

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Surabaya adalah kota pendidikan dengan memenuhi fasilitas yang memadai dari tingkat pendidikan dasar, menengah, tinggi, hingga tingkat stratum. Pengadaan sarana dan prasarana yang memadai bertujuan untuk menunjang pengembangan kualitas sumber daya manusia (Surabaya Gender Award (SGA), 2012). Berdasarkan data statistik Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas) Indonesia tahun 2009/2010, lulusan mahasiswa perguruan tinggi negeri se-Indonesia berjumlah 465.175 dengan rincian universitas negeri 286.533 orang dan universitas swasta 178.642 orang (Daftar Tabel Data Pendidikan Perguruan Tinggi (PT) Tahun 2009/2010, n.d.).

Para mahasiswa yang mengambil jenjang pendidikan stratum 1 umumnya berada pada rentang usia dewasa awal. Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), khusus di Indonesia, ketika seseorang berusia 14-24 tahun, ia berada dalam usia pemuda (Sarwono, 2007: 10). Menurut Hurlock (1999: 246), individu dikatakan dewasa ketika mencapai umur 18-21 tahun. Aristoteles juga memberikan batasan usia dewasa muda yaitu 14-21 tahun (Sarwono, 2007: 21). Pada fase transisi dari remaja menuju dewasa muda, individu memiliki tuntutan-tuntutan tugas perkembangan yang harus terpenuhi hingga ia bisa dikatakan sebagai manusia dewasa yaitu mulai mandiri dalam dua hal. Pertama, kemandirian dalam hal ekonomi yang dilalui dengan proses yang bertahap untuk bisa lepas dari orang tua. Kedua, kemandirian dalam pengambilan keputusan yang mencakup hal-hal rumit seperti karier, nilai-nilai,

keluarga, hubungan dengan orang lain dan juga gaya hidup. Pengambilan keputusan dapat didasari dari pengalaman sebelumnya, karena itu individu mencoba berbagai alternatif karier sebelum ia harus terjun ke lingkungan sosial yang sebenarnya (Santrock, 2002: 72-74).

Untuk memenuhi kebutuhan belajar mandiri, individu dapat mencoba memasuki dunia kerja dengan mengikuti berbagai macam kegiatan seperti organisasi kemahasiswaan (Ormawa), magang atau menjalin kerjasama seperti *multi level marketing* (MLM) dan *on-line shop* disamping kegiatan perkuliahan. Tujuannya adalah mendapatkan pengetahuan, pengalaman dan relasi, namun ada permasalahan dalam membagi waktu yang muncul selama prosesnya. Permasalahan waktu tersebut didukung oleh hasil wawancara sebagai berikut:

Wawancara 3: *“Banyak ce.. Kesulitannya kalo pas jam’e tabrakan dan ga ada jam pengganti lainnya. Misale rapat tapi disisi lain ada asistensi. Nah kedua itu ga ada yang bisa diundur salah satunya. Jadi terpaksa harus mengorbankan salah satu’e.”*

Wawancara 6: *“Aktivitasku cuma kuliah aja Fan, dan akan berlanjut sampai semester depan. Kesulitannya hanya pada proposal skripsi. Sama jualan on-line shop. Yang aku rasakan ya capek.. harus bagi waktu kuliah dan santai sama on-line shop gitu sih.”*

Berdasarkan hasil wawancara, dalam manajemen waktu diperlukan prioritas yaitu individu melakukan pertimbangan mana kegiatan yang lebih penting dan benar-benar membutuhkan kehadiran individu tersebut. Kedua, individu membagi waktu antara waktu kuliah, pekerjaan dan waktu untuk beristirahat. Waktu istirahat bukan sekedar tidur pada malam hari saja, namun juga waktu untuk membangun relasi dengan orang lain

terlepas dari masalah pekerjaan. Logikanya adalah, ketika seseorang mengambil keputusan untuk mengikuti kegiatan baru, individu tersebut harus mengetahui kemampuan diri dalam mengatur waktu, tenaga dan sumber daya lain yang berpengaruh pada kehidupan individu tersebut.

Untuk menyeimbangkan pembagian waktu diperlukan kemampuan untuk mengatur waktu atas peristiwa-peristiwa tak terduga, seperti pemberian tugas baru. Ketika seseorang mengatur waktunya, ia harus melihat batas waktu yang diberikan dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas baru tersebut, sehingga bisa mengestimasi waktu dan membuat prioritas. Penetapan prioritas dapat ditentukan dengan melihat pengalaman masa lalu untuk menentukan masa kini, sehingga antisipasi kita untuk masa yang akan datang dapat berjalan efektif. Dalam menentukan prioritas berdasarkan waktu, bukan masalah ketersediaan waktu atau tidak, namun bagaimana melakukan banyak hal penting dalam batas waktu tersebut. Dalam menentukan tujuan, poin pentingnya adalah melakukan sesuatu yang berarti dan mendekatkan diri pada sasaran (Taylor, 1990: 8).

Masalahnya adalah individu cenderung mengerjakan apa yang dianggap mudah atau yang disukai, yaitu pekerjaan-pekerjaan yang menghasilkan dampak terendah dalam mencapai sasaran, sedangkan pekerjaan yang penting dengan prioritas tinggi sering kali dikerjakan dengan sumberdaya (waktu dan tenaga) yang tersisa (Atkinson: 1991:29). Pernyataan tersebut didukung hasil wawancara yaitu

*Wawancara 2: "Dari segi jumlah, ga banyak, masih banyakan sebelumnya seperti LPM, UKM, seminar BEM, AsDos, Xin Zhong, panitia LKMM sifatnya gak lama waktunya. Yang kali ini jauh lebih sedikit tapi bobotnya berat kayak skripsi, Xin Zhong, gereja,*

*AsDos. Lebih berat, soale butuh fokus lebih tinggi dan serangkaian.. analisisnya juga lebih tinggi. Dulu kerjain proposal LPM ringan dan pada periode itu aja. Sekarang kerja skripsi berlanjut terus dari bab 1-4. Untuk fokus skripsi itu harus refresh dari awal, bobotnya lebih berat, sedangkan aku lebih senang ngerjain yang bobotnya ringan-ringan.”*

Pengerjaan tugas dengan bobot ringan biasanya disejajarkan sebagai suatu penyelesaian tugas dengan nilai tambah yang sedikit terhadap pencapaian sasaran, seperti pekerjaan administratif atau pekerjaan yang sifatnya rutin untuk menjaga stabilitas suatu kegiatan atau organisasi. Meskipun penting, nilai tambah pekerjaan rutin tersebut sedikit, sedangkan tugas-tugas yang memegang peranan penting dan berpengaruh besar dalam memberikan nilai tambah pada pencapaian sasaran seringkali ditunda (Atkinson, 1991: 18-19). Dampaknya individu mengerjakan tugas penting dengan sumber daya yang minim dan disertai kondisi cemas. Kecemasan yang terjadi disebabkan ketakutan akan tidak cukupnya waktu, ditambah lagi dengan kondisi tubuh yang mulai lelah. Hal ini dapat menimbulkan stres (Taylor, 2009: 149).

Pada kesempatan lain, peneliti melakukan wawancara dan hasilnya menyatakan seseorang mengalami stres karena tidak ada pembagian waktu yang ideal antara kuliah, istirahat dan aktivitas lainnya. Pernyataan tersebut didapatkan dari hasil wawancara sebagai berikut:

*Wawancara 4: “yang rutin dijalani tu kuliah dan itu berlanjut sampai lulus. Kesulitannya sih masalah waktu, soalnya rumahku Sidoarjo tiap hari pulang-pergi, trus kan capek di jalan, belum lagi tugas banyak, dan kegiatan diluar kuliah juga banyak. Akibatnya jadi mudah lelah, dan kurang fokus karena lelah, mood juga jelek.”*

Wawancara 1: *“Paling males tu kalau anak-anak BEM minta periksain proposalnya malam-malam. Dikirim lewat email ya tak bukain. Yha..capek lah.. apalagi setiap habis ngajar aku sama J (teman sekerja) harus evaluasi dari proses ngajar hari ini. Entah itu di GM (Galaxy Mall) sambil jalan-jalan trus evaluasi, atau ngapain..”*

Berdasarkan hasil wawancara, banyaknya aktivitas yang diambil berhubungan dengan lelah secara fisik, kemampuan untuk memfokuskan pikiran dan berpengaruh pada *mood*. Beberapa dampak tersebut berhubungan dengan stres. Stres adalah respons yang diberikan individu terhadap kejadian yang mengancam atau menantang (Feldman, 2006: 499). Stres menuntut tubuh untuk beradaptasi terhadap tekanan dan tuntutan pada tubuh. Dalam batasan tertentu, stres bisa menjadi alarm untuk tetap waspada dan selalu aktif, stres tersebut merupakan stres yang sehat. Namun ketika stres terlampau kuat, berlangsung lama dan individu tidak bisa beradaptasi, maka stres tersebut dapat dikatakan *distress* yang mengacu pada penderitaan fisik dan mental (Ong, 2005: 135). Stres yang menyerang mental akan memberikan dampak pada fisik, diantaranya mempengaruhi produksi hormon, sistem kekebalan tubuh untuk menangkal infeksi dan penyakit (Ong, 2005: 136-138). Kondisi tertekan karena banyaknya aktivitas dan beban tanggung jawab yang harus diemban mendorong seseorang menjadi lelah dan rentan terhadap stres. Dampak-dampak yang ditimbulkan stres diantaranya emosi negatif seperti marah, kesal, tertekan, cemas, rasa terisolasi dan sakit fisik seperti flu, pusing dan tukak lambung (Lefton, 2001: 345).

Penelitian ini menjadi penting untuk diteliti karena kehidupan mahasiswa sangat lekat dengan kemampuan manajemen waktu. Dalam dunia akademik, mahasiswa memiliki jadwal kuliah yang beragam setiap

harinya, ditambah dengan tugas kelompok yang harus dikerjakan serta ujian. Dalam hal kerja tugas kelompok, masing-masing mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan jadwal orang lain. Ditambah dengan keputusan untuk mengambil kegiatan non-akademik baik Ormawa, magang, dan kegiatan-kegiatan lainnya. Individu harus bisa mengatur waktunya dengan baik agar ia bisa sukses mengerjakan semua tuntutan perannya.

Dalam penelitian ini, peneliti juga mengajukan pertanyaan mengenai jenis kegiatan dan cara mengatur waktu pada mahasiswa yang tidak mengambil banyak kegiatan dan diperoleh data sebagai berikut:

*Wawancara 7: “Kuliah doang sih.. Kalau ikut kayak panitia lepas gitu gak ce.. aku gak suka juga soalnya. Hm.. atur waktu sih ya simpel aja ce yang penting tugas kuliahnya ga sampai lepas. Kalau dapat tugas sih biasanya langsung kerja kok. Cuma liat harinya dulu.. Biasanya aku sama teman ada jadwal tiap harinya buat kerja tugas apa aja..Ya kalau dapat teman sekelompok kayak anak Ormawa gitu biasanya aku tugasnya dibagi-bagi trus kirim email ke satu anak. Ya biasanya kirim email gitu tu kesulitannya pas beda pendapat gitu.. jadinya mesti harus sering-sering revisi tugas dulu..*

*...sebelum kumpulin tugasnya itu, atau ga pas mau presentasi ya aku jelasin keteman-teman yang ga tau (inti dari tugas). Hm.. ya biasa ae sih ce. Mau gimana lagi kan namanya juga tiap orang punya kesibukan sendiri-sendiri, mahlumi ce”*

*Wawancara 8: “Kerjakan skripsi (kegiatan utama) yang lainnya hanya pekerjaan wanita (layaknya cewek hahaha). Ga perlu mengatur terlalu susah jadi setiap hari dibuat beberapa jam aku ngerjain skripsi, atau pergi nyari data or buku, gitu sih nek.*

*Kebetulan gak ada kuliah jadi tiap hari yach ngerjain skripsi di manapun bisa.. begitu..*

*Yha.. itu jadi stres. Jadi kegiatan yang dilakukan cuma hal itu-itunya saja.. jadi bosan.. apa yach karena interaksi sudah mulai berkurang juga sama teman-teman jadi stressor sendiri. Tapi pas kalo D (inisial) ikut kegiatan seperti seminar, club apa gitu.. aku baru ngerasa happy.. atau ketemu temen... itu mengurangi stres..”*

Berdasarkan data hasil wawancara, peneliti melihat bahwa mahasiswa memiliki tuntutan yang lebih sedikit daripada mahasiswa yang mengambil beberapa peran lainnya. Berbeda dengan stres yang berasal dari berbagai sumber, hasil wawancara 7 dan 8 memiliki tingkat stres yang lebih mudah dikenali dan dapat diatasi dengan cepat.

## **1.2 Batasan Masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah manajemen waktu dan stres yang dipengaruhi oleh jumlah aktivitas yang diambil oleh mahasiswa. Adapun variabel yang diteliti adalah variabel stres yang difokuskan pada perubahan pada aspek-aspek stres yang diakibatkan cara seseorang mengatur waktunya. Peneliti memfokuskan penelitian pada stres yang diakibatkan kegagalan dalam manajemen waktu karena tidak ada pendidikan formal yang menjelaskan manajemen waktu, padahal kemampuan manajemen waktu dibutuhkan dalam dunia kerja. Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah dewasa awal, yaitu 18-23 tahun dengan aktivitas yang diambil lebih dari satu peran, diantaranya sebagai mahasiswa, anggota organisasi kemahasiswaan (Ormawa), magang atau keduanya. Pemilihan kegiatan selain kuliah berdasarkan jenis pekerjaan yang bisa dikerjakan dan disesuaikan dengan waktu kuliah seperti organisasi kemahasiswaan, *multi level marketing* (MLM) dan

*online shop*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang bersifat penelitian uji korelasi antara stres dan manajemen waktu.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Dalam penelitian ini pertanyaan penelitian yang ingin diketahui adalah “Apakah ada hubungan antara stres dan manajemen waktu pada mahasiswa yang mengambil kuliah sambil mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan, magang atau keduanya?”

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah untuk melihat hubungan antara tingkat stres dan manajemen waktu pada mahasiswa yang mengambil beberapa peran dalam satu waktu antara mahasiswa dan peran lainnya, seperti organisasi kemahasiswaan, magang atau keduanya.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### 1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Peneliti ingin memberikan masukan dalam kajian stres dan manajemen waktu bagi individu yang mengambil berbagai aktivitas dalam waktu yang bersamaan.
- b. Peneliti ingin memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dalam psikologi klinis yang dapat dimanfaatkan dalam psikologi industri dan organisasi dan psikologi perkembangan.

#### 1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi pembaca: Memberikan sumbangan pengetahuan pada pembaca hasil penelitian mengenai hubungan antara stres dan

manajemen waktu. Diharapkan setelah mengetahui hasil penelitian, pembaca mengetahui pentingnya pertimbangan dalam pengambilan keputusan untuk mengambil peran baru dan lebih mempertimbangkan lagi tambahan rutinitas yang akan diambil berdasarkan ketersediaan waktu, tenaga dan pikiran.

- b. Manfaat bagi subjek: Memberi penyadaran pada semua pihak terkait waktu yang tersedia untuk beraktivitas dan kemampuan diri dalam memanajemen waktu dan kapasitas diri terkait stres.
- c. Manfaat bagi Ormawa, fakultas dan tempat magang: Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan seleksi anggota bagi pengguna jasa mahasiswa terkait tingkat stres dan hasil kerja.
- d. Manfaat bagi peneliti selanjutnya: Dengan penelitian ini, diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan psikologi perkembangan dewasa muda.