

TEKANAN AKADEMIK DAN *DOOM SPENDING* SEBAGAI BENTUK KOPING MALADAKTIF MAHASISWA

Nurul Fadhilah Desmi¹, M Fahli Zatrachadi², Miftahuddin³

^{1,2,3} Bimbingan konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Indonesia

E-mail 12340222250@student.uin-suska.ac.id¹, m.fahli.zatra.hadi@uin-suska.ac.id², Miftahuddin@uin-suska.ac.id³

Abstrak

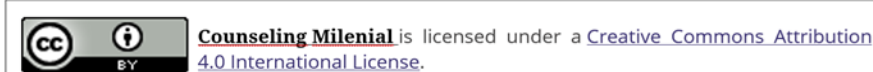
Tekanan akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi aspek psikologis mahasiswa dan mendorong munculnya berbagai bentuk perilaku koping, salah satunya *doom spending*. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat tekanan akademik dan perilaku *doom spending* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan responden merupakan mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tekanan akademik dan perilaku *doom spending*. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata (mean) untuk menentukan kategori masing-masing variable. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat tekanan akademik mahasiswa berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 3,00. Sementara itu, perilaku *doom spending* juga berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 2,33. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sering menghadapi tuntutan akademik dan sebagian memiliki kecenderungan melakukan pembelian impulsif sebagai respons terhadap kondisi emosional tertentu. Oleh karena itu, diperlukan upaya penguatan layanan bimbingan dan konseling, manajemen stres, serta literasi keuangan untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif dan mengurangi kecenderungan perilaku konsumtif yang berlebihan.

Kata Kunci: tekanan akademik, *doom spending*, koping maladaptif, regulasi diri, mahasiswa.

Abstract

Academic pressure is one of the common challenges experienced by university students during their academic life. This condition may affect students' psychological well-being and encourage the emergence of various coping behaviors, including doom spending. This study aimed to describe the levels of academic pressure and doom spending behavior among students of the Economic Education Study Program at Sultan Syarif Kasim State Islamic University of Riau. The study employed a quantitative approach with a descriptive method. The sample was selected using purposive sampling and consisted of active students of the Economic Education Study Program. Data were collected through questionnaires measuring academic pressure and doom spending behavior. Data were analyzed using descriptive statistics by calculating mean scores to determine the category of each variable. The findings revealed that the level of academic pressure was in the moderate category with a mean score of 3.00. Meanwhile, doom spending behavior was also categorized as moderate with a mean score of 2.33. These results indicate that students experience a considerable level of academic demands and that some students tend to engage in impulsive spending as a response to certain emotional conditions. Therefore, strengthening guidance and counseling services, stress management programs, and financial literacy education is necessary to help students cope with academic pressure more adaptively and reduce excessive consumptive behavior.

Keywords: academic pressure, *doom spending*, maladaptive coping, self-regulation, students.



PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai tekanan selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Tuntutan akademik yang semakin tinggi, seperti penyelesaian tugas, ujian, presentasi, praktik lapangan, serta target pencapaian prestasi akademik sering kali menjadi



sumber tekanan yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kecemasan, kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, hingga munculnya perilaku yang kurang adaptif dalam menghadapi masalah.

Tekanan akademik merupakan kondisi ketika individu merasakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang harus dipenuhi dengan kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Dalam konteks mahasiswa, tekanan akademik dapat berasal dari beban tugas yang tinggi, persaingan akademik, tuntutan memperoleh nilai yang baik, serta harapan dari orang tua maupun lingkungan pendidikan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dan mendorong mereka mencari berbagai cara untuk mengurangi tekanan yang dirasakan.

Salah satu fenomena yang berkembang pada kalangan generasi muda saat ini adalah *doom spending*. *Doom spending* merupakan perilaku pembelian yang dilakukan secara impulsif sebagai respons terhadap perasaan stres, cemas, atau ketidakpastian yang dialami individu. Perilaku ini dilakukan bukan berdasarkan kebutuhan yang mendesak, melainkan sebagai upaya memperoleh kepuasan sesaat dan memperbaiki suasana hati. Kemudahan akses terhadap berbagai platform belanja digital semakin meningkatkan peluang munculnya perilaku tersebut, terutama pada mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan teknologi yang tinggi.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kondisi psikologis memiliki kaitan dengan perilaku konsumsi individu. Penelitian Fitrah, Zubair, dan Purwasetiawatik (2024) menemukan bahwa stres akademik berkaitan dengan perilaku impulsif buying pada mahasiswa. Putri dan Rahmawati (2023) juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik cenderung menunjukkan perilaku pembelian impulsif sebagai bentuk pelampiasan emosi. Selain itu, Rafiah, Rohayati, dan Pertiwi (2025) mengungkapkan bahwa fenomena *doom spending* pada Generasi Z dipengaruhi oleh faktor emosional dan keinginan memperoleh kepuasan sesaat ketika menghadapi tekanan atau ketidakpastian.

Meskipun penelitian mengenai stres akademik dan perilaku konsumtif telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus membahas fenomena *doom spending* pada mahasiswa masih relatif terbatas, terutama pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada impulsif buying atau perilaku konsumtif secara umum, sedangkan kajian mengenai *doom spending* sebagai bentuk coping maladaptif masih belum banyak ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan



gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi tekanan akademik dan perilaku *doom spending* pada mahasiswa.

Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam merupakan calon konselor yang diharapkan memiliki kemampuan dalam memahami dan mengelola berbagai permasalahan psikologis secara adaptif. Namun, sebagai mahasiswa, mereka juga tidak terlepas dari berbagai tuntutan akademik yang dapat memengaruhi kondisi emosional dan perilaku sehari-hari. Oleh sebab itu, diperlukan informasi empiris mengenai tingkat tekanan akademik dan perilaku *doom spending* yang dialami mahasiswa sebagai dasar dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat tekanan akademik dan perilaku *doom spending* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif serta mengurangi kecenderungan perilaku konsumtif yang berlebihan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat tekanan akademik dan perilaku *doom spending* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif yang sedang mengikuti kegiatan perkuliahan pada saat penelitian berlangsung. Sampel penelitian berjumlah mahasiswa yang terdiri atas mahasiswa laki-laki dan perempuan dari berbagai semester.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebarikan melalui *Google Form*. Instrumen penelitian terdiri atas dua variabel, yaitu tekanan akademik dan perilaku *doom spending*. Variabel tekanan akademik diukur melalui indikator beban tugas, kecemasan akademik, tuntutan prestasi, dan ekspektasi akademik. Sementara itu, variabel *doom spending* diukur melalui indikator pembelian impulsif, pengeluaran emosional, mood repair, dan kecenderungan memperoleh kepuasan sesaat melalui aktivitas belanja.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui ketepatan instrumen dalam mengukur variabel penelitian, sedangkan uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi alat ukur. Hasil



uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang baik sehingga layak digunakan dalam pengumpulan data.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analisis dilakukan melalui perhitungan nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum untuk menggambarkan tingkat tekanan akademik dan perilaku *doom spending* pada mahasiswa. Hasil analisis kemudian dikategorikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan skor yang diperoleh responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 92 mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau sebagai responden penelitian.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Jenis kelamin	frekuensi	persentasi %
Laki - laki	28	30,4
Perempuan	64	69,6
total	92	100

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Semestrer	Frekuensi	Persentase %
2	20	21,7
4	27	29,3
6	25	27,2
8	20	21,7
total	92	100

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Keterangan
Tekanan Akademik	22	0,887	Sangat Reliabel
<i>Doom Spending</i>	18	0,864	Sangat Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, seluruh instrumen penelitian memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70 sehingga dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.



Table 4. Standar Deviasi

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maksimum	Kategori
Tekanan Akademik	3,18	0,57	1,95	4,70	Sedang
<i>Doom Spending</i>	2,86	0,63	1,33	4,28	Sedang

Berdasarkan Tabel 4, tekanan akademik mahasiswa memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,18 dengan standar deviasi sebesar 0,57 dan berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sering mengalami tekanan akademik yang berasal dari tuntutan tugas, ujian, pencapaian prestasi, serta berbagai aktivitas akademik lainnya.

Sementara itu, perilaku *doom spending* memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,86 dengan standar deviasi sebesar 0,63 dan termasuk dalam kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki kecenderungan melakukan pembelian impulsif sebagai respons terhadap kondisi emosional tertentu, terutama ketika mengalami stres, kejenuhan, atau tekanan dalam kehidupan akademik.

Secara keseluruhan, kedua variabel berada pada kategori sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik merupakan fenomena yang cukup dirasakan mahasiswa dan diikuti oleh munculnya kecenderungan perilaku *doom spending* sebagai salah satu bentuk coping maladaptif dalam menghadapi tekanan yang dialami..

Berdasarkan Tabel 1, variabel tekanan akademik memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,00 yang termasuk dalam kategori sedang, sedangkan variabel perilaku *doom spending* memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,33 yang juga termasuk dalam kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian berada pada tingkat yang relatif seimbang. Temuan ini menjadi dasar untuk memahami bahwa tekanan akademik merupakan fenomena yang nyata dirasakan oleh mahasiswa dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk perilaku konsumsi yang ditunjukkan melalui kecenderungan *doom spending*.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat tekanan akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cukup sering menghadapi



berbagai tuntutan akademik selama proses perkuliahan berlangsung. Tuntutan tersebut dapat berupa penyelesaian tugas, persiapan ujian, praktik lapangan, presentasi, serta target pencapaian prestasi akademik yang harus dipenuhi dalam waktu tertentu.

Kondisi tekanan akademik yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa masih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang ada. Namun demikian, tekanan yang berlangsung secara terus-menerus dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, seperti munculnya kecemasan, kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, dan kesulitan dalam mengelola stres. Temuan ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan yang dihadapi melebihi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *doom spending* juga berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa memiliki kecenderungan melakukan pembelian impulsif sebagai bentuk respons terhadap tekanan atau kondisi emosional yang tidak nyaman. Aktivitas berbelanja sering kali digunakan sebagai sarana untuk memperoleh kepuasan sesaat dan memperbaiki suasana hati ketika individu mengalami stres atau kejenuhan.

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui konsep mood repair, yaitu kecenderungan individu melakukan aktivitas tertentu untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang mengalami tekanan akademik dapat menggunakan aktivitas berbelanja sebagai salah satu cara untuk memperoleh kenyamanan emosional sementara. Meskipun memberikan rasa puas dalam jangka pendek, perilaku tersebut tidak menyelesaikan sumber masalah yang sebenarnya dan berpotensi menimbulkan masalah baru dalam pengelolaan keuangan.

Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian Fitrah, Zubair, dan Purwasetiawatik (2024) yang menemukan bahwa stres akademik berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan impulsive buying pada mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami tekanan



akademik cenderung mencari bentuk pelampiasan emosional untuk mengurangi ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rafiah, Rohayati, dan Pertiwi (2025) yang menjelaskan bahwa *doom spending* pada Generasi Z dipengaruhi oleh faktor emosional dan keinginan memperoleh kepuasan sesaat ketika menghadapi tekanan atau ketidakpastian.

Meskipun demikian, perilaku *doom spending* mahasiswa dalam penelitian ini masih berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki kemampuan dalam mengontrol perilaku konsumtifnya. Kemampuan tersebut dapat dipengaruhi oleh tingkat literasi keuangan, kontrol diri, dukungan sosial, serta pemahaman mengenai pentingnya pengelolaan keuangan yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa tekanan akademik dan perilaku *doom spending* merupakan fenomena yang sama-sama dialami mahasiswa. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu memberikan perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui layanan konseling, program manajemen stres, serta edukasi literasi keuangan agar mahasiswa mampu menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif dan tidak menjadikan perilaku konsumtif sebagai mekanisme pelampiasan utama dalam menghadapi stres.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dapat disimpulkan bahwa tingkat tekanan akademik berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 3,18. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa masih menghadapi berbagai tuntutan akademik selama menjalani proses perkuliahan.

Perilaku *doom spending* mahasiswa juga berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 2,86. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki kecenderungan melakukan pembelian secara impulsif sebagai respons



terhadap kondisi emosional tertentu, meskipun masih dalam tingkat yang relatif terkendali.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dan perilaku *doom spending* merupakan fenomena yang ditemukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa, kemampuan pengelolaan stres, dan literasi keuangan menjadi penting dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi.

B. Saran

Mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuan manajemen stres, pengendalian diri, serta literasi keuangan agar dapat menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif.

Program Studi Bimbingan Konseling Islam diharapkan dapat mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada manajemen stres, pengembangan coping adaptif, dan penguatan kesehatan mental mahasiswa.

Perguruan tinggi diharapkan memberikan edukasi mengenai pengelolaan keuangan pribadi serta menyediakan layanan pendampingan psikologis yang mudah diakses oleh mahasiswa.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah responden yang lebih besar serta menambahkan variabel lain seperti kontrol diri, literasi keuangan, kesejahteraan psikologis, dan penggunaan media sosial untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai perilaku *doom spending* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Andrean, R., Fikri, M. K., & Wulan, E. R. (2025). Doom spending among Generation Z: An analysis of impulsive buying behavior on e-commerce platforms. *Journal of Management and Islamic Finance*, 5(2), 115–128.

Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.

El Keshky, M. E. S., & Almohammadi, I. A. (2025). Perceived stress and compulsive buying among Saudi adults: The mediation role of rumination. *BMC Psychology*, 13(1), 1004–1018.



- Fitrah, R. A., Zubair, A. G. H., & Purwasetiawatik, T. F. (2024). Hubungan stres akademik dengan impulsive buying pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 513–520.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26 (10th ed.)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kurniawan, A., & Setiawan, D. (2023). Pengaruh stres akademik terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 45–56.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Putri, N. A., & Rahmawati, D. (2023). Academic stress and impulsive buying behavior among university students. *International Journal of Social Science and Human Research*, 6(8), 5021–5028.
- Rafiah, A. D., Rohayati, N., & Pertiwi, A. (2025). Generation Z and doom spending: A predictor analysis hedonic shopping motivation and FoMO towards impulsive buying in the digital era. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 189–203.
- Santrock, J. W. (2020). *Educational psychology (7th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (2nd ed.)*. Alfabeta.