

## **BERTAHAN DI TENGAH TEKANAN: STRATEGI COPING MECHANISM MAHASISWA KIP-K YANG AKTIF BERORGANISASI DALAM MENGHADAPI TEKANAN**

**Muhammad Fatihul Ihsan<sup>1\*</sup>, Firtiania Maghfiroh<sup>1</sup>, Erizza Farizani Adani<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya,  
Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia, 60213

\*[24120664198@mhs.unesa.ac.id](mailto:24120664198@mhs.unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Mahasiswa penerima beasiswa KIP-K menghadapi berbagai tuntutan akademik dan non-akademik yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, khususnya bagi mereka yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika tekanan akademik dan organisasi, beban moral sebagai penerima beasiswa, serta strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa penerima KIP-K yang aktif berorganisasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain fenomenologis. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur terhadap enam mahasiswa penerima KIP-K semester 3–5 yang aktif dalam organisasi internal maupun eksternal universitas, dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik dan organisasi dipersepsi sebagai pengalaman yang saling beririsan, diperkuat oleh beban moral untuk mempertahankan prestasi akademik sebagai bentuk tanggung jawab atas beasiswa yang diterima. Mahasiswa mengembangkan berbagai strategi coping, baik berfokus pada masalah maupun emosi, yang dipengaruhi oleh pemaknaan pribadi, dukungan sosial, dan konteks organisasi. Secara teoretis, temuan ini memperkaya kajian stres dan coping dengan menekankan peran beban moral dan konteks struktural beasiswa dalam membentuk pengalaman stres mahasiswa. Penelitian ini memberikan implikasi bagi pengembangan dukungan psikologis dan kebijakan pendampingan mahasiswa penerima beasiswa.

**Kata kunci:** fenomenologis; mahasiswa KIP-K; organisasi kemahasiswaan; strategi coping; tekanan akademik

### **Abstract**

Students receiving the KIP-K scholarship are required to meet various academic and non-academic demands that may generate psychological pressure, particularly for those actively involved in student organizations. This study aims to explore the dynamics of academic and organizational pressure, moral burden as scholarship recipients, and coping strategies employed by KIP-K students who are actively engaged in organizational activities. A descriptive qualitative approach with a phenomenological design was employed. Data were collected through semi-structured interviews with six KIP-K scholarship recipients in semesters 3–5 who were active in internal and external student organizations. The data were analyzed using thematic analysis. The findings indicate that academic and organizational pressures are perceived as overlapping experiences, intensified by a moral burden to maintain academic performance as a form of responsibility for receiving educational assistance. Students employed various coping strategies, including problem-focused and emotion-focused coping, shaped by personal meaning-making, social support, and organizational context. Theoretically, this study contributes to the literature on stress and coping by highlighting the role of moral burden and scholarship-related structural contexts in shaping students' stress experiences. The findings suggest the importance of psychological support and institutional mentoring programs for scholarship recipients.

**Keywords:** phenomenology; KIP-K students; student organizations; coping strategies; academic pressure

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah pilar utama dalam suatu negara. Pendidikan juga merupakan salah satu hak dasar yang perlu dipenuhi oleh negara. Hal ini tercermin dalam Undang-Undang dasar 1945 pasal 31 ayat 1 yang berbunyi “Setiap warga negara berhak mendapat pendidikan”. Dalam upaya peningkatan akses pendidikan, pemerintah memiliki berbagai program untuk

meningkatkan kesetaraan pendidikan bagi masyarakat (Kementerian Pendidikan, 2025). Berdasarkan permendikbud nomor 10 tahun 2020 mengenai Program Indonesia Pintar, KIP-K merupakan bagian dari Program Indonesia Pintar yang ditujukan pada mahasiswa dari keluarga miskin atau rentan miskin, atau dengan pertimbangan khusus, mahasiswa afirmasi dan termasuk penyandang disabilitas yang diterima di perguruan tinggi. Pemberian bantuan pendidikan KIP-K memiliki beberapa persyaratan yang perlu dipatuhi oleh mahasiswa penerima. Mahasiswa yang mendapatkan KIP-K memiliki tuntutan untuk mempertahankan indeks prestasi akademik minimal 3 dan menyelesaikan studi selama 4 tahun (Munira et al., 2025). Mahasiswa penerima program KIP-K diharapkan dapat lulus tepat waktu dengan capaian optimal, dan terlibat dalam kegiatan kemahasiswaan baik kurikuler maupun ekstrakurikuler atau organisasi kemahasiswaan serta mematuhi peraturan universitas (Munira et al., 2025).

Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa penerima beasiswa terlibat dalam aktivitas organisasi kemahasiswaan sebagai bagian dari aktualisasi diri dan pengalaman sosial di lingkungan kampus (Royani et al., 2024). Secara khusus, penelitian oleh Widayati et al. (2023) pada mahasiswa penerima beasiswa KIP-K menunjukkan adanya keterkaitan antara keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan dan prestasi belajar. Keterlibatan dalam aktivitas non akademik tersebut, meskipun memberikan manfaat, menempatkan mahasiswa pada situasi peran ganda antara tuntutan akademik dan organisasi. Saputri et al. (2020) menemukan bahwa keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan berpengaruh terhadap peningkatan stres dan konflik peran mahasiswa. Konflik peran tersebut timbul ketika mahasiswa memiliki tuntutan partisipatif sebagai bagian dari organisasi kemahasiswaan dan tanggung jawab akademik sebagai mahasiswa yang memiliki kewajiban pada kegiatan belajar dan mencapai prestasi akademik yang baik (Saputri et al., 2020). Dalam konteks mahasiswa KIP-K, fenomena ini menarik untuk diulas mengingat adanya capaian akademik yang perlu dituntaskan dalam tiap semester yang menjadi salah satu tolak ukur keberlanjutan beasiswa. Ketimpangan dalam mengatur peran pada mahasiswa KIP-K yang aktif berorganisasi berpotensi menimbulkan tekanan akademik dan psikologis.

Studi yang dilakukan oleh Faizah dan Oktawiranto (2020) mengemukakan bahwa stress akademik pada mahasiswa dengan peran ganda berkorelasi dengan academic overload yaitu situasi ketika beban akademik dirasakan melebihi kapasitas individu akibat tuntutan peran tambahan yang mengurangi waktu dan energi yang tersedia untuk pembelajaran. Stress akademik dapat didefinisikan sebagai kondisi individu yang merasa tertekan dengan terhadap aktivitas akademik meliputi tugas, deadline, dan ketakutan akan kegagalan akademik (Faizah & Oktawiranto, 2020). Stress akademik yang tinggi dapat disebabkan oleh tingginya beban akademik yang diterima dan adanya peran lain yang harus dipenuhi oleh mahasiswa.

Dalam situasi stress akademik yang tinggi, diperlukan strategi koping untuk mengurai tekanan yang timbul dari lingkungan akademik mahasiswa. Strategi koping merujuk pada upaya seseorang untuk mengurangi tekanan yang timbul dari eksternal maupun internal yang membebani kemampuan seseorang. Menurut Lazarus (dalam Wong & Shek, 2025) Strategi koping didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus menerus berubah-ubah untuk mereduksi tekanan yang timbul dari eksternal maupun internal yang dianggap membebani kemampuan seseorang. Dalam konteks mahasiswa KIP-K, mereka mencoba untuk mereduksi tekanan dari internal maupun eksternal yang membebani diri dengan berbagai upaya kognitif dan perilaku. Strategi coping memiliki dua aspek yaitu Problem Focused Coping dan Emotional Focused Coping. Penelitian selanjutnya dari Lazarus dan Folkman (dalam Wong & Shek, 2025) mengungkapkan adanya 8 skala yang mengeksplorasi aspek strategi koping

meliputi 6 aspek yang berfokus pada emosi, satu skala yang berfokus pada masalah, dan satu yang berfokus pada masalah/emosi.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji stres akademik, konflik peran, dan strategi koping pada mahasiswa secara umum, khususnya pada mahasiswa yang menjalani peran ganda antara tuntutan akademik dan keterlibatan organisasi (Faizah & Oktawiranto, 2020; Royani et al., 2024; Saputri et al., 2020). Sementara itu, kajian yang menelaah secara khusus dinamika tekanan psikologis, beban moral sebagai penerima beasiswa, serta strategi koping yang digunakan mahasiswa KIP-K masih relatif terbatas.

Dalam konteks tertentu, mahasiswa penerima KIP-K dapat menghadapi kombinasi stresor yang khas, yang meliputi keterbatasan ekonomi, tuntutan prestasi akademik sebagai syarat keberlanjutan beasiswa, keterlibatan dalam aktivitas organisasi, serta beban moral untuk memenuhi ekspektasi sebagai penerima bantuan pendidikan. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan mengenai bagaimana dinamika tekanan akademik dan organisasi dialami oleh mahasiswa penerima KIP-K yang aktif berorganisasi, bagaimana mereka memaknai beban moral sebagai penerima beasiswa, serta strategi koping apa yang digunakan dalam menghadapi tekanan tersebut. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian stres akademik pada konteks mahasiswa penerima beasiswa, sekaligus menjadi dasar bagi perancangan dukungan dan intervensi yang lebih kontekstual di lingkungan perguruan tinggi.

## **METODE**

Pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain fenomenologis digunakan dalam studi ini untuk mengetahui pengalaman pribadi subjek mengenai dinamika tekanan akademik dan organisasi sebagai mahasiswa penerima KIP-K yang aktif berorganisasi. Desain fenomenologis merujuk pada pemahaman akan peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dalam kerangka berfikir masyarakat yang dipahami dan dimaknai oleh individu sendiri (Nasir et al., 2023). Selain itu, desain fenomenologis dipilih untuk menggali strategi koping dari mahasiswa penerima KIP-K yang aktif dalam menghadapi tekanan dari akademik maupun organisasi. Kriteria subjek dalam studi ini mencakup mahasiswa penerima KIP-K semester 3 hingga 5 dan aktif dalam kegiatan organisasi baik internal maupun eksternal universitas. Pemilihan kriteria subjek didasari oleh kebutuhan akan studi mengenai eksplorasi dinamika tekanan akademik dan organisasi dan strategi koping mahasiswa penerima KIP-K yang aktif berorganisasi dalam menghadapi tekanan baik dari akademik maupun kegiatan organisasi. Adapun pemilihan responden dalam studi ini menggunakan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel yang telah ditetapkan peneliti berdasarkan kriteria paling sesuai dan representatif dengan mempertimbangkan kriteria sampel dan populasi (Soesana et al., 2023)

Studi ini menggunakan teknik wawancara semi terstruktur untuk menggali pengalaman pribadi sampel mengenai dinamika tekanan akademik dan organisasi serta strategi coping dalam menghadapi tekanan tersebut. Wawancara semi terstruktur merujuk pada metode pengambilan data kualitatif yang menggunakan panduan pertanyaan akan tetapi peneliti memiliki fleksibilitas dalam menggali informasi lebih mendalam terhadap subjek (Romdona et al., 2025). Teknik wawancara semi terstruktur dipilih karena sesuai dengan kebutuhan data yang akan dikumpulkan dimana peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa penerima KIP-K yang aktif dalam kegiatan organisasi. Dengan wawancara semi terstruktur, tema pertanyaan yang ditanyakan pada berbagai subjek akan sama tetapi memiliki kedalaman data yang beragam sesuai pengembangan pertanyaan dari peneliti sesuai pengalaman masing-

masing subjek. Proses pengumpulan data dilakukan secara hybrid. Beberapa partisipan diwawancarai secara langsung di area kampus maupun di kediaman partisipan, sementara lainnya diwawancarai secara daring karena kendala jarak. Setiap sesi wawancara berlangsung selama 20–30 menit dan dilaksanakan pada minggu kedua hingga minggu ketiga bulan Oktober 2025, menyesuaikan ketersediaan partisipan.

Instrumen penelitian pada pendekatan kualitatif mengandalkan peneliti dalam pengumpulan data, reduksi dan interpretasi hasil dari temuan penelitian. dalam hal ini, peneliti menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur dalam menggali informasi dari berbagai subjek sesuai dengan pengalaman pribadi dan mengarahkan wawancara sesuai dengan konteks penelitian. Adapun dalam pedoman wawancara mencakup 6 topik utama dengan 18 sub tema yang mencakup rutinitas dan tantangan akademik, motivasi mendaftar KIP-K, kondisi keluarga, rutinitas dan tantangan organisasi, strategi koping menurut Lazarus dan Folkman, serta peran diri dan lingkungan dalam menghadapi tantangan dari akademik maupun organisasi.

Dalam penelitian kualitatif, analisis data mencakup 3 tahapan utama yaitu, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Reduksi data merujuk pada proses menyederhanakan dan mengorganisasi data mentah menjadi informasi yang lebih terstruktur (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024). Pada tahap ini, peneliti mengkurasi informasi dari data mentah menjadi beberapa informasi utama yang sesuai dengan tema penelitian. Selanjutnya adalah penyajian data yang mencakup pengorganisasian informasi menjadi sistematis dengan bermakna (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024). Pada tahap ini, peneliti mengelompokkan informasi dari berbagai subjek dalam satu matriks tema dan rangkuman naratif untuk mempermudah identifikasi pola. Terakhir adalah tahapan penarikan kesimpulan yang dilakukan secara terintegrasi dengan memeriksa konsistensi antara data mentah, hasil reduksi dan interpretasi peneliti.

Dalam upaya memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi data dengan membandingkan data dari enam partisipan yang memiliki pengalaman serupa sebagai penerima KIP-K dan aktif berorganisasi. Setelah itu, peneliti meminta konfirmasi data secara terbatas berupa rangkuman hasil wawancara terhadap subjek untuk mengkonfirmasi ketepatan interpretasi. Seluruh proses analisis didokumentasikan sebagai bentuk audit trail agar jejak analisis dapat ditelusuri secara transparan.

Peneliti juga memastikan etik dalam pengambilan data dengan meminta persetujuan pada seluruh partisipan dengan inform consent yang menginformasikan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan hak partisipan untuk menarik diri dari proses wawancara kapan pun. Identitas Partisipan juga dijaga melalui penggunaan inisial atau kode sebagai penanda dan menghapus informasi sensitif pada proses transkripsi dan pelaporan hasil.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Umum Partisipan**

Studi ini menggali pengalaman dari 6 responden yang terdiri dari 3 responden laki-laki dan 3 responden perempuan yaitu S, Y, B, A, C, dan E. Responden merupakan mahasiswa dari universitas negeri yang berada di Jawa Timur, Jawa Tengah, dan D.I. Yogyakarta. Keenam responden merupakan mahasiswa semester 3 pada prodinya masing masing dan juga aktif mengikuti organisasi internal universitas seperti Himpunan Mahasiswa, BEM, UKM, dan Komunitas. Mayoritas responden menerima KIP-K sejak semester 1 perkuliahan. perbedaan

latar instansi dan organisasi memperkaya pemahaman mengenai dinamika tekanan akademik dan organisasi sesuai dengan pengalaman pribadi dari responden.

**Tabel 1.**

Data Demografis Responden

<b>Inisial</b>	<b>Semester</b>	<b>Jurusan</b>	<b>Jabatan Organisasi</b>	<b>Alasan mengikuti Organisasi</b>
S (S1)	3	S1 Ilmu Komunikasi	Staff Divisi UKM	mengaktualisasikan diri
Y (S2)	3	S1 Teknik Lingkungan	Staff Departemen BEM	menambah CV dan pengalaman
B (S3)	3	S1 Sosiologi	Staff Departemen BEM Koordinator Komunitas	menambah relasi dan aktualisasi diri
A (S4)	3	S1 Keperawatan	Staff HIMA	menambah relasi
C (S5)	3	S1 Pendidikan Bahasa Inggris	Staff UKM Staff Komunitas	menambah pengalaman
E (S6)	3	S1 Psikologi	Divisi 1 DPM	mengaktualisasikan diri

### **Tekanan Akademik dan Organisasi**

#### **1. Tanggung Jawab Moral Akademik**

Mayoritas subjek mengungkapkan bahwa mereka mengalami tekanan Akademik dikarenakan adanya ekspektasi akan hasil yang berasal dari responden maupun lingkungan disekitarnya. Mereka merasakan adanya tanggung jawab akan hasil akademik dari tiap semesternya agar sesuai dengan ekspektasi yang telah dibangun dari perspektif diri sendiri maupun dari keluarga atau lingkungan perkuliahan. Hal ini sesuai dengan ungkapan dari beberapa subjek yaitu:

“Memang orang tua ga akan membandingkan secara langsung, cuma kan kalau kita ga bisa ngejar apa yang udah dilakuin sama saudara atau kakak pasti juga ada gap yang gimana gitu kan. apalagi sampai sekarang dia punya IPK hampir diatas 3,7 atau 3,8” [S1:B4]

“Semua orang sih pikirannya sama pengen punya ip 4 dan sekian sekian gitu, dan lulusnya secepatnya” [S4:B2]

“Tantangan, itu sih, karena saya kan kuliah di UNESA ya, jadi banyak mahasiswa kritis jadi tantangannya kaya em ya mereka saingan berat saya” [S6:B1]

Temuan ini menunjukkan adanya fear of failure dari subjek akan hasil akademik yang sedang dijalani pada semester ini. Fear of failure merujuk pada ketakutan akan kegagalan yang muncul ketika konsekuensi terhadap kegagalan dianggap mengancam, seperti mengecewakan keluarga hingga kegagalan dalam memenuhi kewajiban (Purnamasari & Putri, 2022). Tekanan dari ketakutan akan kegagalan dapat mempengaruhi tingkat stress akademik pada mahasiswa terutama pada situasi yang dianggap jika tekanan yang dihadapi melebihi kemampuan akan pemenuhannya. Kondisi ini sejalan dengan penilaian dalam bentuk primary appraisal dari Lazarus dan Folkman dimana mahasiswa menilai tekanan akademik yang dihadapi sebagai ancaman atau tantangan akan keberlanjutan studi atau hasil akademik yang dicapai di semester tersebut (Kristensen et al., 2023).

## 2. Beban Organisasi yang Tinggi

Sebagian besar subjek mengungkapkan adanya beban dari organisasi yang besar baik secara intensitas maupun tanggung jawab. Mereka merasakan bahwa tugas yang diberikan dari organisasi pada dirinya menyebabkan tekanan yang berlebih secara fisik maupun emosional sehingga menimbulkan kesulitan tersendiri bagi subjek. Hal ini sejalan dengan ungkapan dari subjek yaitu;

“Saya masuk di divisi program director, divisi yang betul betul ada dibalik layar dari setiap proses siaran. lumayan berat, karena dalam satu hari siaran itu ada 8 program yang disiarkan, dan sebagai staff di divisi program director punya kewajiban untuk mengecek keseluruhan skrip dari 8 program siar di hari yang kita jaga. jadi memang itu tadi sih, cukup struggle di situ karena kita harus cek 8 skrip untuk 1 hari” [S1:B13]

“Kita sebagai PIC harus bekerja ful terhadap proker kita, nah itu menurut saya sedikit memberatkan buat kita karena kita harus bekerja sendiri” [S2:B16]

Hal ini mengindikasikan adanya kelelahan yang dialami oleh subjek karena tingginya tekanan yang dihadapi dari organisasi. Tingginya tekanan ini dari organisasi menyebabkan timbulnya workload yaitu kondisi dimana tuntutan organisasi melebihi kapasitas mahasiswa untuk menyelesaikannya. Akumulasi dari tekanan akademik yang tinggi ditambah tekanan organisasi menyebabkan subjek merasa beban kerja akademik yang dipikul terlalu berat sehingga dapat menyebabkan munculnya stress. Hal ini sesuai dengan Faizah dan Oktawiranto (2020) yang mengemukakan bahwa adanya hubungan positif antara *academic workload* dengan stress akademik. Hal ini menandakan bahwa beban kerja yang tinggi meningkatkan stress pada individu.

## 3. Beban Moral sebagai Penerima KIP-K

Beberapa subjek merasa bahwa sebagai penerima KIP-K mereka memiliki tanggung jawab moral untuk menjaga dan meningkatkan prestasi akademik. Selain itu, mereka juga merasa selalu diawasi oleh lingkungan sekitar sehingga membatasi ruang gerak dan ekspresi mereka. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari subjek yaitu:

“Selain IPK sih kayaknya pandangan orang orang ya, kan mesti banyak yang kaya, oh ternyata KIPK, kok kaya gini, kok kehidupannya sama kaya aku yang ngga KIPK. jadi lebih terbatas melakukan apa-apa” [S5:B8]

“Ada kesulitan tersendiri sih buat aku, buat mempertahankan KIP-K di semester 3” [S6:B7]

Kondisi yang dirasakan subjek menggambarkan bahwa mahasiswa KIP-K memiliki beban moral yang tinggi bukan hanya pada prestasi akademik, tetapi juga sikap dan perilaku selama di dalam maupun di luar kampus. Perasaan diawasi dan bertanggung jawab akan sikap yang baik di dalam maupun diluar kampus menimbulkan adanya performance pressure dan fear of failure.

## 4. Kesulitan dalam Manajemen Waktu

Mayoritas subjek merasa bahwa intensitas yang tinggi dari akademik dan organisasi menyebabkan kesulitan dalam manajemen waktu. Beberapa subjek bahkan mengungkapkan sulitnya membagi porsi yang ideal antara akademik maupun organisasi. Bahkan beberapa subjek merasa kehilangan waktu dengan diri sendiri karena tingginya intensitas kegiatan dari akademik dan organisasi yang diikuti. Hal ini sesuai dengan penuturan subjek yaitu.

“Sering menerima, mengalami tekanan, sering yang tiba-tiba capek, resiko dari kita memberikan waktu ke luar, ke eksternal, kadang waktu untuk diri sendiri, untuk internal untuk me time, untuk diri sendiri itu minim” [S3:B23]

“Tantangan manajemen waktu sih, kadang tu aku bingung buat mengatur waktu” [S6:B18]

Temuan ini menandakan ketidakmampuan subjek dalam mengambil tindakan sesuai dengan urgensi karena adanya tanggung jawab yang saling tumpang tindih antara akademik maupun organisasi. Aktivitas akademik yang dijalankan menimbulkan rasa cemas karena adanya tanggung jawab lain yang harus dilaksanakan dalam waktu yang berdekatan (Kabiba et al., 2021). Hal ini juga dapat menjadi tekanan bagi diri subjek yang berlebih hingga timbulnya kelelahan baik secara fisik maupun mental.

#### 5. Konflik Peran antara Akademik dan Organisasi

Tingginya intensitas kegiatan akademik maupun organisasi menimbulkan banyaknya benturan baik secara kegiatan maupun beban tanggung jawab. Hal ini menyebabkan subjek merasa adanya konflik peran antara akademik maupun organisasi. Hal ini sejalan dengan penyampaian subjek yaitu;

“Jadi saya harus cek skripnya 8 skrip itu sampai dengan selesai dari jam setengah 8 pagi saya harus berangkat kuliah sampai jam 11, habis itu jaga studio habis itu lanjut kepanitiaan yang lain. jadi emang untuk struggle dalam hal organisasi dalam hal organisasi dan akademik karena memang dua hal berjalan bersamaan dan ngatur waktunya dengan cara yang teliti” [S1:B14]

“Sulit menyeimbangkan antara akademik dan non akademik sehingga merasakan kok aku jadi beban kelompok” [S3:B5]

Konflik peran yang dihadapi mayoritas subjek membuat mereka kesulitan dalam memposisikan diri secara netral dalam beberapa situasi. Kecondongan dalam satu aspek membuat timbulnya rasa bersalah karena tidak dapat melaksanakan tugas secara maksimal pada aspek lain. Konflik peran pada beberapa situasi justru dapat meningkatkan stress pada diri subjek. Subjek yang diharuskan bertanggung jawab pada dua situasi penting yang bersamaan menyebabkan burnout hingga kesulitan pengambilan keputusan. Studi yang dilakukan oleh Afandi et al. (2022) menunjukkan bahwa konflik peran pada mahasiswa ditentukan oleh efektifitas regulasi diri yaitu kemampuan dalam mengatur waktu dalam belajar. Pengaturan diri yang tidak efektif dapat merugikan individu dalam segi kompetensi akademik maupun sosialnya (Afandi et al., 2022).

### **Kondisi Keluarga**

#### 1. Kondisi Ekonomi Keluarga yang Rentan

keputusan mendaftar KIP-K dari mayoritas subjek dilatarbelakangi oleh kondisi keluarga yang rentan karena berada di tingkat menengah ke bawah. Beberapa subjek juga mengungkapkan adanya saudara yang masih menempuh jenjang pendidikan menjadi faktor dalam pengambilan keputusan dalam mendaftar KIP-K. Hal ini sejalan dengan ungkapan subjek yaitu:

“Untuk masalah itu sebenarnya karena orang tua saya yang bekerja cuma satu. kedua orangtua saya dengan hanya satu orang yang mencari nafkah harus menghidupi 3 tanggungan keluarga. apalagi kakak saya dari semester awal sampai semester 6 beliau sudah mencoba untuk ikut mendaftar beasiswa dan rezekinya baru dapat di semester 7 ini” [S1:B5]

“First thing first, keluargaku emang eee dari keluarga tidak mampu, kondisinya itu tu dari kecil bahkan dari SD tu ga pernah bayar biaya pendidikan sekolah” [S4:B4]

Kondisi ekonomi keluarga yang berada pada tingkat menengah kebawah membuat mayoritas subjek merasa kesulitan untuk menempuh pendidikan tinggi dengan jalur reguler. temuan ini menguatkan bahwa adanya program KIP-K sangat membantu subjek dalam meneruskan pendidikan meskipun adanya hambatan ekonomi

## 2. Ketimpangan Pemasukan dan Pengeluaran

Mayoritas subjek juga mengungkapkan bahwa kecilnya pendapatan keluarga menjadi kekhawatiran akan ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan pokok keluarga itu sendiri. Selain itu, beberapa subjek mengungkapkan bahwa orang tua yang notabene adalah tulang punggung keluarga sudah berusia lanjut sehingga adanya kemungkinan dalam menurunnya produktivitas dalam bekerja. Hal ini sesuai dengan ungkapan dari beberapa subjek yaitu:

“Memang kita merasa belum cukup pendapatan, belum cukup uang masuk dan ee disitu ibu yang eee apa ya ibarat kata bekerja dan harus menanggung beban 3 orang tanggungan” [S3:B8]

“Bapak dan ibu saya itu sudah tua diatas 50 tahun. dan yang bekerja itu hanya bapak saya, sementara bapak saya juga sakit sakitan” [S5:B10]

Selain ekonomi keluarga yang berada di tingkat menengah kebawah, adanya ketimpangan antara pemasukan dengan pengeluaran keluarga mendesak subjek untuk mencari alternatif bantuan untuk menunjang pendidikan salah satunya adalah KIP-K. Adanya saudara yang masih berada di jenjang pendidikan tertentu juga menjadi pertimbangan utama sebagian besar subjek untuk mendaftar KIP-K karena tingginya biaya pendidikan yang harus ditanggung keluarga yang tidak sesuai dengan pemasukan tiap bulannya.

## Strategi Koping dalam Menghadapi Tekanan

### 1. Menjauhi dari Lingkungan Stress

Beberapa subjek mengungkapkan bahwa strategi mereka dalam menghadapi tekanan yang berlebih adalah dengan menjauh dari lingkungan stress. Hal ini dikarenakan subjek merasa perlu mengisi energi dan menjernihkan pikirannya sebelum menghaadapi tekanan yang tinggi baik dari akademik maupun organisasi. Hal ini diungkapkan subjek yaitu:

“Biasanya sih saya minta waktu dulu, biasanya sih saya minta waktu dulu. menurut saya kalau hal tersebut terlalu dipaksakan hasilnya ga akan bagus, jadi menurut saya menarik dulu dari lingkungan itu perlu.” [S1:B23]

“Saya kemudian matikan hp agar tidak ada notifikasi yang mengganggu. saya hold dulu agar pikiran saya tenang terlebih dahulu” [S2:B23]

“Untuk menghadapi tekanan tersebut saya coba buat istirahat jadi saya bilang ke orang-orang bahwasanya ges aku lagi capek, ketika memang intensitasnya lagi naik, jadi kalau emang lagi mereda aku bilang bentar ya aku lagi capek nih, dan memang disitu aku minta ruang, sebenarnya ketika lagi capek aku lebih memutuskan buat agak menjauh” [S3:B24]

“Strateginya balancing 3 tersebut, disaat akunya lagi demot aku pasti ee e keluar sih, kaya kemana aja, karena aku copingnya kabur, karena itu buat aku kaya reset, aku reset, aku ngilangin semuanya dulu, baru ketika hilang aku baru balik lagi ke lingkungan itu.” [S4:B18]

Temuan ini mencerminkan adanya strategi koping yang mengarah pada *emotional focus coping* pada subjek. Tindakan menghindari dari lingkungan stress ini membantu subjek untuk mengambil keputusan secara jernih, melepas tekanan berlebih secara lebih aman, dan menghindarkan diri dari ledakan emosional yang dapat berupa tindakan maladaptif pada lingkungan sekitarnya. Tindakan menjauh ini merujuk pada perilaku menjaga jarak

(*distancing*) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan (Maryam, 2017). Perilaku ini bukan serta merta membuat subjek merasa tidak bertanggung jawab dengan tekanan atau tanggung jawab yang diberikan, tetapi untuk meregulasi emosi dan mengambil langkah selanjutnya dalam menyelesaikan tantangan.

## 2. Mencari Dukungan Sosial

Beberapa subjek mengungkapkan bahwa ketika mereka stress mereka mencari dukungan sosial dari lingkungan sosial untuk menenangkan diri maupun mencari solusi. Hal itu dilakukan karena subjek merasa ketika tekanan dalam dirinya sedang tinggi, mereka perlu untuk menceritakan agar beban yang dirasakan sedikit berkurang. Hal ini sesuai dengan penuturan subjek yaitu:

“Kalau saya lelah saya menghubungi teman saya, dan saya cerita tentang keluh kesah saya” [S2:B24]

”Kadang tu aku selalu telpon atau gmeet atau zoom sama temen temenku. kalo ada waktu senggang dikit aja, aku main sama temen temenku” [S5:B26]

“Call my dad ehehe, karena aku anak ayah banget, jadi kalau aku stress aku tefon ayah ku, aku harus cerita semua ke ayahku biar semua stressku itu reda” [S6:B23]

Pencarian dukungan sosial yang dilakukan oleh mayoritas subjek menandakan adanya strategi koping yang mengarah pada *emotional focus coping* ataupun *problem focus coping*. Perilaku *seeking social support* ini merujuk pada pencarian dukungan dari lingkungan sekitar baik berupa pengetahuan, aksi nyata, ataupun dukungan secara emosional (Maryam, 2017). Tindakan mencari dukungan sosial pada mayoritas subjek mengarah pada strategi *emotional focus coping*. Subjek merasa dengan bercerita kepada keluarga maupun teman dapat menurunkan tekanan dan adanya kelegaan karena merasa adanya kepedulian dari lingkungan sekitar.

## 3. Pengurangan Ketegangan

Beberapa subjek mengungkapkan adanya tindakan pengurangan ketegangan dengan merawat diri ketika stress timbul. Perilaku merawat diri seperti tidur menjadi pelarian paling cepat dan mudah yang bisa dilakukan subjek ketika mereka sedang mengalami tekanan yang tinggi dari akademik maupun organisasi. Hal ini sesuai dengan penuturan subjek yaitu:

“Yang pertama kali dilakukan yang pasti tidur” [S5:B25]

Sebagian subjek merasa strategi pengurangan ketegangan dengan merawat diri merupakan salah satu strategi menghadapi stress yang efektif pada saat tekanan sedang tinggi. Tindakan merawat diri mengarah pada strategi *emotional focus coping*. Pengurangan ketegangan dengan perilaku seperti tidur yang dialami subjek masih dalam tahap yang terkontrol, artinya tidak sampai mengarah pada tindakan negatif. Menurut Maryam (2017), tindakan tidur dengan durasi yang lama dapat mengarah pada koping menghindarkan diri yang negatif karena individu cenderung tidak ingin terlibat dengan tekanan yang dialami.

## **Peran Diri dan Lingkungan dalam Menghadapi Tekanan**

### 1. Regulasi Diri

Mayoritas subjek mengungkapkan pentingnya regulasi diri dalam mengatur porsi antara akademik maupun organisasi. Subjek merasa bahwa hanya dirinya sendiri yang dapat mengatur apa yang perlu ia kerjakan dan urgensi dari setiap tindakan yang akan diambil. Hal ini sejalan dengan perkataan subjek yaitu:

“Jadi memang perlu untuk punya kesadaran, perlu untuk awareness tentang tugas dan tanggung jawab yang kita punya” [S1:B25]

“Saya membuat skala prioritas seperti itu tadi saya harus mengerjakan eee laprak di sela sela perkuliahan atau di sela sela waktu di rapat organisasi” [S1:B25]

Regulasi diri menurut sebagian besar subjek sangat berperan krusial dalam memecahkan tekanan dari lingkungan akademik maupun organisasi. Subjek merasa yang dapat memetakan tekanan dan mengambil tindakan akan tekanan yang dialami adalah dirinya sendiri sehingga sangat penting untuk meregulasi diri dalam berbagai situasi. Dalam beberapa situasi, regulasi diri dapat menjadi coping positif yang dapat dilakukan subjek dalam menyelesaikan tantangan yang ada. Dalam strategi koping, *self control* atau regulasi diri merujuk pada pengendalian emosional maupun tindakan dalam merespon tantangan (Maryam, 2017).

## 2. Lingkungan Yang Suportif

Lingkungan sosial merupakan salah satu hal krusial yang mempengaruhi subjek dalam menghadapi tantangan. Subjek merasakan bahwa lingkungan yang suportif merupakan salah satu keberuntungan ketika subjek merasakan tekanan berlebih. Hal ini diungkapkan beberapa subjek yaitu:

“Kadang kalo capek, kadang kalo lagi burnout kaya ketemu ayo kumpul ayo ngobrol. kadang ya dengan didengarkan dengan cuma ngobrol ngobrol ga jelas, ngelamun bareng rasanya udah enak, ya udah lepas” [S3:B27]

“Kalo aku cerita biasanya juga minta solusi itu, juga dikasih dukungan sosial gitu lo, mereka tu ngga cuma ngasih kek semangat ya, jadi ada yang langsung memberikan solusi atau gerak” [S5:B31]

“Keluarga penting, penting banget karena kalo ngga ada dukungan dari mereka, aku ngga akan sampai sejauh ini, trus kalo dari eee organisasi menurutku juga penting karena dari organisasi ini aku dapet temen temen atau ngga kaka kaka tingkat yang mereka tu juga support” [S6:B26]

Dukungan sosial dari lingkungan sekitar baik dari keluarga, teman, maupun pasangan sangat membantu subjek dalam menghadapi tekanan dari akademik maupun organisasi. Hal ini dikarenakan mereka merasa adanya perasaan didengarkan dan dapat membantu dalam menguraikan masalah ataupun tekanan yang dialami. Studi dari Amelia et al. (2025) mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki peran dalam memperkuat koping positif pada individu. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga membantu individu dalam mengurangi persepsi akan stress yang dihadapi (Amelia et al., 2025).

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan dalam metodologis yang perlu menjadi perhatian dalam interpretasi temuan. Pertama adalah jumlah partisipan yang terbatas dan rentang semester yang relatif homogen yaitu semester 3-5 sehingga membatasi variasi pengalaman tekanan akademik lintas fase studi. Kedua, durasi wawancara yang terbilang ringkas memiliki potensi untuk membatasi eksplorasi pengalaman subjektif meskipun pertanyaan dirancang secara fokus untuk menangkap inti fenomena. Ketiga, yaitu analisis hasil yang merujuk pada metode tematik memungkinkan mengidentifikasi pola pengalaman, namun tidak sepenuhnya menggali pengalaman subjek sebagaimana pendekatan fenomenologis murni. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih beragam, dengan durasi wawancara yang lebih panjang serta pendekatan analisis fenomenologis yang lebih mendalam.

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika tekanan akademik dan organisasi, beban moral sebagai penerima beasiswa, serta strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa penerima KIP-K yang aktif berorganisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami tekanan akademik yang bersumber dari tuntutan capaian prestasi sebagai syarat keberlanjutan beasiswa, tekanan organisasi terkait tanggung jawab struktural dan manajerial, serta beban moral berupa dorongan internal untuk memenuhi ekspektasi diri, keluarga, dan pihak pemberi bantuan. Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa penerima KIP-K yang aktif berorganisasi menggunakan kombinasi strategi koping yang meliputi koping berfokus pada masalah, koping berfokus pada emosi, serta pemanfaatan dukungan sosial dari lingkungan terdekat. Strategi koping ini tidak digunakan secara terpisah, melainkan bersifat dinamis dan kontekstual sesuai dengan jenis tekanan yang dihadapi.

Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman stres mahasiswa penerima KIP-K tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan organisasi secara terpisah, tetapi juga oleh beban moral yang melekat pada status mereka sebagai penerima bantuan pendidikan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap dinamika tekanan dan strategi koping mahasiswa penerima KIP-K perlu mempertimbangkan aspek struktural, psikologis, dan moral secara simultan.

## REFERENSI

- Afandi, I. N., Ismail, N.S. & Asdalifa (2022). Role conflict on working students: Self-Regulated learning as a predictor. *Interdisciplinary Conference of Psychology, Health, and Social Science (ICPHS 2021)*, 145–150. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220203.023>
- Amelia, W., Nafisah, S., Syarifah, T., & Azzahra, K. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dan coping stress pada mahasiswa Pengembangan Masyarakat Islam FDIKOM UIN Jakarta. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 14(1), 31-40. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3>
- Faizah, & Oktawiranto, R. (2020). Are you stress on academic? Kajian academic workload pada mahasiswa yang berperan ganda. *Psycho Idea*, 18(1), 2020–1693. <https://doi.org/https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i1.5634>
- Kabiba, Arfin, & Junaidin. (2021). Faktor penyebab terjadinya konflik peran dalam proses pembelajaran pada mahasiswa pengurus organisasi. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Pengetahuan*, 21(1), 76–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/didaktis.v21i1.7428>
- Kemdiktisaintek (2025). *Pedoman pendaftaran KIP Kuliah 2025*. <https://kip-kuliah.kemdiktisaintek.go.id/>
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic stress, academic self-efficacy, and psychological distress: A moderated mediation of within-person effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1512–1529. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumber dayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Munira, H., Yahya, M., & Rosita, D. (2025). Stres akademik mahasiswa IPK rendah penerima beasiswa KIP-K pada Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Suloh*, 10(1), 73–82. <https://doi.org/10.24815/suloh.v10i2.43480>
- Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R.A, & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

- Purnamasari, A., & Putri, N. A. (2022). Peran adversity quotient terhadap fear of failure pada mahasiswa bidikmisi tingkat akhir. *Jurnal Psibernetika*, 15(2), 92–101. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v15i2.3818>
- Qomaruddin, Q., & Sa'diyah, H. (2024). Kajian teoritis tentang teknik analisis data dalam penelitian kualitatif: Perspektif Spradley, Miles, dan Huberman. *Journal of Management, Accounting, and Administration*, 1(2), 77–84. <https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>
- Romdona, S., Senja Junista, S., & Gunawan, A. (2025). Teknik pengumpulan data: Observasi, wawancara dan kuesioner. *Jisosepol: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi dan Politik*, 3(1), 39–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.61787/taceee75>
- Royani, W. A., Siswanto, C. J., Ongkowiyo, V. A., Subagio, N. A., Wijaya, F. A., & Rohma, A. A. (2024). Peran grit pada mahasiswa penerima beasiswa prestasi yang aktif berorganisasi. *Psychopreneur Journal*, 8(2), 67–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.37715/psy.v8i2.3455>
- Saputri, L., Aamalia Puspita, P., & Arisandy Eka Putra Sembiring, D. (2020). Pengaruh organisasi kemahasiswaan, konflik peran, stres organisasi terhadap prestasi akademik mahasiswa FKIP Universitas Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 02(2), 123–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/ideal.v2i2.31270>
- Soesana, A., Subakti, H., Karwanto, Fitri, A., Kuswandi, S., Sastri, L., Falani, I., Aswan, N., Hasibuan, F. A., & Lestari, H. (2023). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Penerbit Yayasan Kita Menulis.
- Widayati, S., Kasidi, K., & Melaty, S. S. (2023). Pengaruh keaktifan mahasiswa penerima beasiswa KIP-K dalam organisasi kemahasiswaan terhadap prestasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Ivet. *Manalisih: Jurnal Penelitian, Sosial, Dan Humaniora*, 1(2), 1–9. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/manalisih>
- Wong, T., & Shek, D. T. L. (2025). Stress and coping strategies of Hong Kong university students during the COVID-19 pandemic: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(9), 1359. <https://doi.org/10.3390/ijerph22091359>