

Unraveling the Multidimensional Stress Experiences of Commuter University Students: A Phenomenological Study in Surabaya

Anggi Febiyanti

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: 24120664272@mhs.unesa.ac.id

Siti Jaro'ah*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: sitijaroah@unesa.ac.id

Abstrak

Mahasiswa komuter menghadapi tuntutan perjalanan pulang-pergi yang panjang dan tidak menentu, yang berpotensi menimbulkan kelelahan fisik, tekanan psikologis, serta penurunan performa akademik. Namun, kajian di Indonesia yang mengungkap pengalaman subjektif stres pada mahasiswa komuter masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman stres mahasiswa komuter di Surabaya, meliputi sumber stres, dampak yang dialami, serta strategi coping yang digunakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Partisipan terdiri dari tiga mahasiswa komuter yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan teknik analisis interaktif Miles dan Huberman. Analisis menghasilkan enam tema utama, yaitu stressor perjalanan komuter, dampak terhadap kondisi fisik dan akademik, strategi coping, tekanan akademik dan organisasi, dukungan sosial, serta manajemen waktu dan keseimbangan hidup. Perjalanan harian muncul sebagai sumber stres utama yang memicu kelelahan dan menurunkan kesiapan kognitif mahasiswa sebelum aktivitas akademik dimulai. Stres mahasiswa komuter bersifat multidimensional dan terbentuk melalui interaksi antara tuntutan perjalanan, tekanan akademik, serta kapasitas adaptasi individu. Temuan ini menegaskan bahwa commuting merupakan faktor sentral dalam dinamika stres mahasiswa, sehingga diperlukan dukungan institusional dan strategi adaptif yang lebih kontekstual untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa komuter.


Kata kunci : Mahasiswa komuter; stres mahasiswa; perjalanan komuter; stres lingkungan; strategi coping; kesejahteraan psikologis

Abstract

Commuter students are exposed to long and unpredictable daily travel, which may lead to physical fatigue, psychological stress, and decreased academic performance. However, in Indonesia, studies exploring the subjective experiences of commuter student stress remain limited. This study aims to explore in depth the stress experiences of commuter students in Surabaya, including sources of stress, perceived impacts, and coping strategies. This study employed a qualitative approach with a phenomenological design. Three commuter students were selected using purposive sampling. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed using Miles and Huberman's interactive data analysis technique. The analysis identified six major themes: commuting stressors, impacts on physical and academic conditions, coping strategies, academic and organizational pressure, social support, and time management and life balance. Daily commuting emerged as the primary stressor, contributing to fatigue and reduced cognitive readiness prior to academic activities. Commuter student stress is multidimensional and shaped by the interaction between travel demands, academic pressures, and individual adaptive capacity. These findings highlight commuting as a central factor in student stress dynamics and underscore the need for more

context-sensitive institutional support and adaptive strategies to enhance commuter students' well-being.

Keywords : *Commuter students; student stress; commuting; environmental stress; coping strategies; psychological well-being*

Article History	<i>*corresponding author</i>
<p>Submitted : 16-12-2025</p> <p>Final Revised : 24-04-2026</p> <p>Accepted : 06-05-2026</p>	 <p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa diharapkan mampu mencapai performa akademik optimal melalui kondisi fisik, kognitif, dan psikologis yang seimbang. Lingkungan belajar yang ideal memungkinkan mahasiswa untuk hadir secara penuh, fokus, dan terlibat aktif dalam proses pembelajaran, tanpa terganggu oleh tekanan eksternal yang signifikan. Secara teoretis, stres dipahami sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungannya, khususnya ketika tuntutan yang dihadapi dipersepsikan melebihi kapasitas individu (Lazarus & Cohen, 1977). Oleh karena itu, dalam kondisi ideal, tuntutan akademik, aktivitas organisasi, serta kehidupan pribadi mahasiswa berada dalam proporsi yang seimbang sehingga tidak menimbulkan distress berkepanjangan. Selain itu, dukungan sosial dan manajemen waktu yang efektif diharapkan dapat menjadi faktor protektif yang menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa (Cohen et al., 2016; Cohen & Wills, 1985).

Namun demikian, realitas yang terjadi di lapangan menunjukkan kondisi yang berbeda, khususnya pada kelompok mahasiswa komuter. Mahasiswa komuter adalah individu yang harus melakukan perjalanan pulang-pergi dari tempat tinggal ke kampus secara rutin (Newbold et al., 2011). Dalam praktiknya, perjalanan ini sering kali berlangsung dalam durasi panjang, tidak menentu, dan dipenuhi dengan berbagai hambatan seperti kemacetan, kepadatan lalu lintas, serta kondisi lingkungan yang kurang kondusif. Penelitian menunjukkan bahwa durasi perjalanan yang panjang berkaitan dengan penurunan kesejahteraan subjektif, peningkatan kelelahan, serta gangguan suasana hati selama aktivitas harian (Higgins & Kanaroglou, 2018; Morris & Guerra, 2015; Sun et al., 2021).

Jika dibandingkan dengan kondisi ideal, fenomena mahasiswa komuter menunjukkan adanya kesenjangan yang jelas antara ekspektasi dan realitas. Mahasiswa yang seharusnya memulai aktivitas akademik dalam kondisi optimal justru telah mengalami kelelahan fisik dan mental sejak perjalanan menuju kampus. Kondisi ini diperparah oleh tuntutan akademik dan organisasi yang tetap tinggi, sehingga menciptakan beban berlapis yang sulit dihindari (Kamtsios & Karagiannopoulou, 2015). Selain itu, keterbatasan waktu akibat perjalanan juga berdampak pada terganggunya pola tidur, pola makan, serta keseimbangan hidup secara keseluruhan (Denstadli et al., 2017; Han et al., 2022). Kesenjangan ini menunjukkan bahwa mahasiswa komuter berada dalam posisi rentan terhadap stres yang bersifat kompleks dan berulang.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara commuting dengan kesejahteraan dan kesehatan mental, baik pada populasi pekerja maupun mahasiswa. Temuan menunjukkan bahwa durasi dan kualitas perjalanan berpengaruh terhadap kepuasan hidup, kesehatan mental, serta produktivitas individu (Brett et al., 2023; Ma & Ye, 2019; Milner et al., 2017). Selain itu, faktor seperti moda transportasi dan lingkungan perjalanan juga berkontribusi

terhadap tingkat stres dan kesejahteraan subjektif (Handy & Thigpen, 2019; Molina-García et al., 2010; Singleton, 2019). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dan berfokus pada hubungan variabel secara umum, sehingga belum mampu menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu dalam menjalani kehidupan sebagai komuter. Di Indonesia sendiri, penelitian yang secara khusus mengkaji pengalaman fenomenologis mahasiswa komuter masih sangat terbatas, sehingga dinamika stres yang mereka alami belum tergambarkan secara komprehensif.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memahami secara lebih mendalam bagaimana mahasiswa komuter memaknai dan mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologis, penelitian ini berupaya menangkap pengalaman subjektif mahasiswa secara langsung, termasuk sumber stres, dampak yang dirasakan, serta strategi coping yang digunakan. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai stres mahasiswa dengan menempatkan commuting sebagai bagian integral dari dinamika stres. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang kebijakan yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa komuter, khususnya dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih inklusif dan mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis yang bertujuan untuk melihat gambaran stres mahasiswa komuter di Surabaya. Studi fenomenologis merupakan metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk mengkaji kondisi objek alamiah, di mana peneliti menjadi alat utama dalam penelitian (Sugiyono, 2013). Creswell & Clark (2018) menjelaskan bahwa studi fenomenologis dalam psikologi bertujuan untuk menghasilkan deskripsi yang tepat tentang pengalaman hidup manusia, oleh karena itu penelitian ini menekankan pada apa yang dialami secara langsung oleh seseorang (pengalaman pertama tangan).

Peserta utama dalam studi ini berjumlah 3 subjek yang dipilih berdasarkan kriteria utama, yaitu anak pertama yang merasakan ketidakstabilan dalam keluarga. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dengan pertanyaan terbuka. Data wawancara kemudian dianalisis menggunakan metode reduksi fenomenologis yang merujuk pada teknik Miles & Huberman. Miles dan Huberman (1984) menyarankan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara berkesinambungan hingga selesai, sehingga data mencapai saturasi. Aktivitas dalam analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi (Sugiyono, 2013). Data wawancara dibuat dalam bentuk transkrip atau verbatim. Setelah itu, data wawancara dan data survei terbuka dikodekan untuk memperoleh informasi yang dikategorikan dan diorganisasikan ke dalam tema-tema.

Partisipan

Partisipan utama dalam studi ini berjumlah 3 subjek yang dipilih berdasarkan kriteria utama, yaitu mahasiswa di Surabaya yang melakukan perjalanan pulang pergi dari rumah ke kampus. Teknik pengambilan partisipan dilakukan secara purposive sampling, yaitu pemilihan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur secara tatap muka, yang memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan secara fleksibel namun tetap terarah sesuai topik penelitian (Creswell & Clark, 2018). Teknik ini memungkinkan partisipan untuk menyampaikan pengalamannya secara

bebas dan reflektif, sementara peneliti tetap memandu percakapan sesuai dengan fokus penelitian. Setiap wawancara direkam menggunakan alat perekam audio, kemudian ditranskrip secara verbatim untuk keperluan analisis. Wawancara dilakukan di lokasi yang disepakati bersama, yaitu di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang dipilih berdasarkan kenyamanan partisipan.

Analisis Data

Dalam penelitian ini analisis data digunakan untuk pengurangan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi (Sugiyono, 2013). Data wawancara disajikan dalam bentuk transkrip atau verbatim. Setelah itu, data wawancara dan data survei terbuka dikodekan untuk memperoleh informasi yang dikategorikan dan diorganisasikan ke dalam tema-tema. Analisis dilakukan dengan membaca secara berulang hasil wawancara untuk menemukan makna yang disampaikan partisipan. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang berusaha menyampaikan pengalaman partisipan terkait dengan dinamika pernikahan yang dialami. Data disajikan dalam bentuk gambaran atau deskripsi berdasarkan tema yang ditemukan selama proses analisis.

Hasil

Analisis hasil wawancara mengungkapkan 6 (enam) tema yaitu: 1) stressor perjalanan komuter, 2) dampak perjalanan terhadap kondisi fisik dan akademik, 3) strategi *coping* yang digunakan, 4) tekanan akademik dan organisasi, 5) dukungan sosial & relasi, dan 6) manajemen waktu dan keseimbangan hidup. Rincian lebih lanjut dapat ditemukan pada uraian berikut.

Stressor Perjalanan Komuter

Salah satu faktor utama yang menyebabkan stres bagi seluruh subjek adalah perjalanan pulang pergi. Ketiga subjek menghadapi masalah jalan yang tidak menentu, seperti kemacetan, pengguna jalan yang tidak tertib, suara klakson, dan kemungkinan banjir di beberapa titik jalur. BA mengeluh tentang perilaku pengguna jalan yang “ngawur”, tidak mau mengantri, dan sering membunyikan klakson yang membuatnya merasa jengkel saat perjalanan. Keadaan ini membuat perjalanan menjadi pengalaman yang melelahkan secara emosional.

Selain BA, subjek lainnya juga mengalami stres serupa dari perjalanan pulang pergi, seperti yang diungkapkan oleh AAB, AAB mengungkapkan: “*Yang paling bikin stres itu aslinya ya itu, jadi perjalanan ke rumah, ke kampus, itu kan pasti kita udah membuang energi yang banyak...*” (w2n2p17, 108-109). Selain itu, AAB mengatakan bahwa karena kondisi jalan yang tidak dapat diprediksi, perjalanan pulang pergi adalah yang paling membuat stres. Ia harus melalui macet, jalur yang sedang digali, dan area yang rawan banjir, terutama ketika musim hujan. Pada periode awal melakukan commuting, kelelahan fisik dan mental lebih dominan, tetapi seiring waktu ia mulai beradaptasi.

Demikian pula, VA juga merasakan dampak negatif dari perjalanan harian, meskipun awalnya ia meremehkannya. VA menjelaskan hal yang paling membuatnya stres, VA mengungkapkan: “*Jujur pulang perginya sih. Soalnya aku tuh kayak. Emang sih awalnya aku ngerasa. Waktu jadi maba awal aku ngerasa, alah cuma sana sini doang. Cuma 40 menitan doang. Kayaknya bisa deh gitu. Tapi lama-kelamaan dirasa-rasain kok capek juga ya...*” (w3n3p21, 159-162). VA juga mengatakan bahwa perjalanan menjadi melelahkan dan menguras energi karena rasa kantuk yang luar biasa, yang membuatnya hampir memejamkan mata di atas motor.

Dampak Perjalanan Terhadap Kondisi Fisik Dan Akademik

Perjalanan jauh setiap hari menimbulkan dampak signifikan terhadap kondisi fisik dan kemampuan akademik subjek. BA menyatakan bahwa performa akademiknya dipengaruhi oleh

kondisi fisik, BA mengungkapkan hal tersebut dalam wawancara: *“Kurang lebihnya, bisa dibilang 80% lah kondisi fisik. Antara kurang tidur, kurang fokus, terus kadang kayak pusing, headache gitu. Mungkin 80% bisa ngeganggu...”* (w1n1p19, 125-127). Selain itu, BA juga membutuhkan waktu 10–15 menit untuk bisa fokus di kelas. Transisi dari perjalanan ke aktivitas akademik tidak berjalan mulus, ditambah perasaan “hectic” dan belum siap mengikuti perkuliahan. Pada saat wawancara BA menyampaikan: *“ngaruh banget apalagi kalau misal udah telat 30 menit, itu sampai kelas masih belum bisa tenang soalnya sampai parkir udah harus hectic...”* (w1n1p3, 20-21).

Demikian pula, AAB mengaku sering tiba di kampus dalam keadaan murung, AAB juga mengungkapkan: *“kita kan ibaratnya sudah mengeluarkan apa ya tenaga yang banyak buat sampai ke kampus dengan satu jam perjalanan itu. Otomatis kalau kita sudah sampai kelas dan badan kita capeknya itu sudah dari jalan tadi, perjalanan tadi, otomatis kita di kelas itu kayak nggak bisa fokus karena energi kita sudah terkuras dari di jalan tadi...”* (w2n2p2, 8-12). AAB merasa bahwa beban perjalanan menggerus kapasitasnya untuk hadir secara penuh dalam kegiatan akademik.

Sementara itu, pada VA, dampaknya lebih ekstrem. Selain sulit fokus, rasa lelah dan kantuk muncul bahkan selama perjalanan, membuatnya kehilangan banyak energi ketika tiba di kampus. Kondisi ini berimbas pada kemampuan konsentrasi dan daya tangkap saat perkuliahan. Bagi VA rasa ngantuk menjadi hambatan saat proses belajar berlangsung. VA menyampaikan dalam wawancara: *“...aku tuh waktu OTW berangkat itu kan di jalan masih pagi, terus ngantuk banget. Nah, itu aku di kelas itu ngantuknya ke bawa sampai kelas gitu loh... Sampai di kampus itu jadinya ngantuk gitu. Waktu mata kuliah jadinya ngantuk juga gitu.”* (w3n3p4, 30-37).

Strategi Coping Yang Digunakan

Ketiga subjek menciptakan berbagai bentuk *coping* untuk mengatasi stres dan kelelahan yang disebabkan oleh perjalanan. BA menggunakan strategi seperti membeli makanan atau minuman sebagai bentuk self-reward. Aktivitas sederhana ini membantu mengurangi stres, meskipun tidak sepenuhnya menghilangkan rasa capek.

Berbeda dengan BA, AAB cenderung menggunakan *coping* yang bersifat praktis dan terorganisir. Ia mencuci muka ketika kehilangan fokus, menggunakan *TWS* untuk mendengarkan musik saat perjalanan terasa menekan, dan bahkan memanfaatkan waktu perjalanan pulang untuk mendengarkan materi kuliah. Selain itu, ia membuat strategi berangkat lebih awal 30 menit untuk menghindari keterlambatan.

Adapun VA, ia memanfaatkan *coping* sosial dan aktivitas untuk meredakan stres. Ketika merasa kelelahan, ia keluar untuk mengobrol dengan teman dekat atau berkeliling menggunakan motor sebagai cara untuk me-reset energi. Pada saat stresnya meningkat, ia cenderung menghindari teman dan keluarga karena membutuhkan ruang pribadi untuk menenangkan diri. Penghindaran ini muncul ketika beban emosional VA terasa berat.

Tekanan Akademik Dan Organisasi

Selain perjalanan, beban akademik dan organisasi juga menjadi faktor yang menambah tekanan bagi seluruh subjek. BA mengaku bahwa kegiatan kampus yang mendadak sering kali membuatnya kewalahan dan semakin mengurangi waktu istirahat.

AAB mengalami hal serupa. Tugas dari Humas yang diikutinya membuat waktu istirahatnya semakin berkurang. Ia merasa bahwa tanggung jawab tersebut, ditambah perjalanan jauh, memperparah rasa lelah dan memengaruhi performa belajar.

VA merasakan tekanan paling besar di antara ketiganya. *Deadline* tugas yang menumpuk, ditambah kegiatan organisasi yang padat, membuatnya merasa terjebak dalam kondisi *overload*. Hal ini juga memunculkan perasaan ingin menyerah terhadap rutinitas

pulang-pergi dan tuntutan akademik, terutama saat beban tugas mencapai puncaknya. Selain itu, VA juga kerap merasa gagal, VA mengungkapkan hal tersebut dalam wawancara: *'Jadi sejauh ini aku juga sempat ngerasa kayak yang gagal gitu. Karena gak bisa tepat waktu buat nerjain tugas-tugasku...'* (w3n3p6, 85-86).

Dukungan sosial & relasi

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi tekanan yang dialami para subjek. BA merasa terbantu oleh kehadiran teman-temannya, yang membuat suasana emosionalnya lebih stabil ketika ia merasa mudah marah atau sensitif akibat kelelahan. Teman-temannya menjadi sumber energi positif yang membantunya kembali merasa nyaman.

AAB menunjukkan bahwa dukungan sosial adalah salah satu *coping* terkuat baginya. AAB mengungkapkan; *"...hubunganku sama teman-teman di kampus kan baik-baik aja, dan kayak saling support gitu. Nah jadi semisal memang, kayak di Humas nih, di Humas, aku lagi capek, terus ada teman yang bisa mem-backup, yaudah aku minta bantuan sama mereka..."* (w2n2p10, 65-68). Bagi AAB teman-teman di kampus memberikan energi, membantu menyelesaikan tugas, dan dapat membuatnya lebih mudah beradaptasi dengan tuntutan perjalanan maupun akademik.

Pada VA, dukungan sosial berperan berbeda. Di satu sisi, teman-temannya menjadi tempat bercerita dan melepas penat. Namun pada situasi tertentu, VA memilih menghindari karena membutuhkan waktu menyendiri. Perubahan perilaku ini menunjukkan bahwa dukungan sosial efektif, tetapi VA tetap membutuhkan *coping* individual untuk mengembalikan kestabilan emosinya.

Manajemen Waktu dan Keseimbangan Hidup

Ketiga subjek mengalami masalah ketidakseimbangan waktu antara aktivitas akademik, organisasi, perjalanan, dan istirahat. BA hanya dapat beristirahat secara penuh pada akhir pekan, yang membuat kesehariannya lelah dan tidak bersemangat. Ia kesulitan membagi waktu antar kegiatan dan mengatur prioritas.

Sejalan dengan tantangan yang dihadapi BA, AAB mulai belajar dalam manajemen waktu, terutama dengan menggunakan strategi berangkat lebih awal untuk mengurangi stres saat perjalanan. Namun demikian, kesibukan dalam kegiatan kampus membuat keseimbangan hidupnya tidak ideal, terutama pada aspek pola makan.

Sementara itu, salah satu masalah terbesar yang dihadapi VA adalah manajemen waktu. Pola makan dan tidur menjadi tidak teratur, ia juga merasa jadwal kegiatannya tidak seimbang. Kelelahan yang menumpuk menunjukkan bahwa VA belum mampu memprioritaskan aktivitas sesuai kapasitasnya, sehingga keseimbangan hidupnya terganggu

Pembahasan

Pengalaman stres mahasiswa komuter dalam penelitian ini menunjukkan bahwa stres tidak muncul sebagai respons tunggal terhadap satu faktor, melainkan sebagai hasil dari interaksi dinamis antara tuntutan lingkungan, keterbatasan sumber daya individu, dan konteks peran akademik. Keenam tema yang ditemukan tidak berdiri secara terpisah, tetapi membentuk suatu sistem yang saling berkaitan dan memperkuat satu sama lain. Hal ini sejalan dengan kerangka Environmental Stress Theory, yang menekankan bahwa stres merupakan hasil dari proses appraisal individu terhadap tuntutan lingkungan yang dipersepsikan melebihi kapasitasnya.

Temuan utama penelitian ini menegaskan bahwa perjalanan komuter berfungsi sebagai stressor utama (primary stressor) dalam kehidupan mahasiswa. Kondisi perjalanan yang tidak terprediksi seperti kemacetan, perilaku pengguna jalan yang tidak tertib, serta paparan kebisingan menciptakan pengalaman emosional negatif berupa kejengkelan, kelelahan, dan

tekanan psikologis. Pengalaman yang diungkapkan oleh BA, AAB, dan VA menunjukkan adanya kondisi yang dalam literatur dikenal sebagai *commuter strain*, yaitu tekanan psikologis yang muncul akibat hambatan perjalanan yang berulang (Novaco et al., 1990). Studi lain juga menunjukkan bahwa durasi perjalanan yang panjang dan kualitas perjalanan yang rendah berkaitan dengan penurunan kesejahteraan subjektif serta meningkatnya stres harian (Higgins & Kanaroglou, 2018; Morris & Guerra, 2015; Sun et al., 2021). Dengan demikian, perjalanan dalam konteks ini tidak lagi bersifat netral, melainkan menjadi sumber tekanan kronis yang terus terakumulasi.

Lebih jauh, hasil penelitian ini mengungkap bahwa dampak perjalanan tidak berhenti pada fase mobilitas, tetapi berlanjut ke konteks akademik melalui mekanisme yang dapat disebut sebagai *pre-academic depletion*. Ketiga partisipan menunjukkan bahwa energi fisik dan kognitif telah terkuras sebelum memasuki ruang kelas, yang ditandai dengan kelelahan, kantuk, serta kesulitan fokus. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kelelahan akibat perjalanan dapat menurunkan perhatian, kapasitas kognitif, dan kemampuan memproses informasi (Bilotta et al., 2018; Merlin et al., 2025). Dalam konteks ini, stres mahasiswa komuter tidak hanya terjadi selama aktivitas akademik, tetapi telah dimulai sejak perjalanan, sehingga memengaruhi kesiapan belajar secara keseluruhan.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa mengembangkan berbagai strategi coping yang bersifat adaptif namun terbatas. BA menunjukkan kecenderungan menggunakan *emotion-focused coping* melalui self-reward, sementara AAB lebih dominan menggunakan *problem-focused coping* seperti pengaturan waktu dan optimalisasi perjalanan. VA memperlihatkan pola coping yang lebih fluktuatif, mengombinasikan dukungan sosial dengan kebutuhan menarik diri. Variasi ini mencerminkan bahwa coping bersifat situasional dan fleksibel, sebagaimana dijelaskan dalam model stres oleh (Cohen et al., 2016). Namun demikian, temuan ini juga menunjukkan bahwa coping yang dilakukan cenderung bersifat simptomatik, yaitu meredakan dampak stres tanpa menghilangkan sumber utamanya, sehingga efektivitasnya terbatas dalam jangka panjang.

Tekanan yang dialami mahasiswa semakin kompleks dengan adanya tuntutan akademik dan organisasi yang berperan sebagai *secondary stressor*. Ketika energi telah terkuras akibat perjalanan, tuntutan akademik yang tinggi menciptakan kondisi *overload*, di mana kapasitas individu tidak lagi sebanding dengan tuntutan yang dihadapi. Hal ini terlihat jelas pada pengalaman VA yang merasa gagal memenuhi tuntutan akademik. Temuan ini sejalan dengan konsep *academic stressors* yang berkorelasi dengan penurunan performa dan kesejahteraan mahasiswa (Kamtsios & Karagiannopoulou, 2015). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa durasi *commuting* yang panjang juga dapat berdampak pada produktivitas dan performa individu (Ma & Ye, 2019), sehingga memperkuat argumen bahwa perjalanan dan tuntutan akademik saling memperburuk satu sama lain.

Di tengah tekanan tersebut, dukungan sosial muncul sebagai faktor protektif yang signifikan. BA dan AAB menunjukkan bahwa keberadaan teman mampu membantu stabilisasi emosi serta memberikan dukungan instrumental dalam menyelesaikan tugas. Hal ini mendukung *Stress-Buffering Hypothesis* yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif stres dengan meningkatkan persepsi kontrol dan rasa tidak sendirian. Namun, temuan pada VA menunjukkan bahwa efektivitas dukungan sosial tidak bersifat universal. Dalam kondisi kelelahan tinggi, individu justru membutuhkan ruang personal sebagai bentuk regulasi diri. Hal ini mengindikasikan bahwa coping sosial dan individual tidak bersifat saling menggantikan, melainkan komplementer tergantung pada kondisi psikologis individu.

Seluruh dinamika tersebut pada akhirnya bermuara pada permasalahan manajemen waktu dan keseimbangan hidup (*life imbalance*). Ketiga partisipan mengalami kesulitan dalam mengalokasikan waktu antara perjalanan, akademik, organisasi, dan kebutuhan dasar seperti

tidur dan makan. Kondisi ini menciptakan suatu stress cycle, di mana perjalanan menguras energi, menurunkan performa, meningkatkan tekanan akademik, dan pada akhirnya mengurangi waktu pemulihan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa commuting yang panjang dapat mengganggu keseimbangan hidup dan meningkatkan konflik antara tuntutan aktivitas (Denstadli et al., 2017; Han et al., 2022).

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa stres mahasiswa komuter merupakan fenomena multidimensional dan sistemik, yang tidak dapat dijelaskan oleh satu faktor tunggal. Perjalanan harian berfungsi sebagai pemicu utama yang kemudian berinteraksi dengan tuntutan akademik, keterbatasan waktu, serta kapasitas coping individu, sehingga membentuk pengalaman stres yang berlapis dan berulang. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penegasan bahwa commuting bukan sekadar konteks tambahan, tetapi merupakan elemen sentral dalam memahami dinamika stres mahasiswa. Oleh karena itu, pendekatan terhadap stres mahasiswa komuter perlu bergeser dari fokus individual menuju pendekatan yang lebih kontekstual dan struktural.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres mahasiswa komuter merupakan fenomena multidimensional yang terbentuk melalui interaksi kompleks antara tuntutan perjalanan, tekanan akademik organisasi, serta keterbatasan sumber daya individu. Dalam perspektif Environmental Stress Theory, perjalanan komuter berperan sebagai *primary stressor* yang memicu penilaian negatif akibat kondisi yang tidak terprediksi, sehingga menguras energi fisik dan kognitif sebelum aktivitas akademik dimulai (*pre-academic depletion*). Kondisi ini diperkuat oleh tuntutan akademik sebagai *secondary stressor* yang mendorong terjadinya *overload* dan membentuk **stress cycle** yang berulang. Meskipun strategi coping dan dukungan sosial sebagaimana dijelaskan dalam Stress-Buffering Hypothesis berperan dalam meredakan tekanan, keduanya belum sepenuhnya mampu mengatasi sumber stres yang bersifat struktural. Temuan ini menegaskan bahwa commuting merupakan elemen sentral dalam dinamika stres mahasiswa yang perlu dipahami secara holistik, tidak hanya dari sisi individu tetapi juga dalam konteks lingkungan dan sistem yang melingkupinya

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah dan karakteristik partisipan agar mencerminkan keragaman pengalaman mahasiswa komuter, baik dari segi wilayah, durasi perjalanan, maupun jenis moda transportasi yang digunakan. Selain itu, penggunaan pendekatan *mixed-method* dapat dipertimbangkan untuk menggabungkan kedalaman data kualitatif dengan pengukuran kuantitatif, seperti tingkat stres, kualitas tidur, dan durasi commuting, sehingga menghasilkan temuan yang lebih komprehensif. Penelitian berikutnya juga perlu mengeksplorasi faktor kontekstual yang lebih spesifik, seperti kualitas lingkungan perjalanan dan fleksibilitas sistem pembelajaran, serta mengembangkan model konseptual atau intervensi berbasis institusi yang dapat secara praktis mendukung kesejahteraan mahasiswa komuter.

Daftar Pustaka

- Bilotta, E., Vaid, U., & Evans, G. W. (2018). Environmental Stress. In *Environmental Psychology* (pp. 36–44). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119241072.ch4>
- Brett, C. E., Mathieson, M. L., & Rowley, A. M. (2023). Determinants of wellbeing in university students: The role of residential status, stress, loneliness, resilience, and sense of coherence. *Current Psychology*, 42(23), 19699–19708. <https://doi.org/10.1007/s12144->

[022-03125-8](#)

- Cohen, S., Gianaros, P. J., & Manuck, S. B. (2016). A Stage Model of Stress and Disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 456–463. <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2018). *Designing and Conducting Mixed Methods Research* (Third Edit). SAGE Publications, Inc.
- Denstadli, J. M., Julsrud, T. E., & Christiansen, P. (2017). Urban commuting – A threat to the work-family balance? *Journal of Transport Geography*, 61, 87–94. <https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2017.04.011>
- Han, L., Peng, C., & Xu, Z. (2022). The Effect of Commuting Time on Quality of Life: Evidence from China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 573. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010573>
- Handy, S., & Thigpen, C. (2019). Commute quality and its implications for commute satisfaction: Exploring the role of mode, location, and other factors. *Travel Behaviour and Society*, 16, 241–248. <https://doi.org/10.1016/j.tbs.2018.03.001>
- Higgins, C. D., & Kanaroglou, P. S. (2018). All minutes are not equal: travel time and the effects of congestion on commute satisfaction in Canadian cities. *Transportation*, 45, 1249–1268. <https://doi.org/10.1007/s11116-017-9766-2>
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring Relationships Between Academic Hardiness, Academic Stressors and Achievement in University Undergraduates. *Jaep*, 1(1), 53–73.
- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental Stress. In *Human Behavior and Environment* (Vol. 62, Issue 7, pp. 89–127). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-0808-9_3
- Ma, L., & Ye, R. (2019). Does daily commuting behavior matter to employee productivity? *Journal of Transport Geography*, 76, 130–141. <https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2019.03.008>
- Merlin, L. A., Simpson, D. A., Freeman, K., Hoermann, S., & Renne, J. (2025). Driver vehicle crashes and mental health challenges among commuter college students. *Journal of Transport & Health*, 40(101944). <https://doi.org/10.1016/j.jth.2024.101944>
- Milner, A., Badland, H., Kavanagh, A., & LaMontagne, A. D. (2017). Time Spent Commuting to Work and Mental Health: Evidence From 13 Waves of an Australian Cohort Study. *American Journal of Epidemiology*, 186(6), 659–667. <https://doi.org/10.1093/aje/kww243>
- Molina-García, J., Castillo, I., & Sallis, J. F. (2010). Psychosocial and environmental correlates of active commuting for university students. *Preventive Medicine*, 51(2), 136–138. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.05.009>
- Morris, E. A., & Guerra, E. (2015). Are we there yet? Trip duration and mood during travel. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 33, 38–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.trf.2015.06.003>

- Newbold, J. J., Mehta, S. S., & Forbus, P. (2011). COMMUTER STUDENTS: INVOLVEMENT AND IDENTIFICATION WITH AN INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION. *Academy of Educational Leadership Journal*, 15(2), 141–153.
- Novaco, R. W., Stokols, D., & Milanese, L. (1990). Objective and Subjective Dimensions of Travel Impedance as Determinants of Commuting Stress 1. *American Journal of Community Psychology*, 18(2), 231–257.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/BF00931303>
- Singleton, P. A. (2019). Walking (and cycling) to well-being: Modal and other determinants of subjective well-being during the commute. *Travel Behaviour and Society*, 16(September 2017), 249–261. <https://doi.org/10.1016/j.tbs.2018.02.005>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (19th ed.). CV Alfabeta.
- Sun, B., Lin, J., & Yin, C. (2021). How does commute duration affect subjective well-being? A case study of Chinese cities. *Transportation*, 48(2), 885–908.
<https://doi.org/10.1007/s11116-020-10082-3>