

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada jenjang pendidikan tinggi dan dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik maupun non-akademik. Dalam menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik, tetapi juga dihadapkan pada berbagai aktivitas lain di luar perkuliahan, seperti mengikuti organisasi kemahasiswaan, bekerja paruh waktu serta terlibat dalam kegiatan sosial (Hidayah dkk., 2024; Laksono & Waluyati, 2025; Thorifa'i & Mulyaningsih, 2025). Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk mampu mengelola berbagai aktivitas yang dijalani secara bersamaan. Kompleksitas tuntutan tersebut menjadi lebih tinggi pada kelompok tertentu, salah satunya adalah mahasiswa yang juga berperan sebagai santri.

Mahasiswa santri memiliki karakteristik tersendiri karena selain menjalani aktivitas akademik, mereka juga mengikuti sistem kehidupan pesantren yang terstruktur, seperti pembelajaran agama, pembiasaan ibadah serta kepatuhan terhadap berbagai aturan yang berlaku (Fauzi & Mokhtar, 2024; Hidayat dkk., 2024). Fenomena tersebut tercermin dalam penelitian Marlina (2026) yang menunjukkan bahwa mahasiswa santri tahfidz menghadapi tekanan karena harus memenuhi tuntutan akademik di perguruan tinggi sekaligus kewajiban di pesantren, seperti target hafalan Al-Qur'an, disiplin asrama, dan berbagai aktivitas kepesantrenan. Kondisi tersebut menyebabkan kelelahan emosional, tekanan psikologis, serta kesulitan dalam menyeimbangkan kedua peran yang dijalankan secara bersamaan. Selain menjalankan kewajiban akademik dan kepesantrenan, mahasiswa santri juga terlibat dalam organisasi kepesantrenan yang memiliki struktur formal dan pembagian tugas tertentu (Heli & Zakiah, 2016), sehingga tuntutan yang dihadapi menjadi semakin beragam.

Hal tersebut sejalan dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti di salah satu pondok pesantren mahasiswa di Jakarta pada tanggal 17 April 2026. Berdasarkan hasil observasi tersebut, setiap santri diwajibkan mengikuti salah

satu organisasi kepesantrenan, yaitu Tim Kreativitas Pengembangan Santri (TKPS) yang bertugas merancang berbagai acara dan kegiatan rutin di pesantren, Tim Kurikulum yang bertanggung jawab mengelola berbagai target pondok, seperti target Al-Qur'an dan Al-Hadist, Tim Sekretaris yang bertugas mencatat seluruh kegiatan serta menyusun berbagai dokumen dan arsip pesantren, dan Tim Keuangan yang bertanggung jawab mengelola seluruh keuangan santri. Beragamnya tanggung jawab tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa santri tidak hanya dituntut menjalankan peran sebagai mahasiswa dan santri, tetapi juga harus memenuhi tanggung jawab organisasi secara bersamaan. Fenomena ini berkaitan dengan konsep konflik peran ganda, yaitu suatu kondisi di mana individu menjalankan lebih dari satu peran pada waktu yang bersamaan, yang berpotensi menimbulkan konflik peran ketika tuntutan dari masing-masing peran saling bertabrakan (Greenhaus & Beutell, 1985; Kahn dkk., 1964; Marks, 1977).

Beragamnya tuntutan peran tersebut berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti kelelahan dan gangguan konsentrasi yang pada akhirnya dapat meningkatkan stres akademik (Pascoe dkk., 2020). Sejalan dengan penelitian Pascoe, penelitian Goode (1960) menjelaskan bahwa individu memiliki keterbatasan sumber daya seperti waktu dan energi, sehingga rentan mengalami kesulitan dalam memenuhi berbagai tuntutan peran secara optimal. Penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani peran ganda, seperti kuliah sambil bekerja, memiliki risiko yang lebih tinggi dalam mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan yang harus dipenuhi (Hidayati & Basyari, 2025). Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa semakin tinggi beban yang dialami individu, maka semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan (Oktawiranto, 2020), sehingga kondisi ini dapat memunculkan konflik peran atau *inter-role conflict*. Menurut Greenhaus dan Beutell (1985), konflik tersebut dapat muncul dalam bentuk benturan waktu (*time-based conflict*), tekanan psikologis (*strain-based conflict*), serta ketidaksesuaian perilaku dengan peran (*behavior-based conflict*).

Fenomena tersebut diperkuat oleh hasil wawancara terhadap empat mahasiswa santri dari semester berbeda pada Jumat, 17 April 2026, yang terdiri

dari satu mahasiswa kedinasan MY dan tiga mahasiswa PTN, yaitu PS, AL, dan VL. MY (semester 2) mengungkapkan adanya tuntutan tinggi dalam membagi waktu antara perkuliahan, tugas akademik, organisasi kampus, serta kewajiban pesantren, yang terkadang membuatnya lebih memprioritaskan kegiatan akademik sehingga aktivitas pesantren terabaikan. PS (semester 4) menyampaikan bahwa kondisi ini berdampak pada penurunan konsentrasi dan meningkatnya sensitivitas emosional. AL (semester 6) juga mengalami kesulitan dalam membagi fokus akibat tuntutan kampus dan pesantren yang sering berbenturan, disertai kelelahan, pusing, stres dan cemas. Sementara itu, VL (semester 8) menyoroti seringnya benturan jadwal terutama saat tuntutan akademik meningkat salah satunya ketika kegiatan magang, yang menyebabkan kelelahan dan ketidakoptimalan dalam menjalankan kegiatan pesantren.

Secara umum, keempat subjek menunjukkan bahwa mahasiswa santri lebih banyak mengalami konflik yang berkaitan dengan pembagian waktu (*time-based conflict*), yang ditandai dengan benturan jadwal antara aktivitas akademik dan kepesantrenan serta kecenderungan untuk memprioritaskan salah satu peran. Kondisi tersebut berdampak pada kelelahan fisik, penurunan konsentrasi, serta munculnya tekanan emosional seperti stres dan kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa konflik peran ganda pada mahasiswa santri cukup intens sehingga diperlukan kemampuan untuk mengelola berbagai tuntutan yang dihadapi secara efektif, salah satunya melalui regulasi diri. Berdasarkan temuan empiris terbaru, mahasiswa yang menjalani peran ganda dituntut untuk mampu menyeimbangkan berbagai tanggung jawab yang dimiliki (Muttaqin & Romadani, 2025). Sejalan dengan temuan tersebut, hasil wawancara terhadap keempat subjek juga menunjukkan bahwa mereka memandang kemampuan mengelola diri sebagai hal yang penting dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus santri.

Para subjek mengungkapkan bahwa menyusun jadwal kegiatan, menentukan skala prioritas, menghindari penundaan tugas, serta mengelola emosi agar tetap stabil membantu mereka menjalankan kedua peran secara lebih seimbang dan

mengurangi benturan tuntutan yang dialami. Kemampuan tersebut dikenal sebagai regulasi diri, yaitu kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, merencanakan, serta mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku dalam mencapai tujuan tertentu (Baumeister & Vohs, 2007; Carey dkk., 2004). Pada mahasiswa santri, kemampuan ini membantu individu menentukan prioritas, mengatur waktu, serta menyesuaikan respons ketika menghadapi tuntutan akademik dan kepesantrenan yang muncul secara bersamaan. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa kemampuan mengatur dan mengarahkan perilaku berperan dalam keberhasilan menjalankan berbagai tuntutan serta menjaga performa akademik (Aeon & Aguinis, 2017; Macan dkk., 1990; Nonis & Hudson, 2010). Sebaliknya, ketidakmampuan dalam meregulasi diri dapat menyebabkan kesulitan dalam menjalankan tuntutan dan mengelola aktivitas secara terarah (Zimmerman, 2000). Kondisi ini juga berkaitan dengan perilaku prokrastinasi dan pengambilan keputusan yang kurang optimal (Anderson & Briggs, 2016; Cameron dkk., 2017; Steel, 2007). Temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan faktor penting dalam membantu mahasiswa santri menurunkan konflik peran ganda, semakin baik kemampuan regulasi diri yang dimiliki, semakin rendah potensi konflik peran akibat ketidakseimbangan tuntutan akademik dan kepesantrenan.

Namun demikian, penelitian mengenai regulasi diri dalam konteks mahasiswa santri masih terbatas dan umumnya berfokus pada mahasiswa konteks pekerja, menikah atau mahasiswa secara umum, sehingga belum secara spesifik mengkaji mahasiswa santri yang memiliki konflik peran ganda dengan karakteristik tuntutan yang lebih kompleks, seperti tuntutan akademik, keagamaan dan organisasi. Selain itu, sebagian besar penelitian masih menggunakan pendekatan korelasional, sehingga belum banyak yang secara langsung menguji pengaruh regulasi diri terhadap konflik peran ganda. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya celah penelitian, khususnya pada mahasiswa santri di wilayah Jabodetabek. Wilayah Jabodetabek merupakan kawasan dengan tingkat urbanisasi dan mobilitas tinggi serta menjadi salah satu pusat pendidikan tinggi di Indonesia.

Selain itu, Jabodetabek juga menjadi salah satu wilayah yang memiliki keberadaan pesantren yang cukup banyak, sehingga memberikan peluang untuk menjalankan peran ganda bagi mahasiswa santri dalam waktu bersamaan. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat bagaimana pengaruh regulasi diri terhadap konflik peran ganda pada mahasiswa santri di Jabodetabek.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Mahasiswa santri mengalami konflik peran ganda yang menuntut kemampuan dalam mengatur waktu, mengelola emosi, tanggung jawab dan aktivitas secara efektif.
2. Kurangnya kemampuan dalam regulasi diri dapat membuat mahasiswa santri kesulitan dalam menyeimbangkan konflik peran ganda yang dijalani, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik.
3. Belum banyak penelitian yang menguji pengaruh regulasi diri terhadap konflik peran ganda pada mahasiswa santri di Jabodetabek.

1.3 Pembatasan Masalah

1. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah konflik peran ganda, sedangkan variabel independen adalah regulasi diri.
2. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang juga berstatus sebagai santri di wilayah Jabodetabek.
3. Aspek regulasi diri dalam penelitian ini dibatasi pada kemampuan individu dalam mengendalikan diri, mengelola aktivitas akademik dan kepesantrenan agar sesuai dengan tujuan.
4. Peran ganda dalam penelitian ini dibatasi pada peran sebagai mahasiswa dan santri yang dijalankan secara bersamaan.
5. Penelitian ini tidak membahas faktor lain di luar regulasi diri yang dapat mempengaruhi konflik peran ganda.

1.4 Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran regulasi diri pada mahasiswa santri di Jabodetabek?
2. Bagaimana gambaran konflik peran ganda pada mahasiswa santri di Jabodetabek?
3. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap konflik peran ganda pada mahasiswa santri di Jabodetabek?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran regulasi diri pada mahasiswa santri di Jabodetabek.
2. Untuk mengetahui gambaran konflik peran ganda pada mahasiswa santri di Jabodetabek.
3. Untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap konflik peran ganda pada mahasiswa santri di Jabodetabek.

1.6 Manfaat Penelitian

16.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan berkontribusi pada pengembangan psikologi pendidikan dan perkembangan, khususnya terkait regulasi diri dan konflik peran ganda pada mahasiswa santri. Selain itu, penelitian ini memperkaya kajian empiris mengenai hubungan regulasi diri dengan kemampuan menjalankan berbagai peran, terutama pada mahasiswa santri, serta menjadi referensi bagi pengembangan teori dan penelitian selanjutnya.

16.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi santri, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya regulasi diri dalam menjalankan konflik peran ganda. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa santri untuk meningkatkan kemampuan dalam mengatur waktu, mengendalikan diri, serta menentukan prioritas agar mampu menjalankan kedua peran secara seimbang dan optimal.
- b. Bagi pesantren, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa santri dalam menjalankan konflik peran ganda. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengelola pesantren dalam menyusun kebijakan atau program kegiatan yang lebih mendukung keseimbangan antara aktivitas akademik dan kegiatan kepesantrenan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain, seperti *self-efficacy*, stres akademik, atau dukungan sosial, sehingga dapat memperluas kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi konflik peran ganda pada mahasiswa.