

## **ANTARA JARAK DAN TEKANAN: PENGARUH AKSESIBILITAS WILAYAH TERHADAP EMOSIONAL MAHASISWA KAMPUS PPG UIN JAKARTA**

**Rukhsah Ana Lathifah<sup>1</sup>, Najwa Aulia Ramadhani<sup>2</sup>, Najwa Zayyana<sup>3</sup>, Yuda Afif Al Manshur<sup>4</sup>, Arif Saefudin<sup>5</sup>**

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta<sup>1,2,3,4,5</sup>

e-mail: [anarukhsah21@gmail.com](mailto:anarukhsah21@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini menganalisis pengaruh jarak tempat tinggal dan aksesibilitas wilayah terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa PPG UIN Jakarta. Penelitian ini mengisi gap penelitian yang terbatas dalam mengeksplorasi hubungan antara aksesibilitas wilayah dan aspek emosional mahasiswa pendidikan profesi di lingkungan urban. Pendekatan kualitatif digunakan dengan wawancara mendalam terhadap empat mahasiswa yang menempuh jarak harian antara 15 hingga 35 km dengan berbagai moda transportasi. Proses pengumpulan data dilakukan secara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menempuh jarak lebih dari 30 km dengan waktu perjalanan lebih dari 60 menit mengalami kelelahan fisik dan tekanan emosional yang lebih tinggi, yang berpengaruh pada penurunan konsentrasi dan motivasi belajar. Faktor perjalanan seperti kemacetan, polusi, dan ketidakpastian moda transportasi semakin memperburuk kondisi emosional mahasiswa. Namun, mahasiswa yang dapat mengelola waktu dengan baik, mendengarkan musik selama perjalanan, dan berangkat lebih awal menunjukkan regulasi diri yang efektif dalam mengurangi stres. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan institusional, seperti layanan antar jemput kampus dan fleksibilitas jadwal kuliah, untuk meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam psikologi pendidikan, khususnya mengenai tantangan emosional mahasiswa PPG di kawasan metropolitan, serta mendorong kebijakan kampus yang lebih responsif terhadap tantangan mobilitas mahasiswa.

**Kata Kunci:** *Aksesibilitas Wilayah, Jarak Dan Tekanan Emosional, Stres Akademik.*

### **ABSTRACT**

This study analyzes the influence of residential distance and regional accessibility on the emotional well-being of PPG students at UIN Jakarta. This research fills the gap in existing studies that have limited exploration of the relationship between accessibility and the emotional aspects of professional education students in urban environments. A qualitative approach was employed, using in-depth interviews with four students who commute daily between 15 and 35 kilometers using various modes of transportation. Data collection was conducted using semi-structured interviews and analyzed through thematic analysis. The findings reveal that students who travel more than 30 km with journey times exceeding 60 minutes experience higher physical fatigue and emotional stress, which negatively affects their concentration and learning motivation. Commuting factors such as traffic congestion, pollution, and transport uncertainty further exacerbate students' emotional discomfort. However, students who manage their time well, listen to music during travel, and leave earlier demonstrate effective self-regulation strategies to reduce stress. These findings emphasize the importance of institutional support, such as campus shuttle services and flexible class schedules, in improving students' emotional well-being. This study provides new

contributions to educational psychology, particularly regarding the emotional challenges faced by PPG students in metropolitan areas, and encourages campus policies that are more responsive to student mobility challenges.

**Keywords:** *Regional Accessibility, Emotional Pressure, Academic Stress*

## **PENDAHULUAN**

Perubahan pola mobilitas dan perkembangan wilayah perkotaan berdampak nyata terhadap pengalaman harian mahasiswa, terutama bagi mereka yang menempuh perjalanan jauh atau menghadapi aksesibilitas yang kurang memadai menuju kampus (Abdurahman et al., 2024; Sjahrudin et al., 2024). Jarak tempuh dan kualitas transportasi tidak hanya memengaruhi efisiensi waktu, tetapi juga berimplikasi terhadap kondisi psikologis seperti stres, kelelahan, penurunan konsentrasi akademik, dan kesejahteraan emosional. Sejumlah studi empiris menunjukkan bahwa semakin panjang waktu dan usaha yang diperlukan untuk bepergian ke institusi pendidikan, semakin besar pula risiko munculnya tekanan psikologis serta menurunnya motivasi belajar mahasiswa (Ferine et al., 2024; Mukhlis & Saefudin, 2024; Prasetyo & Saefudin, 2023; Supriyanto et al., 2025).

Perubahan pola mobilitas di wilayah perkotaan seperti Jakarta memunculkan kompleksitas baru dalam aksesibilitas mahasiswa, terutama mereka yang tinggal jauh dari kampus dan harus menghadapi kemacetan, polusi, serta tingginya biaya transportasi. Mahasiswa PPG UIN Jakarta menjadi kelompok yang terdampak signifikan karena harus menjalani beban akademik, praktik lapangan, dan adaptasi profesional secara bersamaan. Kombinasi antara tekanan akademik dan tantangan mobilitas tersebut berpotensi meningkatkan kelelahan emosional serta mengganggu proses belajar, khususnya dalam hal konsentrasi dan motivasi. Aksesibilitas wilayah dalam konteks ini mencakup jarak tempuh, waktu perjalanan, dan kondisi perjalanan yang dihadapi mahasiswa setiap hari. Ketika perjalanan menuju kampus menuntut energi fisik dan mental yang besar, maka kemampuan mahasiswa untuk fokus dan menyerap materi dapat terganggu. Hal ini sejalan dengan teori belajar yang menyatakan bahwa konsentrasi merupakan elemen kunci keberhasilan akademik. Belajar sendiri adalah proses sadar untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap, yang memerlukan kondisi emosional dan fisik yang stabil (Wahyuningsih, 2020; Azmi et al., 2024). Rahmi et al. (2025) menegaskan bahwa kelelahan dan tekanan psikologis dapat menurunkan konsentrasi mahasiswa, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap performa belajar mereka.

Dalam penelitian ini, *aksesibilitas wilayah* didefinisikan sebagai sejauh mana mahasiswa dapat menjangkau kampus secara efisien dan nyaman, mencakup aspek jarak tempuh, moda transportasi, waktu perjalanan, dan kondisi lalu lintas. Adapun *emosional mahasiswa* merujuk pada kondisi psikologis terkait stres, kelelahan mental, kecemasan, serta kemampuan berkonsentrasi dan mempertahankan motivasi selama mengikuti kegiatan akademik. Indikator-indikator ini dirujuk berdasarkan pendekatan psikologi lingkungan dan psikologi pendidikan yang menekankan interaksi antara faktor eksternal (lingkungan fisik) dan respon internal individu (efikasi diri, kontrol diri, dan stres) (Agustina et al., 2024; Rahmi et al., 2025a).

Sejumlah studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa jarak tempat tinggal memiliki dampak signifikan terhadap motivasi belajar dan konsentrasi peserta didik. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih terbatas pada siswa tingkat dasar dan menengah, serta cenderung memandang jarak sebagai variabel tunggal tanpa mempertimbangkan aspek aksesibilitas secara menyeluruh. Penelitian Azmi et al. (2024) misalnya, menemukan bahwa

jarak tempuh memberikan pengaruh sebesar 87,6% terhadap motivasi belajar, sedangkan studi Floristia et al. (2020) menunjukkan bahwa 96% mahasiswa mengakui jarak tempat tinggal memengaruhi fokus belajar mereka di kelas. Mahasiswa yang tinggal jauh dari kampus umumnya mengalami penurunan konsentrasi akibat kelelahan perjalanan dan kurangnya waktu istirahat. Temuan ini diperkuat oleh Badaruddin (2015) yang menegaskan bahwa kondisi geografis dan lingkungan sosial memiliki pengaruh langsung terhadap aktivitas akademik. Keseluruhan temuan ini menegaskan bahwa variabel jarak dan aksesibilitas wilayah merupakan faktor penting yang perlu dikaji dalam kaitannya dengan kesejahteraan emosional mahasiswa, khususnya di tingkat pendidikan tinggi.

Penelitian ini memiliki kebaruan dengan memadukan pendekatan psikologi pendidikan dan psikologi lingkungan untuk menelaah dampak aksesibilitas wilayah terhadap kondisi emosional mahasiswa PPG di kawasan metropolitan. Tidak seperti studi sebelumnya yang cenderung bersifat kuantitatif dan umum, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam guna menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara kontekstual dan reflektif. Fokus khusus pada mahasiswa PPG menjadi keunggulan tersendiri, mengingat kompleksitas beban akademik, praktik lapangan, dan tekanan profesional yang mereka hadapi secara simultan. Sayangnya, kajian yang secara spesifik membahas relasi antara aksesibilitas wilayah dan keseimbangan emosional mahasiswa PPG UIN Jakarta masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengangkat aspek-aspek seperti jarak tempat tinggal, moda transportasi, dan kondisi perjalanan sebagai faktor-faktor yang memengaruhi stabilitas emosional mahasiswa secara komprehensif.

Kerangka teoretis yang digunakan dalam studi ini merujuk pada teori stres Lazarus & Folkman (1984), yang menyatakan bahwa stres terjadi ketika tuntutan lingkungan melampaui kapasitas individu dalam mengatasinya. Dalam konteks ini, aksesibilitas wilayah diposisikan sebagai stresor lingkungan eksternal yang memicu tekanan emosional, sementara kemampuan regulasi diri dan dukungan sosial dipandang sebagai mediator penting dalam merespons tekanan tersebut. Pendekatan ini menekankan bahwa perbaikan aksesibilitas tidak hanya menyangkut aspek fisik dan logistik, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan menggunakan wawancara mendalam sebagai teknik pengumpulan data. Empat mahasiswa PPG UIN Jakarta yang memiliki perbedaan dalam jarak tempuh dan moda transportasi dipilih sebagai informan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan metode analisis tematik. Analisis ini bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa terkait dampak aksesibilitas wilayah terhadap kesejahteraan emosional mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aksesibilitas wilayah terhadap kondisi emosional mahasiswa PPG UIN Jakarta, mengidentifikasi faktor-faktor yang memediasi hubungan tersebut, serta memberikan rekomendasi kebijakan berbasis bukti yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan performa akademik mahasiswa. Dengan mengangkat isu ini, diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi akademik yang berarti bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan sekaligus menjadi dasar pertimbangan dalam merancang kebijakan kampus yang lebih adaptif terhadap kebutuhan mobilitas dan kesehatan mental mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*). Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara lebih komprehensif pengalaman subjektif mahasiswa PPG UIN Jakarta terkait aksesibilitas wilayah tempat tinggal dan dampaknya terhadap kondisi emosional mereka. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur menggunakan pedoman pertanyaan terbuka, yang memberikan ruang fleksibilitas bagi informan untuk menceritakan pengalaman pribadi secara naratif dan reflektif.

Informan dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang memiliki variasi dalam jarak tempuh, moda transportasi, dan kondisi perjalanan. Empat mahasiswa terpilih berasal dari berbagai wilayah di sekitar Jabodetabek dengan jarak tempuh harian antara 15 hingga 35 kilometer dan menggunakan moda transportasi yang berbeda, seperti motor pribadi dan angkutan umum. Mengingat keterbatasan jumlah partisipan, penelitian ini dikategorikan sebagai studi eksploratif terbatas yang bertujuan membangun pemahaman awal mengenai isu aksesibilitas dan kesejahteraan emosional mahasiswa PPG. Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan durasi antara 35 hingga 45 menit, serta didokumentasikan menggunakan rekaman audio dan catatan lapangan setelah mendapatkan persetujuan (*informed consent*) dari setiap informan.

**Tabel 1. Karakteristik dan Demografi Informan Penelitian**

No	Nama	L/P	Usia	Jarak	Transportasi	Domisili
1	A.F.M	L	20 Tahun	18 km	Sepeda Motor	Rumpin, Bogor
2	K.K	P	21 Tahun	35 km	Sepeda Motor	Kebon Jeruk, Jakarta Barat
3	N.R.P	L	21 Tahun	15 km	Transportasi Umum	Gunung Sindur, Bogor
4	B.C.H	P	20 Tahun	30 km	Sepeda Motor	Ciledug, Tangerang

Tabel 1 menyajikan data karakteristik demografis dari empat informan penelitian. Informan terdiri atas dua laki-laki dan dua perempuan dengan rentang usia antara 20 hingga 21 tahun. Jarak tempat tinggal mereka dari kampus bervariasi antara 15 hingga 35 kilometer. Tiga dari empat informan menggunakan sepeda motor pribadi sebagai moda transportasi utama, sedangkan satu informan menggunakan transportasi umum. Variasi domisili meliputi wilayah Bogor, Jakarta Barat, dan Tangerang, mencerminkan latar belakang geografis yang beragam. Informasi ini memperlihatkan bahwa para informan mewakili berbagai kombinasi antara jarak tempuh, moda transportasi, dan lokasi tempat tinggal yang menjadi dasar penting dalam menganalisis pengaruh aksesibilitas terhadap kondisi emosional mereka.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan analisis tematik berdasarkan prosedur yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006). Proses analisis mencakup enam tahap, yaitu: (1) transkripsi data wawancara secara verbatim, (2) membaca dan meninjau ulang data secara menyeluruh, (3) proses open coding untuk mengidentifikasi unit makna, (4) pengelompokan kode-kode menjadi tema awal, (5) peninjauan dan pemurnian tema untuk memastikan koherensi internal dan perbedaan antar tema, dan (6) penulisan narasi tematik untuk menjelaskan hubungan antara tema-tema utama dengan fokus penelitian. Tema yang muncul dalam penelitian ini dibangun secara induktif dari data, bukan berdasarkan kerangka teori awal.

Selain itu, untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini juga menerapkan langkah-langkah validitas kualitatif seperti triangulasi sumber dan metode, member checking kepada beberapa informan, serta penyusunan audit trail berupa catatan proses penelitian secara

sistematis. Peneliti juga menekankan aspek etika penelitian dengan memastikan informed consent dari seluruh partisipan, menjaga kerahasiaan identitas, serta memberikan kebebasan penuh kepada informan untuk menarik diri kapan saja dari proses wawancara. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan tidak hanya menggambarkan kondisi nyata mengenai aksesibilitas wilayah dan dampaknya terhadap emosional mahasiswa, tetapi juga memiliki kredibilitas, keandalan, dan kedalaman analisis yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Dengan rancangan ini, penelitian diharapkan dapat menghasilkan temuan yang valid, mendalam, dan relevan secara kontekstual dalam menjelaskan bagaimana aksesibilitas wilayah memengaruhi kesejahteraan emosional mahasiswa PPG UIN Jakarta.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Untuk memudahkan pemahaman dan pembacaan, hasil penelitian dideskripsikan terlebih dahulu, dilanjutkan bagian pembahasan. Subjudul hasil dan subjudul pembahasan disajikan terpisah. Bagian ini harus menjadi bagian yang paling banyak, minimum 60% dari keseluruhan badan artikel.

### **Hasil**

Penelitian ini menunjukkan bahwa jarak tempat tinggal dan aksesibilitas wilayah memengaruhi kondisi emosional dan konsentrasi belajar mahasiswa PPG UIN Jakarta. Berdasarkan wawancara dengan empat informan, mayoritas mahasiswa yang menempuh jarak lebih dari 30 kilometer merasa kelelahan fisik dan emosional yang signifikan. Waktu perjalanan mereka berkisar antara 30 menit hingga lebih dari satu jam, tergantung pada kondisi lalu lintas. Mahasiswa yang menempuh perjalanan jauh cenderung merasakan penurunan semangat belajar, serta kesulitan untuk fokus saat mengikuti perkuliahan di kampus.

Sebagai contoh, Informan A mengungkapkan bahwa kemacetan di daerah Parung sering kali membuatnya merasa lelah sebelum perkuliahan dimulai, sementara Informan B merasa cemas dan jenuh ketika angkutan umum terlambat atau terjebak macet. Ini menunjukkan bahwa jarak tempuh yang panjang memengaruhi stabilitas emosional dan fokus belajar mahasiswa. Selain itu, perjalanan panjang menguras energi fisik dan waktu, yang menyebabkan mahasiswa sering kali kesulitan untuk berkonsentrasi saat berada di kelas, bahkan terkadang kurang termotivasi untuk datang ke kampus, terutama jika jadwal kuliah tidak padat.

Selain jarak tempuh, faktor lingkungan perjalanan juga memainkan peran penting dalam kesiapan emosional mahasiswa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merasa ketidaknyamanan akibat kondisi perjalanan yang padat, polusi udara, serta keterbatasan moda transportasi. Informan C menyatakan bahwa kemacetan dan paparan asap kendaraan sering kali membuatnya merasa jengkel dan tidak nyaman, yang berpengaruh pada suasana hatinya di kelas. Informan D juga menyebutkan bahwa cuaca hujan dan rasa khawatir akan keterlambatan membuatnya cemas dan kehilangan fokus saat mengikuti perkuliahan.

Faktor lain yang memengaruhi kondisi emosional mahasiswa adalah jenis kendaraan yang digunakan serta tingkat kenyamanan selama perjalanan. Sebagian besar mahasiswa memilih menggunakan sepeda motor pribadi karena lebih cepat dan fleksibel dalam menghindari kemacetan. Namun, penggunaan sepeda motor membawa risiko kelelahan fisik akibat paparan panas, hujan, dan polusi udara. Sebaliknya, mahasiswa yang menggunakan transportasi umum seperti angkutan kota atau bus cenderung menghadapi keterlambatan dan ketidakpastian waktu karena harus menunggu kendaraan.



Berdasarkan wawancara, mahasiswa paling sering mengalami ketegangan emosional saat menempuh perjalanan panjang dengan kondisi lalu lintas yang tidak menentu, terutama pada pagi hari. Hal ini menunjukkan bahwa jarak tempat tinggal dan kualitas aksesibilitas wilayah memiliki hubungan yang erat dengan kondisi emosional mahasiswa, yang berimbas pada proses dan hasil belajar mereka. Mahasiswa yang tinggal dekat kampus umumnya menunjukkan konsentrasi dan semangat belajar yang lebih stabil karena tidak terbebani perjalanan panjang dan kemacetan. Sebaliknya, mahasiswa yang menempuh jarak jauh lebih rentan terhadap stres dan penurunan fokus akibat kelelahan yang ditimbulkan oleh perjalanan panjang.

Namun, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mampu mengembangkan strategi adaptif untuk menjaga stabilitas emosional mereka. Misalnya, Informan D menyiasati tekanan perjalanan dengan mendengarkan musik, berangkat lebih awal, serta bergantian membawa kendaraan dengan teman untuk mengurangi kelelahan. Strategi tersebut mencerminkan adanya mekanisme pengelolaan diri yang efektif dalam mengurangi dampak negatif dari perjalanan terhadap kondisi emosional mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik dapat lebih efektif dalam menghadapi tekanan eksternal dan menjaga kesejahteraan emosional.

Dukungan institusional sangat penting untuk mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam hal mobilitas. Kampus diharapkan dapat menyediakan sarana transportasi seperti bus antarjemput dari kampus utama ke Kampus PPG, serta fasilitas penyeberangan yang aman bagi mahasiswa yang melintasi daerah padat kendaraan. Selain itu, dosen juga disarankan memberikan waktu istirahat singkat atau jeda pembelajaran (ice breaking) agar mahasiswa dapat memulihkan konsentrasi setelah perjalanan panjang. Bagi mahasiswa, disarankan untuk berangkat lebih awal, menjaga kondisi fisik, serta membangun kebiasaan belajar yang konsisten agar tetap fokus selama kegiatan akademik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa jarak tempat tinggal dan kondisi aksesibilitas wilayah merupakan faktor penting yang memengaruhi konsentrasi dan kondisi emosional mahasiswa Kampus PPG UIN Jakarta. Semakin jauh jarak tempuh dan semakin tidak nyaman kondisi perjalanan, semakin besar pula potensi penurunan konsentrasi belajar. Namun, dengan strategi pengelolaan diri yang baik serta dukungan dari pihak kampus, dampak negatif tersebut dapat diminimalisasi, sehingga mahasiswa tetap dapat mencapai hasil belajar yang optimal. Aksesibilitas geografis terbukti memiliki dampak besar terhadap kesehatan emosional mahasiswa, terutama bagi mereka yang tinggal jauh dari kampus dan harus menghadapi kondisi perjalanan yang buruk seperti kemacetan, polusi, dan cuaca ekstrem.

**Tabel 2. Hasil dan Analisis Pembahasan**

<b>Aspek</b>	<b>Temuan Penelitian (Hasil)</b>	<b>Pembahasan / Analisis</b>
<b>Jarak Tempat Tinggal</b>	Mahasiswa menempuh jarak 10–31 km dengan waktu 30–60 menit lebih. Mahasiswa jarak jauh mengalami kelelahan, stres, dan penurunan semangat belajar.	Semakin jauh jarak tempuh, semakin besar potensi stres dan kelelahan fisik yang menurunkan konsentrasi belajar. Hal ini sejalan dengan teori stres lingkungan bahwa beban perjalanan berdampak pada tekanan emosional.

<b>Kondisi Aksesibilitas (Transportasi &amp; Lalu Lintas)</b>	Kemacetan, polusi, dan cuaca buruk menimbulkan rasa jengkel dan cemas yang terbawa ke kelas.	Lingkungan perjalanan yang tidak kondusif meningkatkan tekanan emosional. Kondisi ini mengganggu fokus dan kesiapan belajar mahasiswa.
<b>Jenis Transportasi</b>	Sebagian besar mahasiswa menggunakan motor pribadi; sebagian menggunakan angkutan umum. Motor cepat tapi melelahkan, angkutan umum rawan keterlambatan.	Moda transportasi berpengaruh pada tingkat kenyamanan dan stres. Ketidakpastian transportasi umum meningkatkan kecemasan dan menurunkan kesiapan belajar.
<b>Strategi Adaptasi Mahasiswa (Self-Regulation)</b>	Beberapa mahasiswa menyalasi stres dengan mendengarkan musik, berangkat lebih awal, atau bergantian membawa kendaraan.	Strategi regulasi diri efektif dalam menjaga kestabilan emosional dan fokus belajar. Mahasiswa dengan kontrol diri tinggi mampu beradaptasi lebih baik terhadap tekanan lingkungan.
<b>Dukungan Sosial dan Kampus</b>	Diperlukan dukungan institusional seperti transportasi kampus, jadwal fleksibel, dan fasilitas nyaman.	Dukungan sosial dan kebijakan kampus mampu meminimalkan dampak negatif jarak dan aksesibilitas terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa.
<b>Faktor Gaya Hidup dan Manajemen Waktu</b>	Mahasiswa yang memiliki jadwal padat atau kurang istirahat lebih mudah lelah dan kehilangan konsentrasi.	Manajemen waktu yang baik dan keseimbangan aktivitas akademik–nonakademik penting untuk menjaga kesiapan belajar dan kestabilan emosional.
<b>Lingkungan Sosial dan Kampus</b>	Teman sebaya, ruang istirahat, dan suasana kelas kondusif membantu menjaga suasana hati.	Lingkungan belajar yang suportif meningkatkan kesejahteraan emosional dan performa akademik.
<b>Kesimpulan Umum</b>	Jarak dan aksesibilitas memengaruhi kondisi emosional dan konsentrasi belajar mahasiswa. Dampak negatifnya dapat diminimalisasi melalui regulasi diri, dukungan sosial, dan kebijakan kampus.	Penelitian menegaskan pentingnya kerja sama individu dan institusi untuk menjaga keseimbangan emosional mahasiswa agar hasil belajar optimal.

Pada tabel 2, beberapa aspek yang memengaruhi kondisi emosional dan konsentrasi belajar mahasiswa PPG UIN Jakarta dijelaskan berdasarkan temuan dan analisis. Jarak tempat

tinggal yang jauh meningkatkan stres dan kelelahan, yang berdampak pada konsentrasi belajar, sesuai dengan teori stres lingkungan. Kondisi aksesibilitas yang buruk, seperti kemacetan dan polusi, juga menambah tekanan emosional yang mengganggu fokus belajar mahasiswa. Jenis transportasi yang digunakan memengaruhi kenyamanan dan stres, dengan angkutan umum meningkatkan kecemasan karena ketidakpastian waktu. Mahasiswa mengembangkan strategi adaptasi, seperti mendengarkan musik atau berangkat lebih awal, yang efektif dalam menjaga kestabilan emosional dan fokus belajar. Dukungan sosial dan kebijakan kampus juga penting, dengan fasilitas seperti transportasi kampus dan jadwal fleksibel yang dapat mengurangi dampak negatif terhadap kesejahteraan emosional. Selain itu, gaya hidup dan manajemen waktu yang baik membantu menjaga kesiapan belajar, sedangkan lingkungan sosial dan kampus yang kondusif berperan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan performa akademik mahasiswa. Kesimpulannya, jarak dan aksesibilitas memengaruhi kondisi emosional dan konsentrasi belajar mahasiswa, dan dampak negatifnya dapat diminimalisasi melalui regulasi diri, dukungan sosial, serta kebijakan kampus yang mendukung kesejahteraan mahasiswa.

### **Pembahasan**

Analisis tematik dari wawancara mendalam terhadap empat informan menghasilkan tiga tema utama, yaitu: (1) dampak jarak dan waktu tempuh terhadap kondisi emosional, (2) hambatan perjalanan dan kenyamanan transportasi, serta (3) strategi adaptasi dan dukungan lingkungan.

#### **Dampak Jarak dan Waktu Tempuh terhadap Emosional Mahasiswa**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jarak tempat tinggal dan durasi perjalanan memiliki pengaruh nyata terhadap kondisi emosional dan konsentrasi belajar mahasiswa PPG UIN Jakarta. Mahasiswa dengan jarak tempuh lebih dari 20 kilometer dan waktu perjalanan di atas satu jam melaporkan kelelahan fisik, stres emosional, dan penurunan motivasi belajar. Informan K.K. menyatakan, *"Kalau macet, kadang saya udah capek duluan sebelum sampai kampus. Jadi di kelas rasanya mau nyerah aja."* Sementara itu, A.F.M. mengaku, *"Saya sering kehilangan konsentrasi di awal perkuliahan karena udah terlalu lelah di jalan."* Temuan ini memperkuat hasil studi Floristia et al. (2020) bahwa mayoritas mahasiswa merasa terganggu secara kognitif oleh jarak tempuh yang jauh. Kondisi ini juga selaras dengan teori stres lingkungan yang dikemukakan oleh Armini (2024), bahwa paparan fisik yang tidak kondusif seperti kemacetan dan polusi meningkatkan tekanan emosional dan menurunkan kapasitas kognitif individu. Dengan demikian, aksesibilitas wilayah tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga terhadap kesiapan mental mahasiswa untuk mengikuti pembelajaran.

#### **Hambatan Perjalanan dan Kenyamanan Transportasi**

Selain jarak, ketidaknyamanan dalam perjalanan turut memperparah kondisi emosional mahasiswa. Informan N.R.P. menyebutkan, *"Kalau naik angkot dan hujan, saya sering cemas nggak sampai tepat waktu. Kadang jadi bad mood sampai sore."* B.C.H. juga menyampaikan, *"Saya naik motor dari Ciledug, dan sering merasa capek karena panas dan asap kendaraan. Itu bikin saya gampang marah dan nggak fokus."* Hal ini memperkuat temuan Badaruddin (2015) tentang pentingnya faktor lingkungan sosial dan geografis dalam memengaruhi aktivitas belajar. Dibandingkan studi sebelumnya, penelitian ini menambahkan dimensi emosional yang lebih dalam, khususnya terkait hubungan antara kondisi perjalanan dan kualitas suasana kelas serta hubungan interpersonal mahasiswa. Tekanan perjalanan



berdampak pada emosi negatif yang terbawa ke ruang kelas, memengaruhi interaksi dan semangat belajar secara keseluruhan.

### **Strategi Adaptasi dan Dukungan Lingkungan**

Meskipun menghadapi tekanan emosional, sebagian mahasiswa menunjukkan kemampuan regulasi diri (self-regulation) melalui strategi adaptif seperti mendengarkan musik, berangkat lebih awal, bergantian membawa kendaraan, atau istirahat sejenak sebelum kuliah. Informan D menyebutkan, *"Saya biasanya dengerin musik sepanjang jalan, itu cukup bantu biar nggak terlalu stres. Kadang juga berangkat bareng teman supaya lebih santai."* Strategi ini sesuai dengan penjelasan Yohana et al. (2025) dan Risdwiyanto et al. (2024) bahwa mahasiswa dengan efikasi diri dan kontrol diri yang tinggi dapat mengatasi tekanan emosional dari luar. Untuk mengatasi berbagai hal tersebut, tenaga pendidik dianjurkan memberikan waktu istirahat berupa ice breaking atau aktivitas fisik setelah 20 menit penyampaian materi agar mahasiswa dapat memulihkan konsentrasi. Selain itu, mahasiswa disarankan untuk berangkat lebih awal, duduk di bangku depan, dan membangun kebiasaan belajar yang konsisten agar tetap fokus dalam kegiatan akademik.

### **Gaya Hidup, Manajemen Waktu, dan Faktor Sosial**

Selain faktor jarak dan aksesibilitas, gaya hidup serta manajemen waktu juga berperan penting terhadap kesiapan belajar. Mahasiswa dengan jadwal harian padat seperti bekerja paruh waktu, mengikuti organisasi, atau mengurus rumah tangga cenderung memiliki waktu istirahat yang minim, yang memperparah kelelahan akibat perjalanan (Kuh et al., 2006). Oleh karena itu, keseimbangan aktivitas akademik dan nonakademik menjadi penting untuk menjaga kesehatan fisik dan emosional (Kuh et al., 2006). Manajemen waktu yang baik, seperti perencanaan keberangkatan, persiapan perlengkapan kuliah, dan estimasi waktu tempuh, akan membantu mahasiswa lebih siap mengikuti perkuliahan. Ketidakteraturan dan keterlambatan justru dapat menimbulkan stres tambahan (Rahmi et al., 2025a). Dari sisi sosial, kehadiran teman sebaya yang suportif dapat menjadi faktor pelindung. Teman yang bisa diajak berbagi kendaraan, berdiskusi, atau saling menyemangati sebelum kuliah dapat membantu menjaga stabilitas emosional (Wilcox et al., 2005; Anggraeni & Hidayati, 2024). Selain itu, suasana kampus yang ramah seperti ruang istirahat, area hijau, dan ruang kelas yang nyaman juga dapat membantu memulihkan fokus dan meningkatkan semangat belajar (Tanner, 2009).

### **Refleksi Kritis dan Keterbatasan Data**

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah informan yang hanya empat orang dari satu institusi di wilayah urban. Hal ini membuat hasil studi tidak dapat digeneralisasi. Selain itu, sifat data yang sangat bergantung pada pengalaman subjektif membuka kemungkinan bias interpretasi. Meskipun begitu, temuan yang dihasilkan tetap relevan sebagai potret awal dinamika emosional mahasiswa PPG dalam konteks mobilitas tinggi dan tekanan akademik.

### **Sintesis dan Posisi terhadap Literatur**

Temuan penelitian ini memperkuat hasil-hasil studi sebelumnya terkait pengaruh jarak terhadap performa akademik, namun menambahkan dimensi baru mengenai kondisi emosional dan adaptasi psikologis mahasiswa PPG secara spesifik. Penelitian ini berbeda dari mayoritas studi sebelumnya yang lebih fokus pada siswa dasar-menengah dan menggunakan

pendekatan kuantitatif, sementara studi ini menekankan eksplorasi naratif yang merefleksikan realitas emosional dalam konteks mobilitas tinggi dan beban profesional. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi kajian psikologi pendidikan dan desain kebijakan kampus yang berbasis pada kesejahteraan mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kesiapan belajar mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor jarak atau transportasi, tetapi juga oleh kemampuan mengelola waktu, dukungan sosial, dan kenyamanan lingkungan belajar (Kuh et al., 2006). Kombinasi dari berbagai aspek ini akan menentukan sejauh mana mahasiswa mampu mempertahankan konsentrasi dan kondisi emosionalnya selama proses pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, upaya peningkatan hasil belajar sebaiknya dilakukan secara menyeluruh dengan memperhatikan kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan mahasiswa. Penelitian juga menegaskan pentingnya dukungan sosial dan kebijakan institusional, seperti penyediaan fasilitas transportasi kampus, jadwal kuliah yang fleksibel, dan lingkungan belajar yang nyaman, untuk membantu mahasiswa mengelola stres akibat jarak dan kondisi perjalanan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin jauh jarak tempuh dan semakin buruk aksesibilitas wilayah, semakin tinggi tingkat tekanan emosional mahasiswa; namun, dampak negatif tersebut dapat diminimalisasi melalui penguatan regulasi diri, dukungan sosial, dan kebijakan kampus yang berpihak pada kesejahteraan mahasiswa.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa jarak tempat tinggal dan aksesibilitas wilayah berpengaruh signifikan terhadap kondisi emosional dan konsentrasi belajar mahasiswa PPG UIN Jakarta. Mahasiswa yang menempuh perjalanan jauh dan menghadapi kondisi aksesibilitas yang buruk cenderung mengalami kelelahan fisik dan emosional, yang mempengaruhi fokus dan semangat belajar mereka. Oleh karena itu, penting bagi kampus untuk mempertimbangkan faktor aksesibilitas dalam merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Strategi regulasi diri, seperti mendengarkan musik atau berangkat lebih awal, terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres dan menjaga konsentrasi. Kampus perlu menyediakan dukungan institusional yang responsif, seperti transportasi antar-jemput, fleksibilitas jadwal kuliah, dan ruang istirahat yang nyaman, untuk meminimalkan dampak negatif dari perjalanan jauh. Kebijakan ini akan membantu mahasiswa mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik dan meningkatkan hasil akademik mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya kebijakan kampus yang lebih adaptif terhadap tantangan mobilitas mahasiswa. Dengan mengoptimalkan dukungan sosial dan fasilitas pendukung, kampus dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih produktif dan sehat bagi mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, A., Utomo, J., Munir, M., Saefudin, A., & Harini, H. (2024). Paradoks Akademik di Kalangan Mahasiswa yang Mengikuti Program “Kampus Mengajar.” *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 8(1), 79–88. <https://doi.org/10.23887/jppp.v8i1.59817>
- Agustina, F., Rahman, A., & Putra, M. M. (2024). *Strategi Guru dalam Menstimulus Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini di Tk Aisyiyah Bustanul Afthal 1 Curup*. Institut Agama Islam Negeri Curup. <http://e-theses.iaincurup.ac.id/id/eprint/6858>
- Anggraeni, A. D., & Hidayati, D. S. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres

- akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*, 12(1). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>
- Armini, N. G. (2024). Analisis Peranan Psikologi dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa. *Juridiksca: Jurnal Pendidikan Agama Hindu Mahasiswa Pascasarjana*, 3(1), 108–119. <https://journal.mpukuturan.ac.id/index.php/juridiksca/article/view/783>
- Azmi, B., Fatmasari, R., & Jacobs, H. (2024). Motivasi, Disiplin, Lingkungan Sekolah: Kunci Prestasi Belajar. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(2), 323–333. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i2.654>
- Badaruddin, A. (2015). *Peningkatan motivasi belajar siswa melalui konseling klasikal*. CV Abe Kreatifindo.
- Ferine, K. F., Murliasari, R., Saefudin, A., & Fahrudin. (2024). From Manual to Digital: An Innovation in The Performance Appraisal System of Medan City Government Employees. *Asian Journal of Management Entrepreneurship and Social Science*, 04(02), 1208–1225. <https://doi.org/10.63922/ajmesc.v4i02.749>
- Floristia, S., Andhika, S., & Alawiyah, T. (2020). Pengaruh jarak tempat tinggal dengan kampus terhadap konsentrasi belajar mahasiswa di kelas. *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 6(1), 22–28. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/naturalscience/article/view/1553>
- Kuh, G. D., Kinzie, J. L., Buckley, J. A., Bridges, B. K., & Hayek, J. C. (2006). *What matters to student success: A review of the literature*. National Postsecondary Education Cooperative.
- Mukhlis, H., & Saefudin, A. (2024). Resistance Through the Pen: A Critical Analysis of the Role of Prijaji Field in the National Movement (1907-1914). *Tarikhuna: Journal of History and History Education*, 6(2), 239–248. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/tarikhuna/article/view/10070>
- Prasetyo, D. B., & Saefudin, A. (2023). Digitalisasi Inovasi Layanan Pertanahan: Pengecekan Sertipikat Online di Kantor Pertanahan Kabupaten Purbalingga. *Jurnal Pertanahan*, 13(1), 17–27. <https://jurnalpertanahan.stpn.ac.id/index.php/jp/article/view/190>
- Rahmi, A. S., Hariko, R., Nurfarhanah, & Febriani, R. D. (2025). Regulasi emosi sebagai faktor protektif dari stres akademik pada siswa. *Jurnal Pendidikan*, 4(Special Issue), Agustus. <https://journal-center.litpam.com/index.php/jar/article/view/3410>
- Risdwiyanto, A., Rahma, F., Judianto, L., & Saefudin, A. (2024). Brand Anticipation in an Era of Uncertainty: Understanding Consumer Behaviour towards Companies' Future Anticipation Efforts. *Matrik : Jurnal Manajemen, Strategi Bisnis Dan Kewirausahaan*, 18(1), 44. <https://doi.org/10.24843/MATRIK:JMBK.2024.v18.i01.p04>
- Saefudin, A., Santyaningtyas, A. C., Lubis, A. F., & Mokodenseho, S. (2023). History, Cultural Shifts, and Adaptation in Social Change: An Ethnographic Study in the Aboge Islamic Community. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 4(2), 303–310. <https://doi.org/10.46843/jiecr.v4i2.596>
- Sjahrudin, H., Chatra, A., Saefudin, A., & Launtu, A. (2024). Digitalization and Business Transformation: Young MSME Practitioners' Perspectives on Current Economic Changes. *Journal The Winners*, 25(1), 25–33. <https://doi.org/10.21512/tw.v25i1.11687>
- Supriyanto, D., Wahyudi, S., Suljatmiko, S., Setyowati, E., Murliasari, R., & Saefudin, A. (2025). Navigating Bureaucratic Changes: A New Public Service Perspective on Tourism and Culture Governance in Malang Regency, Indonesia. *Journal of Governance and Public Policy*, 12(1), 37–50. <https://doi.org/10.18196/jgpp.v12i1.22391>
- Tanner, C. K. (2009). Effects of school design on student outcomes. *Journal of Educational Administration*, 47(3), 381–399. <https://doi.org/10.1108/09578230910955809>

- Wahyuningsih, E. S. (2020). *Model pembelajaran mastery learning upaya peningkatan keaktifan dan hasil belajar siswa*. Deepublish.
- Wilcox, P., Winn, S., & Fyvie-Gauld, M. (2005). "It was nothing to do with the university, it was just the people": The role of social support in the first-year experience of higher education. *Studies in Higher Education*, 30(6), 707–722. <https://doi.org/10.1080/03075070500340036>
- Yohana, Y., Anasi, P. T., Harjanti, D. T., & Wiyono, H. (2025). Pengaruh Jarak Tempuh ke Sekolah terhadap Motivasi Belajar Siswa di SMP Negeri 2 Sajingan Besar. *Jurnal Pendidikan Geografi Undiksha*, 13(2), 238–244. <https://doi.org/10.23887/jjpg.v13i2.94908>