan MS, kapasitas yang dapat digunakan untuk kegiatan akademik menjadi berkurang. Hal ini menyebabkan kesulitan fokus, lambatnya penyelesaian tugas, dan menurunnya kemampuan dalam memahami materi. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki beban aktivitas tambahan memiliki kapasitas mental yang lebih besar untuk difokuskan pada kegiatan akademik, sehingga prestasinya lebih stabil.

---

<sup>69</sup> Albert Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control* (New York: W. H. Freeman, 2017), 294.

<sup>70</sup> Fred Fiedler, *New approaches to leadership: Cognitive resources and organizational performance* (New York: John Wiley & Sons., 2019), 117.

### **c. Dampak pada Kesejahteraan Fisik**

Berdasarkan hasil wawancara dengan para mahasiswa FTK UIN Antasari Banjarmasin, terlihat bahwa stres akademik memberikan dampak yang cukup jelas terhadap kondisi fisik mahasiswa FTK UIN Antasari Banjarmasin. Dampaknya muncul dalam bentuk kelelahan, gangguan tidur, sakit kepala, nyeri otot, hingga penurunan stamina. Meskipun tingkat keparahan gejala berbeda pada masing-masing mahasiswa, seluruh informan menunjukkan bahwa tekanan akademik memengaruhi kesehatan fisik mereka dalam berbagai bentuk.

Mahasiswa pertama, AR, yang menjalani aktivitas ganda sebagai pekerja dan mahasiswa, menyampaikan bahwa dirinya sering mengalami kelelahan fisik yang cukup intens, seperti mudah sakit kepala, nyeri otot, serta kurang tidur karena harus membagi waktu antara pekerjaan dan kuliah. Waktu istirahat yang berkurang menyebabkan tubuhnya tidak memiliki kesempatan untuk pulih secara optimal, sehingga daya tahan tubuhnya melemah dan gejala kelelahan lebih mudah muncul. Situasi ini menggambarkan bahwa beban ganda yang dijalani mahasiswa berdampak langsung pada penurunan kondisi fisik.

Hal yang hampir serupa diungkapkan oleh MS, mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi. Dia menyatakan bahwa padatnya jadwal organisasi dan perkuliahan menyebabkan tubuhnya sering berada pada titik kelelahan maksimal. Aktivitas yang berlangsung terus-menerus dalam satu minggu membuat dia kekurangan waktu tidur dan istirahat, sehingga tubuhnya mudah tumbang ketika intensitas kegiatan meningkat. Keterlibatan dalam berbagai kegiatan organisasi

menyebabkan mahasiswa rentan mengalami gangguan kesehatan seperti flu, penurunan stamina, hingga kelelahan kronis akibat tekanan fisik yang berulang.

Mahasiswa ketiga, AJ, menunjukkan kondisi yang berbeda. Dia mengaku memilih untuk fokus pada perkuliahan dan tidak mengikuti kegiatan organisasi karena menyadari keterbatasan fisiknya. Dia merasa bahwa tubuhnya lebih lemah dibandingkan teman-temannya, sehingga keterlibatan dalam aktivitas tambahan hanya akan mengganggu kesehatan fisik dan mentalnya. Meskipun demikian, stres akademik tetap memberikan pengaruh terhadap tubuhnya, seperti kelelahan mental yang kemudian berdampak pada gangguan tidur, rasa lemas, dan berkurangnya nafsu makan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun aktivitas fisik tidak terlalu padat, tekanan akademik tetap dapat memberikan konsekuensi terhadap kondisi tubuh.

Perbedaan yang muncul dalam pengalaman ketiga mahasiswa ini dapat dianalisis melalui sejumlah teori yang *relevan*. Salah satunya adalah Teori *Psikosomatik* yang menyatakan bahwa kondisi psikologis seperti stres dapat memengaruhi fungsi tubuh dan memunculkan gejala fisik. Tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa menyebabkan tubuh melepaskan hormon stres seperti *kortisol* dan *adrenalin* dalam jumlah berlebihan.<sup>71</sup> Hal ini menyebabkan sakit kepala, ketegangan otot, gangguan tidur, dan penurunan daya tahan tubuh sebagaimana dialami oleh mahasiswa bernama AR dan MS.

---

<sup>71</sup> Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (New York: Wiley, 2015), 88–90.

Dari perspektif kesehatan perilaku, *Health Belief Model* (HBM) juga dapat digunakan untuk menganalisis perilaku mahasiswa dalam menjaga kesehatan fisik mereka. Mahasiswa seperti AJ menunjukkan kesadaran bahwa keterlibatan dalam organisasi dapat memengaruhi kesehatan fisiknya, sehingga ia memilih untuk membatasi aktivitas agar kesejahteraan tubuhnya tetap terjaga. Hal ini sesuai dengan konsep *perceived susceptibility* dan *perceived severity* dalam HBM, di mana seseorang dapat mengambil tindakan pencegahan berdasarkan persepsi terhadap resiko gangguan kesehatan.<sup>72</sup>

---

<sup>72</sup> Karen Glanz dkk., *Health behavior: Theory, research, and practice* (California: Jossey-Bass., t.t.), 198–200.