HUBUNGAN *ROLE STRAIN* DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

INE ELLA VIANA
NIM: 3022021030

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA
2025 M / 1446 H

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S. Sos) Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh:

Ine Ella Viana
NIM:3022021030

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Sviva Fitria, M.Sc
NIP : 19930228 201903 2 018

Pembimbing II

Wan Chalidaziah, M.Pd
NIP : 19920622 201903 2 018

Telah Dinilai Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri
Langsa Dinyatakan Lulus dan Diterima Sebagai Tugas Akhir
Penyelesaian Program Sarjana (S-1) Dalam
Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam

Pada Hari/Tanggal :

Kamis, 19 Agustus 2025 M
25 Safar 1447 H

PANITIA UJIAN MUNAQASYAH SKRIPSI

Ketua

Syiva Fitria, M.Sc
NIP. 19930228 201903 2 018

Sekretaris

Wan Chalidaziah, M.Pd
NIP. 19920622 201903 2 018

Penguji I

Marimbun, M.Pd
NIP. 19881124 201903 1 004

Penguji II

Dr. Mawardi Siregar, M.A.
NIP. 19761116 200912 1 002

Mengetahui :
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa

Dr. Mawardi, M.S.I
NIP. 19740510 201411 1 002

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

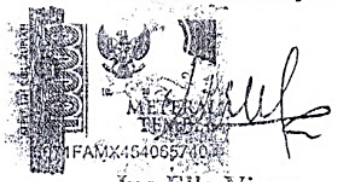
Nama	: Ine Ella Viana
Tempat /Tanggal Lahir	: Bandar Khalifah / 06 Januari 2003
NIM	: 3022021030
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Ushuluddin Adab dan Dakwah
Alamat	: Dusun Bandar Jaya Desa Bandar Khalifah Kec. Tamiang Hulu Kab. Aceh Tamiang

Dengan ini, menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **"Hubungan Role Strain Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa"** adalah benar hasil karya saya sendiri dan bersifat original. Apabila dikemudian hari ternyata terbukti hasil plagiasi karya orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, Agustus 2025

Membuat Pernyataan



Ine Ella Viana

NIM. 3022021030

MOTTO

"Dia menciptakan langit tanpa tiang sebagaimana kamu melihatnya, dan Dia meletakkan gunung-gunung (di permukaan) bumi agar ia (bumi) tidak menggoyangkan kamu; dan memperkembangbiakkan segala macam jenis makhluk bergerak yang bernyawa di bumi."
(QS. Al-Luqman ; 10)

Allah tidak akan mungkin memberikan cobaan diluar batas kemampuan para hamba-Nya. Maka bersabarlah atas segala ujian yang Allah berikan.
(Penulis)

Penulis Persembahkan Untuk :

- ❖ Diri Sendiri
- ❖ Kedua Orang Tua Tercinta
- ❖ Seluruh Abang dan Kakak
- ❖ Semua Orang Yang Membutuhkan

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang, pertama penulis mengucapkan Alhamdulillah segala puji bagi Allah dan segala syukur tercurahkan atas kehadirat Allah SWT yang maha kuasa karena dengan segala kasih sayang-Nya penulis akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswa yaitu dengan menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan tepat waktu dan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Selanjutnya shalawat beserta salam selalu dihaturkan kepada ruh junjungan alam yakni Nabi Besar Muhammad SAW, yang mana beliau telah membawa umatnya dari alam kebodoham ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Sekali lagi penulis mengucapkan syukur kepada Ilahi Rabbi yang telah memberikan cahaya dan hidayah-Nya, sehingga skrisp yang berjudul **: Hubungan Role Strain Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa,** akhirnya dapat terselesaikan dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Penulis menyadari penuh bahwa skripsi ini dapat diselesaikan atas berkat segala bantuan dan bimbingan pembimbing skripsi dari penulis sendiri. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Syiva Fitria, M.Sc., dan Ibu Wan Chalidaziah, M.Pd., selaku dosen pembimbing pertama dan kedua dalam penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih karena Ibu telah mau meluangkan waktu, mengoreksi setiap kesalahan penulis, dan mau bersukarela dalam memberikan saran-saran selama masa penyusunan skripsi ini.

2. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yakni bapak T.Wildan, para dosen yang telah mengajarkan saya, serta kepada seluruh Civitas Akademik yang banyak membantu penulis dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi ini hingga selesai.

Selain dari pada itu, saya tidak lupa juga mengucapkan banyak terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Saya ucapkan terimakasih tak terhingga kepada Ayahanda tercinta yakni Ayah Angkasa dan Ibunda tercinta yakni Almh.Ummah Elmiani, yang telah banyak berjasa dalam hal mendidik, membimbing, memotivasi dan mendoakan agar studi ini selesai, sehingga akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Sekali lagi saya ucapkan terimakasih kepada kedua cinta yang selalu menjadi cahaya untuk anak bungsunya ini.
2. Ucapan terimakasih untuk abang tersayang yakni abang Juliandi Adha yang sedang berada di luar pulau yang sudah begitu banyak membantu dalam hal moril maupun memberikan support dan selalu memberikan kata-kata semangat untuk adiknya ini.
3. Ucapan terimakasih saya juga tak lupa kepada seluruh Abang dan kakak-kakak, yakni kak Fadila Fitri, Abang Armaya Dina, Kak Eldewiana, Abang Erwin, Kak El Mega Lisma, Abang Juliandi Adha, Almh. Kak Ayu, dan Kak Elwasniara, yang tak henti-henti memberikan semangat serta do’a agar penulis selalu menjadi priadi yang kuat, sabar, dan

istiqomah, untuk selalu semangat dan dapat menyelesaikan Program Studi S-1 di IAIN Langsa.

4. Selanjutnya terimakasih kepada para teman dan sahabat perjuangan Prodi BKI Unit 1 angkatan 2021, yaitu Kak Tasya, Vira, Dila, Nadhifah, Wan Nayla, Fauza, Adel, Inekum, Nanda, Nindi, Alphia, dan Angel, terimakasih sudah mau berjuang bersama-sama dan selalu saling menyemangati antar satu dan yang lainnya.
5. Teruntuk diri saya sendiri sebagai penulis, yakni Ine Ella Viana seorang anak perempuan bungsu dari 8 bersaudara, apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih untuk segala kekuatan dan terus berjuang melewati segalanya, untuk segala kerja keras disetiap proses dan semangatnya, terimakasih sudah bertahan sejauh ini.
6. Terakhir ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak-pihak lain yang berjasa baik secara langsung maupun tidak langsung dalam membantu mengerjakan penulisan skripsi ini. Hanya rasa syukur yang dapat dipanjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan orang-orang terbaik pilihannya dalam mendoakan dan membantu penulis selama penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini telah disusun dengan sedemikian rupa, namun pasti kekurangan dan kejanggalan selalu ada didalamnya. Maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran dari semua pihak demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini ada sedikit banyaknya bermanfaat untuk para

pembaca. Semoga Allah SWT memberikan selalu lindungan dan hidayahnya kepada setiap Hamba-nya. Aamiin Ya Rabbal'Alamiin.

Langsa, 23 Juli 2025
Penulis

INE ELLA VIANA
NIM: 3022021030

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN ..... **ii**
MOTTO ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
ABSTRAK ..... **xi**
ABSTRACT ..... **xii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 7
C. Rumusan Masalah 7
D. Tujuan Penelitian 8
E. Manfaat Penelitian 8
F. Sistematika Penulisan 9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **10**
A. Kerangka Teoritis 10
1. Konsep Stres Akademik 10
a. Definisi Stres 10
b. Jenis Stres 11
c. Definisi Stres Akademik 13
d. Faktor-Faktor Stres Akademik 16
e. Gejala Stres Akademik 20
f. Tingkat Stres Akademik 20
2. *Role Strain* 21
a. Definisi *Role Strain* 21
b. Jenis-Jenis *Role Strain* 22
c. Penyebab *Role Strain* 24
d. Dampak *Role Strain* 26

3. Konsep Mahasiswa 27
a. Pengertian Mahasiswa 27
b. Tugas dan Tanggung Jawab Mahasiswa 28
4. Hubungan *Role Strain* Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa 29
B. Penelitian Yang Relevan 31
C. Kerangka Konseptual 33
D. Hipotesis Penelitian 34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 36
B. Tempat dan Waktu Penelitian 37
C. Identifikasi Variabel 37
D. Definisi Operasional Variabel 38
E. Populasi dan Sampel 39
F. Teknik Pengumpulan Data 42
G. Pengujian Instrumen Penelitian 44
H. Pelaksanaan Skoring 52
I. Teknik Analisis Data 53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 57
A. Karekteristik Objek Penelitian 57
B. Analisis Daa dan Hasil Penelitian 58
C. Pembahasan 65
BAB V PENUTUP 71
A. Kesimpulan 71
B. Saran 72
DAFTAR PUSTAKA 74
LAMPIRAN – LAMPIRAN
DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Konsep.....34
Tabel 3.1 Data Mahasiswa.....39
Tabel 3.2 Sampel Data Mahasiswa.....42
Tabel 3.3 Alternatif Jawaban Angket.....43
Tabel 3.4 Keterangan Jawaban.....44
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Angket Stres Akademik.....45
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Angket *Role Strain*.....47
Tabel 3.7 Uji Validitas *Role Strain*.....48
Tabel 3.8 Kategorisasi Reliabilitas.....52
Tabel 3.9 Kategorisasi Nilai skor.....53
Tabel 3.10 Kategorisasi Uji Hipotesis.....55
Tabel 4.1 Descriptive Statistics.....58
Tabel 4.2 Uji Normalitas.....61
Tabel 4.3 Uji Linieritas.....62
Tabel 4.4 Uji Korelasi.....64

ABSTRAK

Ine Ella Viana, 2025, *Hubungan Role Strain Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa,* Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena meningkatnya tekanan akademik yang dialami mahasiswa di perguruan tinggi yang sering kali menimbulkan stres akademik. Stres akademik merupakan suatu bentuk tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara *role strain* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang berjumlah 185 orang. Sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sebanyak 127 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *random sampling*.Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket yang terdiri dari dua instrumen, yaitu skala *Role Strain* yang dikembangkan berdasarkan teori William J. Goode dan skala Stres Akademik yang diadaptasi dari teori Gadzella. Kedua instrumen disusun menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan uji *Pearson Product Moment* dan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program SPSS versi 25. Hasil uji menunjukkan bahwa kedua instrumen dinyatakan valid dan reliabel. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara variabel *role strain* dan stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,793 dengan nilai signifikansi p = 0,000 ($p < 0,05$)**.** Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara *role strain* dan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat *role strain* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dirasakan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Kata kunci: Role Strain, Stres Akademik, Mahasiswa

ABSTRACT

Ine Ella Viana. (2025). *The Relationship Between Role Strain and Academic Stress Levels Among Students*. Undergraduate Thesis, Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Dakwah, State Islamic Institute (IAIN) Langsa.

This research is motivated by the increasing academic pressure experienced by university students, which often leads to academic stress. Academic stress refers to a psychological condition that arises when the academic demands faced by students exceed their ability to cope. The purpose of this study is to determine the relationship between role strain and academic stress levels among students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Dakwah at IAIN Langsa. The research employed a quantitative correlational design. The population consisted of 185 active students, and the sample of 127 respondents was determined using the Slovin formula with a margin of error of 5%. A random sampling technique was applied to ensure representation. Data were collected through questionnaires comprising two scales: the Role Strain Scale developed based on William J. Goode's theory and the Academic Stress Scale adapted from Gadzella's theory. Both instruments used a five-point Likert scale and were tested for validity and reliability using Pearson's Product Moment and Cronbach's Alpha with the help of SPSS version 25. The results indicated that the instruments were valid and reliable. The data were analyzed using the Pearson correlation test to determine the relationship between role strain and academic stress. The results revealed a correlation coefficient of $r = 0.793$ with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a very strong and statistically significant positive relationship between role strain and academic stress levels. This means that the higher the level of role strain experienced by students, the higher their level of academic stress. Therefore, the alternative hypothesis (H_1) is accepted, and the null hypothesis (H_0) is rejected.

Keywords: *Role Strain, Academic Stress, Students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era pendidikan tinggi yang semakin kompetitif, mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Stres akademik merupakan salah satu masalah umum yang dihadapi oleh mahasiswa, yang akhirnya dapat berdampak negatif pada kinerja akademik, kesehatan fisik, dan psikologis.

Stres akademik merupakan tekanan yang biasanya dialami mahasiswa dan merupakan hasil dari dugaan dan penilaian mahasiswa terhadap stresor akademik, yaitu yang sangat berkaitan dengan pendidikan dan ilmu pengetahuan. Kemungkinan keadaan tersebut disebabkan oleh banyaknya tuntutan dalam dunia perkuliahan.[1]

Stres akademik yang sering timbul dan dialami oleh mahasiswa yaitu stres yang berhubungan dengan suasana belajar, nilai akademik, tugas-tugas kuliah, dan aturan pendidikan. Selain itu bisa juga terjadi tuntutan intelektual dari orang tua, sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani, tertekan, dan lama–kelamaan menjadi stres. Apabila tidak ditangani segara maka dapat

[1] Kurniawan, A., & Cahyanti, R. (2017). *Analisis faktor penyebab stres akademik di kalangan mahasiswa*. Skripsi

mengakibatkan mahasiswa tidak produktif, depresi bahkan bisa berakhir pada kematian.[2]

Stres akademik terbagi menjadi lima dimensi yaitu tekanan dalam belajar, beban kerja, khawatir terhadap nilai, harapan terhadap diri sendiri, dan putus asa. Tekanan akademik yang tinggi bisa mengarah pada kekerasan fisik dan masalah perkembangan. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung tidak puas dengan nilai akademiknya, merasa tertekan dalam belajar, merasa bahwa tugasnya terlalu banyak, merasa bahwa dirinya telah mengecewakan orang tuanya dan merasa tertekan jika tidak bisa maksimal dalam belajar.[3]

Stres akademik memberikan dampak negatif pada performa akademik mahasiswa. Performa akademik yang buruk, depresi, kesulitan dalam berkonsentrasi, psikosomatis bahkan penyalahgunaan obat merupakan masalah yang terlihat pada korban yang mengalami stres akademik.[4] Dampak positif stres akademik dapat memprediksi performa akademik yang tinggi sehingga dapat bermanfaat dan membantu mahasiswa untuk mendapatkan pencapaian akademik yang baik.[5] Oleh karena itu stres akademik dapat memberikan dampak positif ataupun negatif bagi performa belajar dan kesehatan mental mahasiswa yang mengalaminya.

---

[2] Barseli, A., & Ifdil, I. (2017). *Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*. Jurnal Psikologi, 5(2), 123-130

[3] Lin, Y., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, J. (2011). *Academic stress among adolescents in China: The role of academic pressure and self-efficacy*. *Educational Psychology*, 31(4), 493-511

[4] Kumar, A. (2017). *Academic stress and its impact on students' performance. International Journal of Research in Education and Science*, 3(1), 1-8

[5] Chua, Y. P., Ng, S. S., & Park, J. (2018). *The positive impact of academic stress on students' academic performance. Journal of Educational Psychology*, 110(3), 456-469

Stres akademik dapat berhubungan erat dengan *role strain* pada mahasiswa, terutama ketika tuntutan akademik yang tinggi bertemu dengan peran-peran lain yang harus dijalani mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai mahasiswa, mereka sering kali harus memenuhi ekspektasi akademik yang ketat, seperti menyelesaikan tugas, ujian, dan proyek, sembari menjalani peran lainnya seperti pekerja paruh waktu, anggota keluarga, atau individu yang terlibat dalam kegiatan sosial dan organisasi. Ketika berbagai peran ini saling berbenturan, munculnya *role strain* dapat memperburuk tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

Selain itu, ketika mahasiswa merasa tidak bisa menyeimbangkan berbagai peran, mereka mungkin merasa cemas dan kewalahan, yang dapat mengurangi motivasi dan fokus mereka dalam belajar. Hal ini dapat memicu rasa frustrasi, kelelahan mental, dan bahkan depresi. Dengan demikian, stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan akademik itu sendiri, tetapi juga oleh ketegangan dalam menjalani berbagai peran dalam kehidupan mereka. Sebagai hasilnya, *role strain* dapat memperburuk stres akademik dan mempengaruhi kesejahteraan mental serta kinerja akademik mahasiswa. Mengelola peran-peran ini dengan baik dan mencari dukungan sosial bisa membantu mahasiswa untuk mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan.

Stres akademik menjadi salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh mahasiswa di perguruan tinggi. Tuntutan akademik yang tinggi, seperti tugas, ujian, serta harapan untuk mencapai prestasi yang baik seringkali menyebabkan perasaan cemas dan tertekan. Namun, stres akademik tidak

hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berkaitan langsung dengan kegiatan belajar, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah *role strain* atau ketegangan peran. *Role strain* terjadi ketika individu merasa kesulitan untuk memenuhi tuntutan atau harapan yang bertentangan dalam peran sosial yang dijalani. Dalam konteks mahasiswa, peran akademik seringkali bertemu dengan peran-peran lain, seperti peran sebagai pekerja paruh waktu, anggota keluarga, atau teman, yang dapat menambah beban psikologis dan menyebabkan stres akademik yang lebih tinggi.[6]

Dalam peran akademiknya, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menguasai materi pelajaran, tetapi juga diharapkan untuk mengembangkan keterampilan kritis dan analitis, serta kemampuan untuk bekerja secara mandiri. Tuntutan ini sering kali memicu perasaan cemas dan terbebani, terutama ketika mahasiswa menghadapi tenggat waktu yang ketat atau mengalami kesulitan dalam memahami materi. Sebagai contoh, banyak mahasiswa yang merasa tertekan saat menghadapi ujian akhir semester yang menuntut mereka untuk menguasai berbagai materi sekaligus dalam waktu yang terbatas. Selain itu, ekspektasi tinggi dari keluarga, teman, atau diri mereka sendiri untuk mencapai kesuksesan akademik sering kali memperburuk tingkat stres yang mereka rasakan. Meskipun begitu, peran akademik ini menjadi salah satu tujuan utama mahasiswa, sehingga bisa menjadi sumber ketegangan yang signifikan jika tidak dikelola dengan baik.

[6] Goode, W. J. (1960). "A Theory of Role Strain." *American Sociological Review*, 25(4), 483-496.

Role strain dan stres akademik merupakan dua konsep yang saling berkaitan erat dalam konteks pendidikan di perguruan tinggi. *Role strain* merujuk pada kesulitan yang dirasakan oleh seorang mahasiswa dalam memenuhi tuntutan dari suatu peran, sedangkan stres akademik merujuk pada tekanan atau kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Penelitian ini secara umum akan menunjukkan bahwa *role strain* dapat mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Role Strain Theory yang dikembangkan oleh Lerner & Khun lebih menekankan pada konflik yang timbul dari perbedaan antara peran yang diharapkan dan kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Misalnya, dalam lingkungan kerja, seorang individu yang juga harus mengurus keluarga dapat merasakan stres karena peran sebagai pekerja dan orangtua sering kali saling bertentangan. Dalam hal ini, peran sosial yang berbeda memberikan tuntutan yang saling bersaing, menyebabkan individu merasa kewalahan dalam memenuhi semua kewajiban.[7]

Dalam konteks ini, *role strain* dapat dianggap sebagai prediktor stres akademik pada mahasiswa. Mahasiwa yang mengalami *role strain* memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami stres akademik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengalami *role strain*. Oleh karena itu, penting bagi peneliti untuk meneliti tentang hubungan *role strain* dengan stres akademik agar para institusi pendidikan tinggi bisa untuk memahami

[7] Goode, W. J. (1960). "A Theory of Role Strain." *American Sociological Review*, 25(4), 483-496.

dan mengatasi *role strain* pada mahasiswa, sehingga dapat mengurangi stres akademik dan meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa pada mahasiswa Program studi bimbingan dan konseling islam (BKI). Dari analisis peneliti yang dilakukan di tempat pelaksanaan penelitian, peneliti mendapati banyaknya mahasiswa yang mengalami stres akademik, mahasiswa-mahasiswa tersebut menyatakan bahwa mereka merasakan adanya tekanan akademik yang tinggi, sehingga hal itu akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan pada mahasiswa, baik secara fisik maupun mental. Mahasiswa-mahasiswa tersebut merasa adanya tekanan karena harapan dan keinginan yang tidak sesuai dengan kemampuan mereka. Selain itu, banyak juga mahasiswa yang merasakan kewalahan jika kuliah sambil bekerja, disamping itu juga tidak adanya dukungan sosial dari keluarga dan orang tua terkait perkuliahan yang sedang dijalani.

Mahasiswa yang mengalami tekanan dan harapan yang terlalu tinggi terhadap dirinya dari orang sekitarnya atau bahkan dari dirinya sendiri akan mengalami stres akademik yang berujung pada ketidakseimbangan kesehatan mental dan fisik pada mereka. Oleh karena itu, sangat penting bagi peneliti untuk meneliti tentang hubungan *role strain* dengan stres akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Hubungan *Role Strain***

Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi BKI Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Langsa".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingginya tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademik.
2. Terdapat tuntutan akademik yang tinggi dan tidak realistis.
3. Terdapat konflik antara peran akademik dan peran lainnya (pekerjaan, keluarga, kegiatan ekstrakulikuler, dll).
4. Kurangnya dukungan sosial dari keluarga, teman atau dosen.
5. Mahasiswa tidak memiliki keterampilan yang memadai untuk menjalani peran akademik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka dirumuskan permasalahan yang hendak diteliti adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *role strain* yang dialami oleh mahasiswa?
2. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat hubungan antara *role strain* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa?

D. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti paparkan di atas adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat *role strain* yang dialami oleh mahasiswa.
2. Untuk mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *role strain* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

a. Penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan teori *role strain* dengan mempelajari hubungannya terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa.

2. Secara Praktis

a. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa dapat mengurangi stres akademik yang tinggi.

b. Bagi Profesi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan atau referensi dalam pembelajaran, karena stres akademik apabila tidak diatasi dengan baik akan berdampak buruk pada kondisi mahasiswa.

c. Referensi Untuk Peneliti Selanjutnya

Penemuan dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih jauh tentang hubungan *role strain* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

F. Sistematika Pembahasan

Skripsi ini disusun dengan sistematika pembahasan yang terdiri dari lima bab, yaitu:

BAB I Pendahuluan. Bab ini berisikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II Tinjauan Pustaka. Bab ini berisikan kerangka teoritis, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian.

BAB III Metodologi Penelitian. Pada bab ini akan dijabarkan pendekatan dan jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, pengembangan instrumen penelitian, pelaksanaan pengambilan data, dan teknik analisis data.

BAB IV Hasil dan Pembahasan. Selanjutnya dalam bab ini peneliti memaparkan terkait karakteristik objek penelitian, analisis data dan hasil penelitian serta pembahasan.

BAB V Kesimpulan dan Saran. Terakhir pada bab ini akan berisikan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan dan saran-saran dari peneliti.

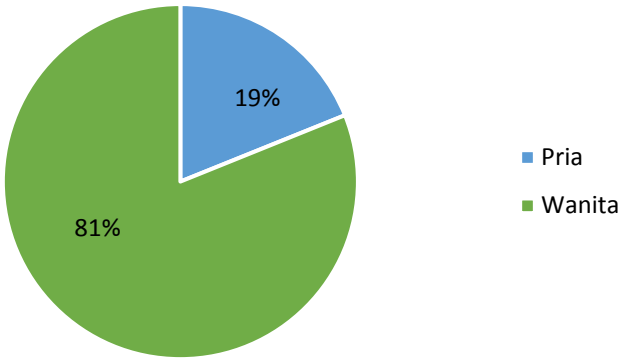
BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Objek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Langsa (IAIN Langsa). Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2025, dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Dari total 185 mahasiswa aktif, diperoleh sampel sebanyak 127 responden menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% dan teknik *random sampling* berdasarkan mahasiswa yang aktif. Responden berasal dari semester 2, 4, 6, 8, dan 10, dengan rentang usia 19 hingga 24 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 24 orang (18,9%) merupakan laki-laki dan 103 orang (81,1%) perempuan. Sebagian responden juga menjalankan peran ganda, seperti bekerja, aktif dalam organisasi kemahasiswaan, atau memiliki tanggung jawab dalam keluarga, seperti sebagai anak sulung. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan 66 item pernyataan, dengan 50 butir pernyataan dari variabel stres akademik dan 16 butir pernyataan dari *role strain*. Penelitian ini menggunakan skala Likert 1–5 untuk mengukur variabel *role strain* dan stres akademik. Untuk menjaga kerahasiaan, identitas responden disamarkan dalam bentuk inisial, sedangkan daftar lengkap responden disertakan pada lampiran.

Diagram 4.1

Persentase Jenis Kelamin Responden



B. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Tabel 4.1

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Role Strain	127	32	64	47.07	.576	6.492
Stres Akademik	127	106	188	148.90	1.653	18.624
Valid N (listwise)	127					

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap variabel *role strain* dan stres akademik, diperoleh gambaran umum mengenai kondisi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Langsa. Pada variabel *role strain,* sebanyak 127 responden menunjukkan nilai minimum 32 dan maksimum 64, dengan rata-rata 47,07 dan simpangan baku 6,492. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami

ketegangan peran pada tingkat sedang hingga tinggi, yang mencerminkan tekanan dalam menjalankan berbagai peran secara bersamaan. Sementara itu, variabel stres akademik memiliki nilai minimum 106 dan maksimum 188, dengan rata-rata 148,90 dan simpangan baku 18,624. Nilai ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat tinggi akibat beban akademik dan tuntutan eksternal. Terdapat kecenderungan bahwa semakin tinggi *role strain* yang dialami, semakin tinggi pula tingkat stres akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi institusi untuk memberikan dukungan agar beban peran mahasiswa dapat dikelola dengan baik guna mengurangi tekanan akademik yang mereka alami.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah prosedur statistik yang digunakan untuk menentukan apakah data yang dikumpulkan mengikuti distribusi normal. Distribusi normal, yang sering digambarkan sebagai kurva lonceng, adalah asumsi dasar dalam banyak analisis statistik, termasuk analisis regresi dan korelasi.

Ada beberapa metode yang umum digunakan untuk menguji normalitas, termasuk uji Kolmogorov-Smirnov dan uji *Shapiro-Wilk.* Selain itu, visualisasi data melalui histogram atau plot Q-Q *(quantile-quantile)* juga dapat memberikan gambaran yang jelas tentang distribusi data. Jika hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal, peneliti harus mempertimbangkan langkah-langkah alternatif untuk analisis. Ketika data tidak normal, ada

beberapa pendekatan yang dapat diambil. Salah satunya adalah melakukan transformasi data, seperti menggunakan logaritma, akar kuadrat, atau transformasi Box-Cox, untuk mencoba membuat data lebih mendekati distribusi normal. Namun, jika transformasi tidak berhasil atau tidak sesuai, peneliti dapat beralih ke metode non-parametrik, seperti korelasi Spearman atau Kendall, yang tidak memerlukan asumsi normalitas dan lebih cocok untuk data ordinal atau data yang tidak terdistribusi normal. Mengabaikan uji normalitas dan menggunakan metode yang mengasumsikan normalitas pada data yang tidak normal dapat mengakibatkan kesimpulan yang salah dan mengurangi keandalan hasil penelitian.[44]

Prinsip kerja dari uji *Kolmogorov-Smirnov* adalah dengan membandingkan distribusi kumulatif dari data sampel (dikenal sebagai empirical cumulative distribution function, ECDF) dengan distribusi kumulatif dari distribusi yang diharapkan (cumulative distribution function, CDF). Uji ini menghitung jarak maksimum antara kedua distribusi tersebut, yang diukur sebagai nilai D. Semakin kecil nilai D, semakin mirip distribusi sampel dengan distribusi normal.[45]

Secara keseluruhan, Uji *Kolmogorov-Smirnov* adalah alat yang sangat berguna dalam analisis statistik, terutama untuk menguji normalitas data pada sampel yang lebih besar. Dengan memahami

[44] Field, A. (2013). Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics. SAGE Publications.

[45] Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486-489

prinsip kerja dan interpretasi hasilnya, peneliti dapat menggunakan uji ini untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam analisis memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan untuk metode parametrik.[46] Adapun hasil uji Normalitas *kologorov-smirvove* dalam penelitian ini dapat diliat pada tabel berikut:

Tabel 4.2
Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Role Strain	Stres Akademik
N		127	127
Normal Parameters[a,b]	Mean	47.07	148.90
	Std. Deviation	6.492	18.624
Most Extreme Differences	Absolute	.105	.064
	Positive	.105	.064
	Negative	-.049	-.049
Kolmogorov-Smirnov Z		1.178	.719
Asymp. Sig. (2-tailed)		.125	.680

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. untuk variabel *Role Strain* sebesar 0.125 dan *Stres Akademik* sebesar 0.680. Kedua nilai ini lebih besar dari taraf signifikansi 0.05, sehingga disimpulkan bahwa distribusi data dari kedua variabel adalah normal. Oleh karena itu, data layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan metode statistik parametrik.

[46] Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power Comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, and Anderson-Darling Tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21-33.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel yang dianalisis bersifat linear. Dalam penelitian ini, kami menggunakan scatter plot untuk memvisualisasikan hubungan antara variabel independen dan dependen. Scatter plot yang dihasilkan menunjukkan pola distribusi titik data yang dapat memberikan indikasi tentang sifat hubungan antara kedua variabel. Adapun hasil uji linieritas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.3

Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Role Strain	Between Groups	(Combined)	30332.079	29	1045.934	7.589	.000
		Linearity	27492.849	1	27492.849	199.468	.000
		Deviation from Linearity	2839.230	28	101.401	.736	.822
	Within Groups		13369.590	97	137.831		
	Total		43701.669	126			

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara *Role Strain* dan *Stres Akademik* bersifat linear. Berdasarkan hasil analisis ANOVA, diperoleh nilai signifikansi pada uji *Linearity* sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear secara signifikan. Sedangkan nilai signifikansi pada *Deviation from*

Linearity sebesar 0,822, lebih besar dari 0,05, yang berarti tidak terdapat penyimpangan signifikan dari linearitas. Dengan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *Role Strain* dan *Stres Akademik* memenuhi asumsi linearitas. Artinya, model linear yang digunakan dalam penelitian ini sudah sesuai dan dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut menggunakan korelasi.

c. Uji Korelasi Pearson

Sebelum melakukan uji korelasi Pearson, ada beberapa syarat yang harus dipenuhi agar hasil analisis dapat diandalkan. Pertama, data yang digunakan harus berdistribusi normal. Hal ini penting karena uji ini mengasumsikan bahwa data mengikuti distribusi normal untuk menghasilkan estimasi yang akurat. Kedua, hubungan antara variabel harus bersifat linear. Jika hubungan tersebut tidak linear, maka uji ini tidak akan memberikan hasil yang valid. Ketiga, variabel yang dianalisis harus berskala interval atau rasio, yang berarti data harus memiliki jarak yang sama antara nilai-nilainya. Terakhir, homoskedastisitas, yaitu variabilitas data yang konstan di seluruh rentang variabel, juga merupakan syarat penting untuk memastikan bahwa analisis tidak bias.[47]

Setelah dilakukan pengujian prasyarat normalitas dan data dinyatakan berdistribusi normal, analisis dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara variabel *role*

[47] Korelasi Pearson - Studio Statistika - Universitas Brawijaya

strain dan stres akademik. Adapun hasil uji *correlation* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.4
Tabel Hasil Uji Korelasi

Correlations

		Role Strain	Stres Akademik
Role Strain	Pearson Correlation	1	.793**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	127	127
Stres Akademik	Pearson Correlation	.793**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	127	127

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis korelasi Pearson yang ditampilkan dalam tabel menggambarkan hubungan antara dua variabel, yaitu role strain dan stres akademik, yang diukur pada 127 responden. Berdasarkan hasil uji, diperoleh koefisien korelasi Pearson sebesar 0,793 dengan tingkat signifikansi (p-value) sebesar 0,000. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara kedua variabel, sebagaimana merujuk pada kriteria interpretasi koefisien korelasi, di mana nilai antara 0,61 hingga 0,80 termasuk dalam kategori hubungan kuat. Selain itu, nilai koefisien korelasi tersebut juga lebih besar daripada nilai r tabel sebesar 0,176 pada taraf signifikansi 5% (n = 127), yang mengindikasikan bahwa hubungan yang ditemukan bersifat signifikan secara statistik. Karena

nilai korelasi bersifat positif, hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat role strain yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dirasakan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara role strain dan stres akademik.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat *role strain* yang dirasakan oleh mahasiswa begitupun dengan stres akademik yang dihadapi dan apakah terdapat hubungan antara *role strain* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling IAIN Langsa. *Role strain* sendiri menggambarkan tekanan atau ketegangan yang muncul ketika seseorang harus menjalani beberapa peran sekaligus yang saling bertabrakan, misalnya sebagai mahasiswa, pekerja, dan anak dalam keluarga. Sementara itu, stres akademik adalah tekanan yang berkaitan dengan tuntutan di dunia perkuliahan, seperti tugas yang menumpuk, ujian, nilai, dan ekspektasi akademik lainnya.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat *role strain* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh adalah 47,07, dengan skor terendah **(**minimum) sebesar 32 dan skor tertinggi **(**maksimum**)** sebesar 64**.**

Jika mengacu pada rentang skor dan kategori penilaian yang digunakan dalam penelitian ini, nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak hanya mengalami beban peran yang moderat, tetapi juga ada kelompok mahasiswa yang berada pada batas mendekati tingkat *role strain* tinggi. Artinya, mahasiswa cenderung menghadapi tuntutan dan tekanan yang signifikan dalam menjalankan berbagai peran secara bersamaan.

Hasil ini memperlihatkan bahwa meskipun masih ada mahasiswa yang berada pada kategori *role strain* sedang, tidak sedikit pula yang telah berada pada kategori tinggi, sehingga memerlukan perhatian khusus, terutama dalam pengelolaan waktu, manajemen stres, dan dukungan sosial agar beban peran yang mereka jalani tidak berdampak negatif terhadap kesehatan mental maupun prestasi akademik.

Temuan bahwa rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa berada pada angka 148,90 (dengan rentang 106–188) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasakan beban psikologis yang nyata terkait tuntutan perkuliahan. Beban akademik yang umum memicu stres meliputi: jumlah dan keketatan tenggat tugas, frekuensi dan kesulitan ujian, tekanan untuk mempertahankan IPK, persaingan antar mahasiswa, beban praktikum atau lapangan, serta ketidakpastian model pembelajaran (mis. peralihan daring/luring). Kondisi ini dapat diperparah bila mahasiswa juga memiliki peran lain (pekerjaan paruh waktu, organisasi,

tanggung jawab keluarga) yang sesuai dengan temuan role strain pada penelitian ini sehingga terjadi *role conflict* atau *role overload* yang meningkatkan kerentanan terhadap stres akademik.

Dampak praktis dari tingkat stres akademik yang tinggi dapat berupa: penurunan konsentrasi dan motivasi belajar, meningkatnya prokrastinasi, penurunan prestasi akademik (IPK), gangguan tidur, gangguan kesehatan mental (kecemasan, depresi ringan), serta peningkatan risiko cuti akademik atau putus studi. Oleh karena itu, temuan ini bukan hanya bersifat deskriptif tetapi memiliki implikasi nyata bagi kesejahteraan dan pencapaian akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,793 dengan nilai signifikansi sebesar **0,000**. Nilai koefisien tersebut berada pada kategori hubungan positif yang sangat kuat**,** yang menunjukkan bahwa peningkatan pada variabel *role strain* akan diikuti oleh peningkatan pada variabel stres akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *role strain* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dirasakan. Hal ini mengindikasikan bahwa beban peran yang kompleks seperti tuntutan akademik, pekerjaan, kegiatan organisasi, dan tanggung jawab keluarga dapat menjadi faktor pemicu utama meningkatnya tekanan akademik pada mahasiswa.

Nilai signifikansi yang diperoleh **(**p = 0,000**)** berada jauh di bawah batas signifikansi yang ditetapkan (α = 0,05), sehingga hubungan yang ditemukan dapat dinyatakan signifikan secara statistik. Hasil ini memperkuat dasar penerimaan hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *role strain* dan stres akademik, sekaligus menolak hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada hubungan di antara keduanya. Temuan ini selaras dengan teori bahwa akumulasi peran yang saling tumpang tindih dapat memunculkan tekanan psikologis, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan stres akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa data berdistribusi normal, hubungan antara variabel dinyatakan linier, dan dari hasil uji hipotesis diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara *role strain* dan stres akademik. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternative (H_1) diterima. Artinya, semakin tinggi *role strain* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik mereka.

Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian (Barbayannis et al., 2022) yang menyatakan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian tersebut menemukan bahwa mahasiswa yang merasakan tekanan akademik tinggi cenderung mengalami penurunan dalam kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini berlaku untuk semua kelompok mahasiswa, tanpa memandang

latar belakang gender atau tahun studi, meskipun mahasiswa tahun kedua dan non-biner diketahui mengalami tekanan yang lebih tinggi.

Kemudian, penelitian dari (Labiro & Kusumiati, 2022) juga memberikan gambaran serupa. Mereka menemukan bahwa stres akademik yang tinggi bisa mendorong mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan untuk menunda-nunda tugas. Mahasiswa yang mengalami stres berat, terutama saat masa perkuliahan daring akibat pandemi, lebih mudah kehilangan motivasi dan akhirnya menunda tanggung jawab akademiknya. Hasil uji korelasi mereka menunjukkan hubungan yang kuat (r = 0,635), yang berarti bahwa semakin tinggi stres, semakin besar pula kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas.

Namun, ada juga sudut pandang lain seperti yang ditemukan oleh (Khafifah et al., 2023) dalam penelitiannya terhadap santri di pesantren. Mereka justru menemukan bahwa stres akademik bisa berdampak positif pada prestasi belajar. Dalam konteks ini, tekanan akademik menjadi semacam tantangan yang justru memotivasi santri untuk belajar lebih giat. Hal ini disebut sebagai eustress atau stres positif. Peneliti menjelaskan bahwa aktivitas spiritual seperti berdzikir dan shalat tahajud membantu santri untuk mengelola tekanan secara lebih tenang dan produktif.

Bila dibandingkan, perbedaan hasil ini bisa dijelaskan melalui perbedaan konteks dan lingkungan. Santri yang hidup di lingkungan

religius dengan aktivitas ibadah rutin cenderung memiliki mekanisme coping yang lebih stabil secara spiritual. Sedangkan mahasiswa umum, terutama yang terbebani oleh banyak peran dan tanggung jawab, bisa lebih mudah mengalami stres yang berdampak negatif.

Secara keseluruhan, Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi role strain yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang mereka alami. Mahasiswa yang memikul banyak peran secara bersamaan cenderung merasa lebih tertekan dalam menjalankan tugas akademiknya. Oleh karena itu, penting bagi perguruan tinggi untuk memberikan ruang dan dukungan bagi mahasiswa agar mampu menyeimbangkan berbagai peran mereka. Misalnya melalui layanan konseling, pelatihan manajemen waktu, atau program dukungan akademik lainnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara *role strain* dan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, IAIN Langsa. Kesimpulan pada penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Tingkat *Role Strain* Mahasiswa

   Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa mengalami role strain pada tingkat sedang hingga tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata (mean) sebesar 47,07, dengan nilai minimum sebesar 32 dan maksimum 64. Itu Berarti sebagian besar mahasiswa menghadapi tekanan dalam menjalankan berbagai peran secara bersamaan, seperti sebagai mahasiswa, pekerja, aktivis organisasi, maupun anggota keluarga.

2. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

   Tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa tergolong tinggi, dengan nilai rata-rata sebesar 148,90 dari rentang skor 106 hingga 188. Temuan ini mencerminkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa terbebani oleh tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, dan pencapaian nilai, yang berkontribusi terhadap tekanan mental yang mereka alami dalam proses perkuliahan.

3. Hubungan antara *Role Strain* dan Stres Akademik

   Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,793 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan secara statistik antara *role strain* dan stres akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat *role strain* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dirasakan.

   Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara *role strain* dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

1. Pengembangan Program Dukungan: Institusi pendidikan sebaiknya mengembangkan program dukungan yang fokus pada manajemen peran dan pengelolaan stres. Program ini dapat mencakup konseling, pelatihan manajemen waktu, dan keterampilan coping untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan yang mereka hadapi.
2. Peningkatan Kesadaran: Diperlukan peningkatan kesadaran di kalangan mahasiswa mengenai pentingnya mengelola role strain dan stres akademik. Kampanye informasi dan seminar tentang manajemen stres dapat

membantu mahasiswa memahami cara-cara untuk mengurangi tekanan yang mereka alami.

3. Penelitian Lanjutan: Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hubungan antara role strain dan stres akademik, serta untuk menguji efektivitas intervensi yang diusulkan dalam mengurangi role strain dan stres akademik di kalangan mahasiswa.