

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia diibaratkan seperti selembar kertas putih yang kosong. Ketika bayi, kertas itupun masih bersih tanpa ada sebuah goresan ataupun coretan tertentu. Namun, semakin beranjak dewasa kehidupan manusia semakin bewarna dan membekas sebuah goresan tertentu pada selembar kertas tersebut. Baik kejadian yang menyenangkan, menyedihkan, ketika putus asa, dan semua kejadian terangkum dalam sebuah kertas tersebut. Sampai pada kehidupan manusia berakhir, kertas yang semula kosong akan menjadi sebuah lukisan yang menceritakan kehidupan manusia itu sendiri.

Kehidupan manusia sendiri tidak pernah terlepas dari berbagai macam permasalahan. Banyak respon yang diberikan manusia untuk menghadapi permasalahan tersebut. Permasalahan yang dihadapi manusia, dapat mengakibatkan stres pada seseorang. Stres merupakan akibat dari hubungan timbal balik antara rangsangan yang diberikan dari lingkungan terhadap respons individu (Siswanto, 2007: 50). Tidak ada yang salah, ketika manusia mengalami stres, bahkan itu adalah hal yang wajar. Stres tidaklah selalu hal yang menyedihkan bagi manusia. Namun ada juga stres yang bisa menguntungkan (*eustress*) dan juga dapat menjadi stres yang merugikan (*distress*) (Rice, 1999: 5).

Stres yang dialami individu tertentu tidak selalu berakibat pada individu yang berbeda karena dalam hal ini, terdapat adanya perbedaan tanggapan dari individu (*individual differences*) (Hardjana,1994). Perbedaan individu ini meliputi usia individu, jenis kelamin, pendidikan, kesehatan, dan lain-lain. Sumber-sumber stress dapat berasal dari diri sendiri (*internal sources*) dan juga dari lingkungan (*external sources*). Stres yang berasal dari diri sendiri dapat terjadi, akibat suatu penyakit yang diderita oleh individu (*illness*). Stres yang berasal dari lingkungan dapat berasal lingkungan keluarga, lingkungan kerja dan lingkungan hidup. Salah satunya adalah stres pada mahasiswa yang disebabkan oleh manajemen waktu mahasiswa yang juga bekerja *part time*. Mahasiswa dapat mengalami tekanan-tekanan dalam hidupnya.

Tidak menjadi hal yang aneh untuk saat ini, apabila ada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Mahasiswa dalam dunia perkuliahan memiliki waktu yang lebih longgar daripada siswa SMA. Biasanya hanya tiga hingga empat jam berada di tempat kuliah. Selain dari waktu yang memungkinkan mereka untuk bekerja, juga ditambah kebutuhan yang harus dipenuhi mahasiswa sehari-hari. Mahasiswa yang bekerja tidak selalu dari keluarga yang perekonomiannya kurang atau rendah, ada juga yang perekonomian keluarganya baik, namun juga bekerja. Kenyataan pada kehidupan sehari-hari, seringkali tidak sebanding dengan uang saku yang diberikan oleh orangtua.

Pekerjaan-pekerjaan yang umumnya diambil oleh mahasiswa (Aditama, 2012) antara lain, seperti menjadi guru les privat, *event organizer* (EO), SPG (*Sales Promotion Girls*), penyiar radio, penerjemah, penulis,

wirausaha, reporter, *freelance*, pramuniaga, penjaga warnet dan rental, dan tenaga administrasi. Alasan mahasiswa yang bekerja juga banyak hal. Ada yang agar menghasilkan uang untuk biaya kuliah, kerja untuk mencari pengalaman sebelum masuk ke dunia pekerjaan yang sesungguhnya, melatih *soft skills*, bahkan sampai pada kerja karena mengisi waktu luang. Mahasiswa yang bekerja juga dituntut untuk memiliki kemampuan tertentu sesuai dengan bidang yang mereka tekuni. Bertambahnya aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa, selain dari menyelesaikan tugas perkuliahan yang menjadi tugas utamanya, tidak dipungkiri mahasiswa yang bekerja juga dituntut untuk bertanggung jawab dalam dunia pekerjaannya tersebut.

Mahasiswa yang juga bekerja termasuk hal yang berat. Tuntutan antara pekerjaan dan perkuliahan ini membutuhkan manajemen diri yang baik dari individu itu sendiri. Termasuk dalam hal ini individu diharapkan memiliki kemampuan untuk mengatur waktunya. Ini bukanlah hal yang mudah untuk membagi waktu, karena kebanyakan mahasiswa masih kewalahan dalam hal ini. Ketidakmampuan individu untuk mengatur atau mengelola waktunya dengan baik akan menjadi faktor terbesar munculnya stres (Golizek 1992: 79).

Pernyataan di atas dapat diartikan, bahwa jika individu tidak mampu mengelola waktunya dengan baik, maka tingkat stresnya akan tinggi, dan apabila individu dapat mengatur waktunya, maka diharapkan bahwa tingkat stres individu rendah. Namun pada hasil *interview*, didapat hasil yang kurang sesuai dengan pengertian tersebut. Hasil kesimpulan dari

interview yang peneliti lakukan pada seorang informan pada tanggal 8 Maret 2014 adalah

“Sekalipun saya itu dapat mengatur waktu saya. Namun tidak saya pungkiri bahwa saya juga mengalami stres yang tinggi. Stres yang alami ketika mengalami overload pekerjaan. Misal harus memenuhi target pembelian setiap bulan disamping tugas perkuliahan yang juga semakin banyak.”

Terdapat fenomena yang kurang lebih sama dengan fenomena di atas pada informan yang berbeda. Informan mengatakan ada hubungan yang sangat erat antara manajemen waktu dan tingkat stres. Hasil kesimpulan wawancara yang peneliti lakukan sebagai berikut

“Kulia dan bekerja itulah yang saya lakukan setiap hari. Saya bekerja secara part timer dan pekerjaan yang saya lakukan adalah menjadi guru les privat. Awalnya saya bekerja untuk menambah hasil uang saku untuk jajan dan mengisi waktu yang luang. Namun tidak saya pungkiri saat ini saya merasa stres dengan dua hal yang saya lakukan setiap hari ini. Ya, saya cukup kewalahan dengan kuliah dan dengan ngelesi. Sebenarnya saya sudah melakukan manajemen waktu yang baik, seperti menjadwal waktu kuliah dan jadwal les. Namun saya stres jika sedang banyak tugas dari perkuliahan. Ketika

menghadapi stres biasanya saya merasa bahwa badan menjadi panas, lemas, pusing, susah untuk berkonsentrasi.”

Dari hasil wawancara yang diperoleh, terlihat adanya aspek stres pada informan kedua. Stres dalam pembahasan ini, mengacu pada tekanan yang dirasakan oleh seseorang dalam menghadapi masalah sehari-hari, bukan mengacu pada gangguan stres akut atau gangguan stres yang disebabkan oleh adanya peristiwa traumatik yang mendahului (PTSD).

Terdapat pula penelitian sebelumnya yang sama, dan hasil dari penelitian tersebut berbeda dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti. Penelitian Thiorisa (2013) dengan judul “stres dan manajemen waktu pada mahasiswa yang mengambil kuliah sambil mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan, magang atau keduanya” dengan subjek yang memiliki rentang usia 18-23 tahun dan jumlah subjek 96. Hasil menyatakan bahwa $p = 0,455$ yang berarti tidak ada hubungan antara stres dan manajemen waktu pada mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini lebih fokus kepada mahasiswa aktif yang bekerja separuh waktu.

Berdasarkan fenomena yang berbeda tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut lagi mengenai hubungan antara manajemen waktu dan stres. Penelitian ini lebih difokuskan pada stres yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja separuh waktu yang dapat

dilihat dari gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal yang timbul akibat adanya stres.

Penelitian ini penting dilakukan dikarenakan kemampuan untuk mengatur waktu menjadi hal penting yang harus dimiliki individu yang nantinya dapat berguna dalam dunia kerja. Namun, tidak ada pendidikan yang menjelaskan mengenai manajemen waktu secara jelas dan detailnya. Peneliti tertarik ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara manajemen waktu dengan stres pada mahasiswa yang bekerja separuh waktu.

1.2. Batasan Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara manajemen waktu dengan stres pada mahasiswa yang bekerja separuh waktu. Batasan masalah yang meliputi subjek penelitian adalah mahasiswa aktif yang juga bekerja separuh waktu. Penelitian yang dilakukan ialah penelitian kuantitatif dengan menggunakan uji hubungan.

1.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara manajemen waktu dan stress pada mahasiswa yang bekerja separuh waktu?

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan manajemen waktu dengan stres pada mahasiswa yang bekerja separuh waktu.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan psikologi, khususnya dalam psikologi klinis, mengenai manajemen waktu dan stres.

1.5.2. Manfaat Praktis

1.5.2.1. Bagi subjek

Memberikan pemahaman dan penyadaran bagi mahasiswa aktif yang juga bekerja separuh waktu dalam kemampuan diri untuk memajemen waktu yang terkait dengan stres.

1.5.2.2. Bagi tempat kerja

Dengan penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi perusahaan untuk memakai jasa mahasiswa terkait dengan kecenderungan stres dan manajemen waktunya.

1.5.2.3. Bagi masyarakat umum

Dengan hasil penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi para pekerja untuk mempertimbangkan pengaturan waktu agar terhindar dari stres.

1.5.2.4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, khususnya dalam bidang psikologi klinis