

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Pada jaman yang semakin modern ini pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang status sosial di masyarakat. Masyarakat berlomba-lomba untuk mendapatkan pendidikan setinggi tingginya mulai dari TK, SD, SMP, SMA, hingga perguruan tinggi. Hal ini juga sesuai dengan pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 yang mengamanatkan Pemerintah untuk mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional. Sistem pendidikan nasional tersebut bertujuan untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa serta akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa (Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003). Hal ini membuat masyarakat terutama di kalangan pelajar memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.

Jenjang pendidikan perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang berbeda dengan pendidikan lainnya. Pada perguruan tinggi, seorang pelajar yang biasa disebut mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dan mandiri dalam pengambilan keputusan. Selain itu mahasiswa juga dituntut untuk lebih bertanggung jawab dengan tugas-tugas yang dibebankan dan mampu mengatur diri sendiri dengan kebutuhan-kebutuhan di kampus. Ketika mahasiswa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas dan kewajiban di perkuliahan yang ada, biasanya mahasiswa akan mendapat tekanan yang menimbulkan stres. Dari banyaknya jumlah penelitian yang sudah dilakukan, ditemukan bahwa tingkat stres akan selalu meningkat pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi (Robotham, 2008). Tekanan tersebut biasa terjadi pada tingkat pendidikan yang semakin tinggi ditambah dengan ekspektasi orangtua yang berlipat ganda sehingga menimbulkan stres akademik dan ketegangan (Masih & Gulrez, 2006). Secara umum kehidupan seorang siswa atau mahasiswa mengalami berbagai jenis tekanan, seperti tekanan akademik dengan adanya kewajiban untuk sukses, ketidakpastian masa depan, dan juga

kesulitan yang diintegrasikan dalam sistem pemikiran (Shaikh et al., 2004: 347).

*“Saya pernah mengalami stres saat perkuliahan, itu karena disebabkan oleh dosen yang tidak memiliki hati. Maksudnya tidak memiliki hati itu tiap minggu memberikan tugas yang belum tentu dia cek. Terus kalo kasih deadline seenaknya sendiri tanpa memperdulikan tingkat kesusahan dari tugas itu.”*

(J.A., 28 November 2017)

*“Iya pernah, karena tugas-tugas yang semakin menumpuk sehingga susah membagi waktu antara tugas satu dengan tugas lainnya.”*

(S, 28 November 2017)

*“Pernah karena merasa tugas kuliah terlalu banyak tapi tidak bermakna. Jadi tugas itu kan buanyak, cuman ada tugas-tugas yang nda dimasukan nilai, cuman nambah-nambahi kerjaan doang biar nda nganggur.”*

(V, 28 November 2017)

Berdasarkan wawancara diatas, terlihat bahwa setiap individu pernah mengalami stres akademik. Seperti yang diungkapkan J.A., ia merasa stres dengan adanya pemberian tugas-tugas perkuliahan yang susah disertai waktu pengerjaan tugas yang singkat. Selain itu J.A. juga memiliki persepsi mengenai pengampu mata kuliah yang dirasa seenaknya sendiri tanpa memikirkan tingkat kesulitan dari tugas yang diberikan. Hal serupa juga dirasakan subjek V mengenai tugas yang menurutnya terlalu banyak tapi tidak bermakna karena tidak pada akhirnya tidak disertakan dalam penilaian dosen. Berbeda dengan yang dirasakan oleh subjek S yang merasa banyaknya tugas menumpuk sehingga kesulitan membagi waktu antara tugas satu dengan tugas lainnya. Dalam hal ini, terdapat faktor manajemen waktu yang juga membuat S merasa stres.

*“Ya capek kayak kalo misal sudah ada di kampus gitu, sudah denger tugas lagi gitu kayak, hah seriously ? ini aja blom selesai.. dengar kuliah kayak denger orang presentasi itu udah ga semangat.. badan lemes.. maen hp.. trus pulang kos itu.. haduh ada tugas lagi ya.. ok buka laptop tapi karena sudah merasa lemes akhirnya cuma tiduran.. maen hp supaya kayak meningkatkan mood tapi ga meningkat-meningkat akhirnya tidur. Gitu sih.. trus kalo ketemu temen juga rasanya males soalnya kepikiran tugas trus.. walaupun seneng-seneng ketawa-ketawa tapi tetep aja ga mood”*

(J.A., 31 Mei 2018)

*“Pas aku ngerasa stres itu yang aku rasain ini sih lebih ke emosi dan relasi.. emosi aku lebih cenderung mudah sedih gitu.. kadang nangis tanpa alasan yang jelas.. trus lebih pemurung.. pokoknya suasana hatiku ga bagus gitu.. lebih banyak sedihnya dari senengnya.. trus aku lebih merasa tertekan gitu sih.. kalo relasi lebih merasa tertekan sama temen.. kalau dulu waktu ga stres sering nongkrong sama temen-temen pas kuliah udah kelar.. kalo pas stres gitu aku lebih milih untuk langsung pulang dan ga ngobrol-ngobrol dulu sama temen kayak bercanda gitu.. trus juga aku lebih menutup diri dan menghindar gitu.. gak tau kenapa.. temenku juga merasa gitu tentang aku.. ya pokoknya gitu lah..”*

(S, 31 Mei 2018)

*“Kalau waktu stres ga ada yang sampe mencolok gitu tapi ada misalnya kayak agak sensi gitu.. trus baru akhir-akhir ini sadar mulai males.. kerja h-satu.. kadang pernah h-lima jam.. padahal dulu nggak.. hari itu dapet tugas hari itu kerja.. oh ya yang sensi itu juga sensinya sama orang.. ya kalo misalnya lagi guyonan gitu biasanya gapapa tapi karena lagi sensi itu kayak ngerasa.. apa seh.. gitu.. kalo jadwal tugas untungnya*

*masih bisa teratur dan masih bisa tak lakuin dengan baik.. Walaupun sering ngerasa ngantuk.. gatau karena stresnya apa karena emang banyak kegiatannya jadi sering ngantuk”*

(V, 31 Mei 2018)

Berdasarkan hasil wawancara diatas, terlihat bahwa stres yang dialami tiap individu sangat berdampak pada kehidupan mereka. Seperti yang diungkapkan J.A; dampak negatif stres akademik yang dialami J.A. adalah badan lemas dan *mood* menurun sehingga timbul rasa malas untuk mengerjakan tugas akademik. Dampak negatif yang dirasakan S adalah merasa sedih, menangis tanpa alasan yang jelas, menjadi pemurung, lebih merasa tertekan, lebih menutup diri dan menghindari dari lingkungan pertemanan. Demikian juga seperti yang dirasakan V yaitu sedikit sensitif, merasa malas, dan sering merasa mengantuk.

Kesimpulan yang didapat dari wawancara diatas adalah stres akademik berdampak negatif terhadap kehidupan perkuliahan mahasiswa baik secara psikologis maupun fisiologis. Stres dapat berpengaruh pada kesehatan dengan dua cara. Pertama, perubahan yang diakibatkan oleh stres secara langsung mempengaruhi fisik sistem tubuh yang dapat mempengaruhi kesehatan. Kedua, secara tidak langsung stres mempengaruhi perilaku individu sehingga menyebabkan timbulnya penyakit atau memperburuk kondisi yang sudah ada (Sarafino, 2008). Kondisi dari Stres sendiri memiliki dua aspek yaitu biologis atau fisiologis dan psikologis (Sarafino, 2008).

Uraian di atas juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dedeyn (2008) yang mengemukakan bahwa stres akademik merupakan tekanan terhadap mental dan emosi, serta stres dapat terjadi dikarenakan tuntutan dalam kehidupan perkuliahan. Wilks (2008) percaya bahwa stres akademik adalah kombinasi antara tuntutan yang berkaitan dengan akademik yang melebihi batas adaptif seorang individu. Hussain, Kumar dan Husain (2008) membuat sebuah kesimpulan bahwa stres akademik tidak hanya menghambat kinerja akademik tetapi juga menghambat pada tingkat yang lebih tinggi. Kemampuan untuk mengatasi suatu hal dapat dipengaruhi oleh besarnya tekanan atau *stressor* pada saat itu (Malik

& Balada, 2006). Oleh sebab itu peneliti berpendapat bahwa variabel stres akademik sangat penting untuk diteliti di kalangan mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala yang bekerja *part time*.

Kuliah sambil bekerja bukanlah hal yang asing di kalangan pelajar khususnya mahasiswa. Fenomena mahasiswa berkuliah sambil bekerja sudah banyak ditemukan (Robert, dalam Mardelina, 2017). Umumnya mahasiswa akan memilih bekerja dengan sistem kontrak dalam jangka pendek (*short-term contracts*) dan bekerja paruh waktu (*part time jobs*; Van De Meer & Wielers, dalam Mardelina, 2017). Beragam alasan melatarbelakangi mahasiswa sambil bekerja, mulai dari masalah ekonomi sampai hanya karena ingin mengisi waktu luang (Yenni, 2007). Motivasi mahasiswa tersebut berbeda-beda, ada yang ingin membantu orangtuanya dalam membiayai kuliahnya, ingin hidup mandiri dan mencari pengalaman (Wahyono, 2004). Berdasarkan survey yang dilakukan oleh BBC Indonesia pada tanggal 10 Agustus 2015 terhadap 4642 mahasiswa ([http://www.bbc.com/indonesia/majalah/2015/08/150810\\_majalah\\_pendidikan\\_mahasiswa](http://www.bbc.com/indonesia/majalah/2015/08/150810_majalah_pendidikan_mahasiswa)), terdapat 77% mahasiswa yang bekerja. Jumlah tersebut mengalami peningkatan sebesar 59% dari survei yang dilakukan pada tahun 2014. Lebih dari 56% dari mahasiswa yang memiliki pekerjaan mengatakan bahwa mereka bekerja karena telah salah memperkirakan biaya universitas, terutama biaya akomodasi, sedangkan sebesar 87% mengatakan bahwa mereka bekerja untuk mengembangkan keterampilan tambahan. Mahasiswa akan lebih memilih bekerja *part-time* dikarenakan dapat lebih fleksibel dalam mengatur waktu bekerja dengan kuliah. Mahasiswa yang bekerja sambil berkuliah harus berani menanggung resiko dan harus memiliki komitmen terhadap prioritas yang dimiliki. Berikut adalah hasil wawancara dari ketiga subjek mengenai alasan mereka mengambil pekerjaan *part time* dan apakah pekerjaan yang mereka ambil tersebut menimbulkan stres.

*“Menambah uang jajan sehingga tidak merepotkan orangtua. Tidak stres, karena saya enjoy menjalaninya dan saya senang dengan pekerjaan yang saya jalani saat ini”*

(J.A., 28 November 2017)

*“Menambah Pemasukan. Pernah stres, karena pekerjaan yang saya lakukan seringkali di malam hari dan bertabrakan dengan waktu untuk mengerjakan tugas kuliah”*

(S, 28 November 2017)

*“Untuk mendapatkan uang tambahan. Tidak pernah stres, karena selama melakukannya saya enjoy dan dijadikan pengalaman saja.”*

(V, 28 November 2017)

Berdasarkan hasil dari wawancara diatas, terlihat bahwa setiap subjek mencari pekerjaan *part time* untuk mendapatkan uang tambahan. Disamping itu, 2 dari 3 subjek merasa bahwa pekerjaan yang mereka ambil tidak menimbulkan stres karena mereka *enjoy* dalam menjalani pekerjaan mereka. Berbeda dengan subjek S yang pernah merasa stres karena bekerja di malam hari sehingga bertabrakan dengan waktu untuk mengerjakan tugasnya.

Kuliah sambil bekerja sebenarnya dapat memberi dampak positif maupun negatif bagi mahasiswa. Dampak positif yang didapat yaitu dapat membantu orangtua dalam membiayai kuliah, memperoleh pengalaman kerja serta kemandirian ekonomis (Motte & Schwartz, 2009). Di sisi lain, dampak negatif yang ditimbulkan oleh mahasiswa yang bekerja adalah pekerjaan bisa membuat mahasiswa lalai akan tugas utamanya, yakni belajar (Yenni, 2007). Hal ini disebabkan karena mahasiswa tersebut merasa sudah bisa mendapatkan uang dan kuliah dirasakan hanya sebagai kewajiban agar bisa lulus dan mendapatkan ijazah. Hal ini membuat motivasi dan tujuan yang mereka miliki tidak lagi berorientasi pada pembelajaran (*learning goal*). Ningsih (dalam Dauly & Rola, 2009)

mengatakan bahwa hal yang menjadi kendala dalam kuliah sambil bekerja adalah sulitnya membagi waktu antara kuliah, kerja, istirahat, dan urusan-urusan lain.

*“Tidak pernah, karena pekerjaan yang saya lakukan tidak membutuhkan usaha yang sangat banyak, karena saya cuma bernyanyi. Saya juga bisa mengatur keduanya dengan baik karena pekerjaan saya tidak memberatkan saya, dan prioritas saya adalah perkuliahan.”*

(J.A., 28 November 2017)

*“Membuat saya stres, karena saya sempat merasa kewalahan saat harus kerja tugas kuliah dan bekerja dengan jeda waktu yang cukup mepet, namun saya dapat mengatur keduanya dengan baik karena berusaha untuk memanfaatkan waktu sebaik mungkin agar tetap bisa menjalankan kewajiban sebagai seorang mahasiswa dan bertanggung jawab dengan pekerjaan saya”*

(S, 28 November 2017)

*“Pernah, tapi sebenarnya bukan karena bekerjanya, tapi karena tugas kuliah yang terlalu banyak. Nda sampe keteteran semua, kuliahpun masih sangat teratur dan beres, Cuma kadang ada males-malese. Buat mengatur keduanya masih bisa mengatur karena jam kerja tidak sepadat itu dan masih bisa fleksibel.”*

(V, 28 November 2017)

Dari hasil wawancara diatas, terlihat bahwa 2 dari 3 mahasiswa pernah merasa stres ketika perkuliahan sambil bekerja. Seperti yang diungkapkan, subjek S merasa stres saat perkuliahan sambil bekerja karena merasa sangat kewalahan membagi waktu antara bekerja dengan mengerjakan tugas tugas perkuliahan. Pendapat serupa juga dirasakan oleh subjek V yaitu pernah merasa stres bukan karena bekerja melainkan karena tugas-tugas perkuliahan

yang dirasa terlalu banyak. Dari hasil studi *pre-eliminari* tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata ketiga subjek pernah mengalami stres ketika berkuliah sambil bekerja, walaupun disisi lain mereka dapat mengatur waktu dengan baik antara bekerja dengan perkuliahan mereka.

Berdasarkan jurnal pendukung pada mahasiswa yang bekerja, melakukan kegiatan akademis sekaligus mencari uang dengan bekerja bukanlah hal yang mudah karna dapat menimbulkan stres. Penelitian Fur dan Elling (2000) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja dan yang jarang terlibat pada aktivitas kampus atau sosial. Jika hal ini terus terjadi, stress akan dapat mempengaruhi afeksi, pikiran, dan tingkah laku mahasiswa dalam menerapkan sikap *hardiness* yang dimiliki. Hal ini didukung oleh data *National Center for Education Statistic* (dalam Papalia, 2001) yang juga menunjukkan bahwa para mahasiswa yang bekerja 15 jam lebih per minggu atau bekerja di pagi hari sekali atau diwaktu yang tidak menetap cenderung tidak menunjukkan prestasi yang bagus dalam pelajaran dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja. Oleh sebab itu pilihan berkuliah sambil bekerja tentunya memiliki manfaat dan resiko tersendiri bagi kelangsungan pendidikan mahasiswa. Berbagai keadaan yang menekan dapat mengakibatkan mahasiswa kesulitan dalam perkuliahannya.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres yang dialami individu. Dalam menghadapi situasi yang menekan, kepribadian merupakan hal yang paling efektif dalam menghadapi stres. Kemampuan kepribadian individu untuk bertahan dan mengatasi kesulitan yang dialami mahasiswa secara umum dapat disebut sebagai *hardiness*. Konsep *hardiness* pertama kali dikemukakan oleh Kobasa (dalam Sarafino, 2011: 91). Konseptualisasi tentang *hardiness* adalah sebagai tipe kepribadian yang penting sekali dalam menghadapi stres. Menurut Kobasa (dalam Golby & Sheard, 2003) kepribadian ini dibentuk oleh tiga komponen yang saling berkaitan, yaitu *commitmen*, *control*, dan *challenge*. Individu yang memiliki *commitment* mempunyai pemahaman akan tujuan dan tidak menyerah dibawah tekanan karena mereka menginfestasikan diri mereka sendiri dalam situasi yang

sedang mereka hadapi tersebut (Kobasa dalam Kreitner & Kinicki, 2005). *Control* melibatkan keyakinan individu bahwa ia mampu mempengaruhi kejadian dalam hidupnya. Persepsi mereka terhadap keadaan terkendali dan mengarah pada hal internal untuk menciptakan strategi penanggulangan masalah yang aktif (Kobasa dalam Kreitner & Kinicki, 2005). Komponen terakhir adalah *challenge*, yang merupakan keyakinan bahwa hidup adalah tantangan dan hidup dilihat sebagai kesempatan, bukan ancaman. Perubahan dapat menjadi motivator yang baik bagi pertumbuhan (Nastalia, 2007). Nevid dkk (2005) memberi definisi ketahanan psikologis atau *hardiness* sebagai suatu kelompok *trait* penahan stres yang ditandai dengan adanya komitmen, tantangan, dan pengendalian. *Hardiness* sendiri adalah suatu bagian dari karakteristik kepribadian yang menjadikan individu lebih kuat, tahan, stabil, dan optimis dalam menghadapi serta mengurangi efek negatif dari stres (Raharjo, 2005). *Hardiness* adalah suatu bentuk sikap mental yang bisa mengurangi efek stres baik secara fisik maupun mental individu (Ganellen, Ronald & Paul dalam Fitroh, 2011). *Hardiness* mengurangi pengaruh kejadian yang mencekam dengan meningkatkan penyesuaian diri menggunakan sumber sosial di lingkungannya untuk dijadikan tameng, motivasi dan dukungan.

Pada pembahasan diatas, ditemukan sejumlah hal yang menunjukkan urgensi dari topik penelitian ini. Pertama, Peneliti menggunakan subjek mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dikarenakan pada hasil data *pre-eliminari* terlihat bahwa stres akademik yang pernah dialami oleh ketiga subjek sangat berdampak negatif bagi kehidupan di perkuliahan maupun diluar perkuliahannya. Adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak Universitas dalam memberikan atau menanggulangi permasalahan mahasiswa dalam menghadapi stres akademiknya. Urgensi lain dari penelitian ini adalah dengan mempertimbangkan hasil survei BBC Indonesia yang menunjukkan bahwa 77% dari 4642 mahasiswa rata-rata memiliki pekerjaan, sedangkan belum ada penelitian yang signifikan mengenai hubungan *hardiness* dengan stres akademik pada subjek mahasiswa yang bekerja. Oleh sebab itu, peneliti hendak melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang Bekerja *Part Time*.”

## 1.2. Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian pada hal-hal berikut:

- a. Variabel yang diteliti adalah *Hardiness* dan Stres Akademik. Peneliti memfokuskan penelitian pada *Hardiness* pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang aktif berkuliah dan bekerja *part-time*.
- b. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat studi hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang aktif berkuliah dan sedang bekerja *part-time*.
- c. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa semester 1 sampai 7 saja karena pada semester tersebut merupakan masa dimana mahasiswa masih aktif dalam mengikuti kelas-kelas perkuliahan dan masih memiliki banyak tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan dalam sistem akademik.

## 1.3. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang sedang bekerja *part time* ?

## 1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang sedang bekerja *part time*.

## 1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

### 1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan bagi ilmu pengetahuan, khususnya teori tentang stres akademik pada psikologi klinis dan teori tentang *Hardiness*.

### 1.5.2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai pentingnya *Hardiness* yang baik untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam perkuliahan sehingga dapat mengurangi Stres Akademik yang dimiliki mahasiswa.

#### b. Bagi Fakultas

Penelitian ini dapat berguna bagi Fakultas Psikologi karena memberikan informasi tentang stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, terutama bagi mahasiswa yang bekerja, serta melakukan tindakan pencegahan dengan berbagai program untuk mahasiswa yang bekerja agar dapat mengurangi adanya stres akademik.

#### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi baru untuk dapat dilanjutkan pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan.