

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Fenomena kuliah sambil bekerja merupakan sesuatu atau kondisi yang umum terjadi, baik di Indonesia (Dirmantoro, 2015) maupun di luar negeri (Boatman & Long, 2016). Hasil survey HSBC (2018) menunjukkan bahwa secara global 9 dari 10 atau sekitar 83% mahasiswa saat ini menjalani kuliah sambil bekerja. Faktor terbesar yang mendasari fenomena tersebut adalah adanya kebutuhan untuk memperoleh uang tambahan yaitu sebesar 66%. Menurut Dudija (2011) Mahasiswa yang bekerja adalah individu yang menuntut ilmu pada jenjang perguruan tinggi dan berstatus aktif yang juga menjalankan usaha atau sedang berusaha mengerjakan suatu tugas yang diakhiri dengan buah karya yang dapat dinikmati oleh individu yang bersangkutan.

Terlepas bahwa fenomena kuliah sambil bekerja merupakan fenomena yang sudah umum terjadi, masih jarang penelitian yang dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kematangan emosi dengan stres kerja pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dalam menghadapi peran ganda tersebut. Penelitian sebelumnya di Indonesia yang mengangkat tema tentang mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memang cukup memadai jumlahnya (contoh: Ario & Anganthi, 2020; Oktaviani & Adha, 2020; Suwarso, 2018). Meskipun demikian, masih relatif jarang penelitian sebelumnya yang berfokus pada tema kematangan emosi dan stres kerja pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Mengacu pada kesenjangan tersebut, untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dan

stres kerja pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja merupakan tujuan penelitian ini.

Banyak individu setelah lulus pendidikan sekolah menengah atas, selanjutnya meneruskan pendidikan ke perguruan tinggi. Hal ini dilakukan dengan berbagai alasan, mulai dari aspirasi untuk bisa menempuh dan mendapatkan gelar pendidikan tinggi, memperdalam ilmu pengetahuan, sampai dengan mengembangkan diri (Remenick & Bergman, 2020). Dalam pelaksanaannya dapat kita jumpai mahasiswa yang *full time study*, dan juga mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dikarenakan berbagai alasan seperti faktor kurang kondusifnya ekonomi keluarga atau dorongan untuk menambah pengalaman dan jaringan kerja (Ario & Anganthi, 2020).

Menjalani kuliah sambil bekerja tentunya tidak mudah, peran ganda tersebut tentunya akan memberikan sejumlah tantangan tersendiri bagi individu yang menjalaninya, diantaranya waktu yang lebih sedikit untuk belajar (Mardelina & Muhson, 2017) dan juga prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas perkuliahan (Arumsari & Muzaki, 2016). Dampak positif dari kuliah sambil bekerja antara lain yaitu dapat memenuhi kebutuhan, mengembangkan ketrampilan, memiliki pemahaman yang luas tentang dunia bisnis, mampu mandiri secara ekonomi, dan mampu berpikir lebih kreatif (Mardelina & Muhson, 2017). Dampak negatif yang dapat ditimbulkan yaitu dapat membatasi kesempatan untuk belajar, mengalami kelelahan akibat banyaknya aktivitas, tidak fokus pada tugas-tugas yang dikerjakan – baik tugas di kampus maupun tugas di tempat kerja, serta berkurangnya waktu istirahat, datang terlambat dalam perkuliahan, terlambat

dalam mengumpulkan tugas, berkurangnya waktu untuk belajar, berkurangnya minat untuk kuliah, serta kurangnya interaksi dengan teman satu kelas (Mardelina & Muhson, 2017; Santrock, 2012; Wensly & Yoskar, 2016).

Lubis, dkk (2015) mengatakan bahwa tantangan yang harus dihadapi bagi seorang mahasiswa yang memutuskan kuliah sambil bekerja yaitu keharusan untuk menjalankan tugas yang lebih banyak, keharusan untuk mengelola waktu dengan tepat, kemampuan untuk membagi perhatian dan energi untuk menuntaskan tugas di pekerjaan maupun kampus, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang berbeda tersebut. Banyaknya tuntutan dari dunia kerja dan juga dunia kuliah, seringkali menyebabkan stres bagi individu yang menjalaninya (Lubis, dkk, 2015). Stres tidak secara langsung memberikan akibat saat itu juga, walaupun banyak diantaranya yang segera memperlihatkan manifestasinya tetapi ada juga yang bermanifestasi setelah beberapa hari, minggu bahkan bulan (Anoraga, 2009).

Menurut Handoko (2011) stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Stres juga merupakan respon adaptif terhadap situasi yang dirasakan sebagai tantangan dan ancaman terhadap kesehatan seseorang, respon adaptif seseorang dapat dilihat dari reaksi psikologis dan reaksi fisiknya. Menurut Wijono (2010) Stres Kerja adalah suatu kondisi dari hasil penghayatan subjektif individu yang dapat berupa interaksi antara individu dan lingkungan kerja yang dapat mengancam dan memberi tekanan secara psikologis, fisiologis, dan sikap individu. Selanjutnya, menurut Wijono (2010) Stres Kerja mempunyai tiga aspek, yaitu perubahan

secara fisiologis, psikologis, dan sikap individu. Perubahan fisiologis ditandai dengan adanya rasa letih atau lelah, kehabisan tenaga, pusing, gangguan pencernaan, kemudian perubahan psikologis ditandai adanya kecemasan, sulit tidur, nafas tersengal-sengal, sedangkan perubahan sikap individu seperti keras kepala, mudah marah dan tidak puas terhadap apa yang dicapai.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamadi, Wiyono, dan Rahayu (2018) mengenai perbedaan tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di universitas tribhuwana tunggadewi malang fakultas ekonomi jurusan manajemen angkatan 2013 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja dikategorikan stres berat yaitu sebanyak 56,52%. Mahasiswa bekerja yang dikategorikan stres berat disebabkan karena mahasiswa yang bekerja memiliki beban pikiran yang cukup rumit karena harus mampu membagi waktu kuliah dan waktu kerja. Sedangkan mahasiswa yang tidak bekerja sebagian besar dikategorikan memiliki stres sedang 65,22% (Hamadi, Wiyono, & Rahayu, 2018).

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 14 sampai 18 Juli 2021 terhadap 8 Mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta dengan menggunakan aspek-aspek Stres Kerja yang dikemukakan oleh Wijono (2010) diperoleh hasil bahwa sebagian besar Mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta mengalami Stres Kerja. 6 dari 8 subjek menyatakan bahwa sering merasa lelah, letih dan kehabisan tenaga akibat *jobdesc* yang diberikan terlalu banyak saat bekerja. Para subjek mengungkapkan bahwa sering merasa pusing akibat memikirkan pekerjaannya yang belum selesai dan tugas kuliah yang banyak. Subjek juga mengungkapkan bahwa sering merasa mual dan susah buang air besar (gangguan pencernaan)

karena pekerjaannya menuntut untuk memenuhi target. Disamping itu beberapa subjek juga mengungkapkan bahwa subjek merasa menjadi lebih dapat menjaga kesehatannya baik dari pola makan, tidur dan istirahat yang cukup agar terhindar dari kelelahan yang berlebihan. Hal ini sesuai dengan aspek fisiologis pada Stres Kerja.

Selanjutnya, subjek menyatakan bahwa sering merasakan cemas karena pekerjaannya mengharuskan untuk mengerjakan sesuatu yang bukan merupakan bidang subjek dan juga karena takut apabila subjek tidak dapat menyelesaikan pekerjaan tersebut. Subjek berikutnya juga mengungkapkan bahwa sering mengalami perasaan cemas dan sulit tidur karena memikirkan masalah dalam pekerjaan yang juga menuntut subjek untuk memenuhi target. Lalu dalam hal yang sama subjek lainnya juga merasakan cemas dan sering mengalami nafas yang tersengal-sengal ketika melakukan pekerjaan karena subjek takut dengan penilaian pelanggannya yang berakibat pada keberlangsungan pekerjaannya saat ini. Subjek juga mengungkapkan bahwa sering merasa cemas dan nafas tersengal-sengal ketika harus melakukan presentasi di depan kelas saat perkuliahan. Subjek yang lain mengungkapkan bahwa subjek menjadi lebih percaya diri ketika harus berhadapan dan berinteraksi dengan banyak orang. Hal tersebut sesuai dengan aspek psikologis pada Stres Kerja.

Berikutnya, subjek menyatakan bahwa subjek menjadi mudah marah karena situasi di tempat kerja yang terkadang tidak menyenangkan, ditambah lagi dengan banyaknya tugas kuliah yang diberikan oleh dosen, dan subjek juga merasa kurang puas dengan apa yang subjek tersebut lakukan karena menurutnya bahwa

pekerjaannya kurang maksimal. Kemudian subjek berikutnya merasa mudah marah karena teman-teman dalam lingkungan pekerjaannya yang dirasa selalu membuat kesalahan dan bila diberitahu teman-temannya mengiyakan namun tidak melaksanakan. Subjek juga mengungkapkan menjadi mudah marah ketika mengerjakan tugas kelompok di kampus karena subjek merasa bahwa tugasnya cukup berat dan melelahkan. Subjek selanjutnya menjelaskan bahwa subjek merasa mudah marah akibat pekerjaan yang tidak jelas titik tujuan dan model pembayarannya, seringkali subjek diminta masuk bekerja pada saat jadwal libur kerja subjek namun subjek tidak mendapatkan upah tambahan atau uang lembur. Subjek yang lainnya mengungkapkan bahwa subjek menjadi lebih pandai dalam mengontrol sikapnya, seperti kapan kemarahan itu perlu untuk dikeluarkan dan kapan kemarahan itu perlu untuk disimpan atau diredam sendiri. Hal-hal tersebut sesuai dengan aspek sikap individu pada Stres Kerja.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, terlihat bahwa sebagian besar subjek cenderung mengalami stres kerja. Hal ini ditunjukkan oleh subjek yang lebih sering merasakan afek negatif seperti mudah marah, cemas, lelah, kurang puas dengan apa yang subjek tersebut lakukan karena menurutnya bahwa pekerjaannya kurang maksimal. Selanjutnya yaitu afek positif yang dirasakan subjek dimana subjek menghargai betapa pentingnya pola hidup sehat, menjadi lebih percaya diri ketika harus berhadapan dan berinteraksi dengan banyak orang, lebih pandai dalam mengontrol sikapnya, seperti kapan kemarahan itu perlu untuk dikeluarkan dan kapan kemarahan itu perlu untuk disimpan atau diredam sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Cahyadi dan Prastyani (2020) menunjukkan hasil bahwa apabila tingkat kerja paruh waktu dan mobilitas pekerjaan dapat diperbaiki maka stres kerja pada mahasiswa yang bekerja akan menurun (Cahyadi & Prastyani, 2020). Namun pada kenyataan yang didapat dari hasil penelitian sebelumnya serta dari data wawancara langsung dengan subjek penelitian, didapati hasil bahwa tingkat stres kerja yang dimiliki oleh sebagian besar subjek cukup tinggi dan tidak sesuai harapan. Harapannya subjek memiliki stres kerja yang rendah, karena dengan memiliki stres kerja yang rendah dapat berpengaruh terhadap keberlangsungan perusahaan maupun individu yang bekerja. Menurut Handoko (2011) karyawan yang kehilangan kemampuan untuk mengendalikan stres, menjadi tidak mampu mengambil keputusan dengan baik serta memunculkan perilaku yang tidak teratur. Oleh sebab itu, untuk mencegah meningkatnya stres kerja pada mahasiswa yang bekerja maka penelitian mengenai stres kerja pada mahasiswa yang bekerja perlu dan penting untuk dilakukan.

Menurut Luthans (2014) faktor yang mempengaruhi Stres Kerja meliputi: *stressor* ekstraorganisasi, *stressor* organisasi, *stressor* kelompok, dan *stressor* individu. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Kerja menurut Luthans (2014), peneliti memilih *stressor* individu, yang didalamnya terdapat *control personal* dalam hal ini adalah Kematangan Emosi untuk dijadikan faktor dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan Kematangan Emosi memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap Stres Kerja baik secara langsung maupun tidak langsung (Maningger, dalam Ritonga, 2016). Menurut Maningger (dalam Ritonga, 2016) orang yang matang emosinya mampu mengembangkan sifat yang baik

dalam berhubungan dengan orang lain dan lingkungannya. Dengan demikian Mahasiswa yang bekerja yang memiliki Kematangan Emosi adalah mahasiswa yang mampu mengambil keputusan sendiri tanpa melibatkan orang lain dalam menghadapi tuntutan pekerjaannya yang *stresfull* dan *overload*; mampu mengendalikan emosinya sehingga tidak mudah marah, tidak agresif, tidak egois, mampu berpikir objektif atau dapat menerima kenyataan ketika mendapat komplain dari pelanggan; dan tetap menjalin relasi yang baik dengan orang lain. Berbeda dengan Mahasiswa yang bekerja yang tidak matang secara emosi ketika menghadapi beban pekerjaan yang tinggi dengan banyaknya komplain dari pelanggan, tuntutan pekerjaan yang *overload* akan tidak mampu mengelola emosinya dengan baik sehingga mudah marah, tersinggung, kecemasan yang berlebihan, dan akan lebih sering merasakan pusing serta malas untuk bekerja.

Walgito (2010) mengemukakan bahwa Kematangan Emosi merupakan kemampuan individu untuk mengadakan tanggapan-tanggapan emosi secara matang dan mampu mengontrol serta mengendalikan emosinya sehingga menunjukkan suatu kesiapan dalam bertindak. Thalib (2017) menyatakan bahwa indikasi seseorang matang emosinya yaitu dapat menjalin relasi yang baik dengan orang lain dan memandang orang lain dengan rasa hormat, dan dapat menjaga perannya secara fleksibel, serta mempertimbangkan konsekuensi dari perilakunya. Selanjutnya, Walgito (2010) menyatakan bahwa individu dengan tingkat Kematangan Emosi yang tinggi mampu meredam dorongan agresi dan mengendalikan emosinya, pandai membaca perasaan orang lain, serta dapat memelihara hubungan baik dengan lingkungannya. Sehingga, apabila individu

memiliki Kematangan Emosi yang baik maka individu tersebut mampu untuk mengendalikan perilaku agresinya (Walgito, 2010).

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena penelitian ini subjeknya merupakan Mahasiswa yang bekerja yang mana peran utama mahasiswa adalah belajar namun disamping itu Mahasiswa yang bekerja juga dituntut untuk menyelesaikan tugasnya di tempat kerja sehingga diduga lebih rentan untuk mengalami Stres Kerja.

Terdapat beberapa penelitian yang membuktikan adanya hubungan Kematangan Emosi dengan Stres Kerja, pertama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ritonga (2016) mengenai Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Stres Kerja Pada Karyawan PT Perkebunan Nusantara IV (Persero) Medan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kematangan Emosi dengan Stres Kerja pada karyawan PT Perkebunan Nusantara IV (Persero) Medan, hal ini berarti semakin matang emosinya maka akan semakin rendah Stres Kerja, dan semakin rendah Kematangan Emosinya maka semakin tinggi Stres Kerja. Penelitian kedua yang dilakukan oleh Amiril (2013) mengenai Hubungan antara Kematangan Emosi dan kontrol diri dengan Stres Kerja pada guru SLB di Kota Malang diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang negatif antara Kematangan Emosi dan Stres Kerja pada guru SLB dimana tingkat Kematangan Emosi berada pada kategori tinggi yaitu 32,5% dan kontrol diri secara umum termasuk dalam kategori rendah yaitu 45%. Penelitian selanjutnya yaitu oleh Hanafi dan Yuniasanti (2012) mengenai hubungan antara Kematangan Emosi dan Burnout pada Perawat Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul

Yogyakarta, diperoleh bahwa perawat yang memiliki tingkat Kematangan Emosi tinggi akan dapat menerima baik keadaan dirinya dan orang lain seperti adanya, berpikir secara lebih baik dan obyektif, tidak bersifat impulsif, mampu merespon stimulus dengan cara berpikir baik serta dapat mengatur pikirannya untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya. Penelitian berikutnya yaitu oleh Sugiarti (2011) mengenai Hubungan Locus of Control Dan Kematangan Emosi Dengan Stres Kerja Karyawan CV Jaya Barokah Malang diperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif antara Kematangan Emosi dengan Stres Kerja dimana koefisien korelasinya sebesar $-0,438$, hal ini berarti semakin tinggi Kematangan Emosi karyawan maka semakin rendah Stres Kerja yang dialami dan sebaliknya, semakin rendah Kematangan Emosi karyawan maka semakin tinggi Stres Kerja yang dialami. Penelitian berikutnya yaitu oleh

Berdasarkan uraian diatas, dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah “apakah ada hubungan antara Kematangan Emosi dengan Stres Kerja pada Mahasiswa yang bekerja?”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kematangan Emosi dengan Stres Kerja pada Mahasiswa yang bekerja

C. Manfaat Penelitian

- a. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan penambahan wawasan bagi masyarakat pada umumnya serta pengembangan ilmu psikologi pada khususnya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber rujukan bagi siapa saja yang akan meneliti lebih lanjut mengenai Stres Kerja, khususnya berkaitan dengan Kematangan Emosi.

b. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan bagi mahasiswa dalam memaksimalkan Kematangan Emosi, dalam hal ini pada Mahasiswa yang bekerja agar dapat memberikan performa terbaiknya pada pekerjaan dan perkuliahan; dapat meningkatkan produktivitas dan mencapai Kematangan Emosi serta mengurangi stres akibat kuliah sambil bekerja.