

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Pendidikan tinggi merubah status dari siswa menjadi mahasiswa. Status ini di Indonesia dipandang lebih dari pada siswa, sehingga tuntutan terhadap mahasiswa menjadi lebih tinggi. Salah satu tuntutan kepada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi adalah untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Tuntutan ini bisa berasal dari orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Mahasiswa sendiri diartikan sebagai individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya (Bertens, 2005).

Namun melihat semakin sulitnya kondisi perekonomian yang dihadapi sebagian lapisan masyarakat serta persaingan ketika memasuki dunia kerja dan tuntutan perusahaan yang mencari lulusan yang telah memiliki pengalaman, mendorong mahasiswa mencari solusi dari masalah yang dihadapi dengan bekerja (Jajang, 2008). Menurut Wibowo (2004), mahasiswa memiliki motivasi yang berbeda-beda ketika memutuskan untuk kuliah sambil bekerja. Ada yang ingin membantu orangtua dalam membiayai kuliahnya, ingin hidup mandiri dan mencari pengalaman. Namun perkembangan di Indonesia sekarang ini, tidak

hanya seorang mahasiswa yang memutuskan untuk bekerja, tetapi seorang yang sudah bekerjapun mengambil keputusan untuk sekolah kembali. Hal ini bisa dikarenakan oleh tuntutan perusahaan, keinginan untuk menaikkan jabatan, atau hanya sekedar ingin *up date* pengetahuan (Yenni, 2007).

Memiliki peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja bukanlah hal yang mudah. Ada dampak negatif yang akan dihadapi oleh mahasiswa tersebut. Wantanabe (2005) menyatakan bahwa dampak-dampak yang bisa dihadapi mahasiswa yang berkerja adalah kesulitan membagi waktu dan konsentrasi saat kuliah dan bekerja, kelelahan, penurunan prestasi akademik, keterlambatan kelulusan, dan akibat yang paling parah dikeluarkan dari universitas kerana mementingkan pekerjaan dari pada kuliah. Banyaknya dampak negatif yang bisa dirasakan mahasiswa yang bekerja dapat membuat mahasiswa mengalami tekanan yang disebut stres.

Santrock (2007) mendefinisikan stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya atau *coping*. Sedangkan Halgin (2010) menyatakan bahwa stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Secara umum, seseorang yang mengalami stres akan menampilkan gejala-gejala yang meliputi 3 aspek, yaitu: psikologis, fisik, dan perilaku (Luthans, 2011). Psikologis memiliki indikator yaitu: timbulnya ketidakpuasan, ketegangan, kecemasan, kejengkelan, kejenuhan, dan suka menunda-nunda pekerjaan. Fisik memiliki indikator seperti: meningkatnya kerentanan terhadap penyakit saluran pernafasan atas dan fungsi kekebalan tubuh yang tidak berjalan baik. Perilaku memiliki indikator yaitu: terdapat perubahan dalam

produktivitas, kemangkiran karyawan, perubahan dalam kebiasaan makan, pola merokok, konsumsi alkohol, berbicara yang gagap, kegelisahan dan ketidakteraturan waktu tidur.

Mahasiswa yang juga merupakan seorang karyawan cenderung rentan terkena stres. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan Destanti, dkk (2011), yang mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang bekerja lebih banyak mengalami stres dari pada mahasiswa yang tidak bekerja yaitu sebanyak 83.3%. Penelitian yang dilakukan oleh Kristianti (2011) juga memperlihatkan dampak yang timbul dari peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja adalah kurangnya waktu untuk beraktivitas dengan teman sekelas, sebagian besar waktu, energi, dan konsentrasi tersita oleh pekerjaan, subjek sering melamun, cemas, dan tegang. Dampak-dampak yang terjadi seperti kurangnya waktu untuk beraktivitas dengan teman sekelas, sebagian besar waktu, energi, dan konsentrasi tersita oleh pekerjaan, subjek sering melamun, cemas, dan tegang merupakan pemicu terjadinya stres (Hardjana dalam Kristianti, 2011).

Hawari (2006) menyatakan bahwa gejala-gejala stres pada seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres berjalan sangat lambat dan baru dirasakan saat tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Ciri-ciri orang yang termasuk dalam stres tinggi menurut Hawari adalah stres yang disertai dengan keluhan seperti bangun pagi terasa tidak segar atau letih, lekas merasa lelah pada saat menjelang sore, lekas lelah setelah makan, sering merasa tegang, otot tengkuk dan punggung tegang, sering merasa perut tidak nyaman, jantung berdebar, mudah marah, makan dan tidur tidak teratur, dan intensitas merokok meningkat.

Pada tanggal 9 Mei 2015, peneliti melakukan wawancara kepada 10 mahasiswa yang juga berstatus sebagai seorang karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan, sembilan dari sepuluh mahasiswa mengaku sering merasakan

cepat lelah pada fisik dan otot tegang. Subyek juga mengatakan dalam beberapa bulan terakhir mudah merasa cemas, dan sering merasa bosan dengan rutinitasnya sehari-hari. Semenjak kuliah, waktu tidur dan makan subyek menjadi tidak teratur. Subyekpun sering menunda-nunda pekerjaan dan tugasnya baik yang dari tempat kerja, maupun yang dari kampus. Subyek juga merasa emosinya sering tidak stabil. Wawancara yang peneliti lakukan pada subyek laki-laki, mereka mengaku intensitas merokoknya bertambah.

Berdasarkan dari hasil wawancara awal di atas, dapat disimpulkan bahwa sembilan mahasiswa yang bekerja mengalami stres tinggi dengan gejala-gejala pada fisik seperti mudah lelah dan sering merasa tegang. Gejala pada psikologis seperti merasa bosan, cemas, dan mudah marah. Gejala pada perilaku seperti makan tidak teratur, intensitas merokok bertambah, waktu tidur tidak teratur dan suka menunda pekerjaan (Hawari, 2006). Fakta ini menunjukkan bahwa harusnya ada upaya yang dapat dilakukan untuk membuat mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat stres kerja yang rendah. Seorang mahasiswa yang sedang bekerja seharusnya dimiliki tingkat stres yang sedang karena tingkat stres yang sedang dapat merangsang seseorang melakukan berbagai hal dengan baik. Selain itu stres yang sedang juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk melakukan sesuatu (Shkulaku, 2015).

Selain berdasarkan fakta di lapangan yang menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang bekerja mengalami stres tinggi, penelitian mengenai stress penting dilakukan karena stress yang berkepanjangan dapat mempengaruhi banyak hal seperti kelelahan secara fisik dan emosional, gangguan pencernaan, obesitas, tekanan darah tinggi, menurunnya motivasi dan prestasi (Hawari, 2006). Penelitian yang dilakukan oleh Puspitadewi (2012) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan yang negatif antara stres dan motivasi kerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat stres seorang mahasiswa yang bekerja paruh waktu

maka semakin rendah motivasi kerja mahasiswa tersebut, begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat stres maka semakin tinggi motivasi kerja mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Penelitian Nurmalasari (2015) menyebutkan ada hubungan yang negatif antara stres dengan prestasi kerja, yang artinya bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang maka akan semakin rendah prestasi kerjanya, dan begitupun sebaliknya.

Menurut Smet (1994), faktor-faktor yang mempengaruhi stres antara lain;

1) Variabel dalam diri individu. Variabel dalam diri individu meliputi: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi; 2) Karakteristik kepribadian. Karakteristik kepribadian meliputi: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, *locus of control*, kekebalan, ketahanan; 3) Variabel sosial-kognitif meliputi: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan; 4) Hubungan dengan lingkungan sosial. Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal; 5) Strategi koping. Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

Hal-hal yang mempengaruhi stres, yang digunakan dalam penelitian ini adalah strategi koping dan dukungan sosial. Strategi koping yang dipilih adalah *problem focus coping*. Dipilihnya *problem focus coping* dan dukungan sosial sebagai faktor yang mempengaruhi stres dalam penelitian ini karena subjek pada penelitian ini berusia di atas 20 tahun yang lebih sering menggunakan *problem focus coping* dan kehidupan subjekpun tidak bisa terlepas dari lingkungan sosialnya, sehingga dukungan sosial peneliti rasa memiliki pengaruh yang besar bagi subjek.

Seperti halnya stres pada umumnya, stres pada mahasiswa yang bekerja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya adalah strategi koping. Lazarus (2006) mengartikan strategi koping atau *coping stress* sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang ketika dihadapkan pada tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang ditujukan untuk mengatur suatu keadaan yang penuh stres dengan tujuan mengurangi distress. Sementara Sarason (1999) mengartikan *coping stress* sebagai cara untuk menghadapi stres, yang mempengaruhi bagaimana seseorang mengidentifikasi dan mencoba untuk menyelesaikan masalah. Menurut Pramadi (2003) *coping stress* diartikan sebagai respon yang bersifat perilaku psikologis untuk mengurangi tekanan dan sifatnya dinamis.

Bentuk-bentuk strategi koping Menurut Lazarus (2006) adalah *problem focus coping* dan *emotion focus coping*. *Problem focus coping* merupakan *coping stress* yang orientasi utamanya adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan baru dalam rangka mengurangi stresor yang dihadapi dan dirasakan. Sedangkan *emotion focus coping* merupakan respon yang mengendalikan penyebab stres yang berhubungan dengan emosi dan usaha memelihara keseimbangan yang efektif.

Menurut Smet (1994), selain strategi koping, salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah dukungan sosial. Sarason & Pierce (dalam Baron & Byrne, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman-teman dan anggota keluarga. Sedangkan menurut Shumaker & Browne dalam Duffy & Wong (2003) dukungan sosial adalah pertukaran bantuan antara dua individu yang berperan sebagai pemberi dan penerima. Penelitian yang dilakukan Asmarasari (2011) menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan stres. Bentuk-bentuk dukungan sosial menurut Sarafino (2002)

adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan kelompok.

Stres merupakan keadaan internal yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Halgin, 2010). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres adalah hubungan dengan lingkungan sosial, dan strategi koping (*problem focus coping* dan *emotion focus coping*) (Smet, 1994). Smet menambahkan bahwa individu yang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya dan menggunakan strategi koping yang benar dapat membuat tingkat stres individu menjadi rendah, sedangkan individu yang tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya ditambah dengan menggunakan strategi koping yang salah akan membuat tingkat stres individu cenderung tinggi. Banyaknya tugas dan kewajiban yang diemban oleh mahasiswa yang bekerja seharusnya mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari lingkungan sosialnya. Selain itu, ketika dihadapkan pada suatu masalah, sebaiknya mahasiswa yang bekerja dapat menggunakan strategi koping yang baik, seperti *problem focus coping*, agar masalah yang sedang dihadapinya dapat segera terselesaikan sehingga tekanan atau stres yang dihadapi dapat segera menurun.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam hubungan antara *problem focus coping* dan dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa yang bekerja. Untuk itu rumusan masalahnya adalah “Apakah ada hubungan antara *problem focus coping* dan dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa yang bekerja?”.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *problem focus coping* dan dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa yang bekerja.

Manfaat penelitian dapat dilihat secara teoritis maupun praktis. Berikut merupakan manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini:

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan pemahaman mahasiswa secara teoritis tentang hubungan antara *problem focus coping* dan dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa yang bekerja.
- b. Memperkaya kajian penelitian psikologi, terutama pada bidang psikologi klinis, sosial, dan industri organisasi.

### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman pada mahasiswa yang bekerja tentang *problem focus coping* dan dukungan sosial yang dapat menyebabkan stres menjadi tinggi dan rendah, sehingga dapat menjadi informasi untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang bekerja.