

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan zaman, berbagai jenis kebutuhan semakin meningkat dan kompleks. Pada zaman sekarang mahasiswa dituntut untuk mandiri, apalagi ketika tuntutan kebutuhan hidup semakin meningkat. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa merupakan seorang pembelajar yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016). Individu yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008). Banyak dari mahasiswa yang berasal dari luar kota dan jauh dari orang tua harus pandai mengatur keuangan yang diberikan pada setiap bulannya, mahasiswa tersebut mencari tambahan penghasilan untuk mencukupi kebutuhan kuliah yang semakin menggunung salah satunya dengan cara bekerja. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kerja diartikan sebagai kegiatan untuk melakukan sesuatu yang dilakukan atau diperbuat dan sesuatu yang dilakukan untuk mencari nafkah, mata pencaharian. Kerja adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh atau membantu memperoleh sekurang-kurangnya satu jam penghasilan atau penghasilan per minggu. Jam kerja harus terus menerus dan tidak terputus (Barthos, 2005). Mahasiswa yang bekerja adalah salah satu pilihan yang dibuat banyak orang untuk tujuan yang berbeda. Banyak hal positif yang bisa didapatkan dengan belajar sambil bekerja. Belajar sambil bekerja adalah waktu yang ideal untuk memulai bisnis (Kasmir, 2007).

Menurut Hipjillah (2018), mahasiswa yang bekerja adalah mahasiswa yang mengambil peran sebagai orang yang mempersiapkan diri dalam keahlian tertentu dalam tingkat pendidikan tinggi sambil melakukan suatu aktivitas yang dilakukan untuk orang lain dengan memberikan talenta mereka kepada majikan untuk mendapatkan imbalan. Dari beberapa pengertian yang sudah dijelaskan, dapat disimpulkan mahasiswa yang bekerja adalah seseorang yang melakukan kewajiban tidak hanya kuliah saja tetapi juga bekerja karena ada alasan tertentu.

Kenyataan yang terjadi, memang dengan memiliki banyak kewajiban yang harus dijalani seperti kuliah sambil bekerja bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan (Amira, 2018). Menurut Mashadi (2016) tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa yang bekerja ialah dua kali lebih berat daripada mahasiswa yang tidak bekerja. Beban kewajiban yang dimiliki oleh para mahasiswa tersebut kemungkinan akan memberikan efek buruk kepada kesehatan fisik maupun mental mereka. Menjalani perkuliahan sembari bekerja paruh waktu bukanlah suatu hal yang mudah untuk dilakukan. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan Purwanto (dalam Mardelina, 2017), bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat lelah yang lebih tinggi dikarenakan padatnya jadwal aktivitas kuliah dan bekerja dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja. Konflik peran antara kuliah dan bekerja dapat menjadi sumber stres, absensi dan penurunan produktivitas Lenaghan dan Sengupta (dalam Mardelina, 2017).

Menurut Robbins dan Judge (2015) stres kerja merupakan suatu kondisi dinamis yang terjadi ketika individu berhadapan langsung dengan peluang, tuntutan, atau sumber daya yang tidak menyenangkan sebagai tanggapan terhadap

lingkungan. Sedangkan Mangkunegara (dalam Budi, 2006) mengemukakan bahwa stres kerja ialah perasaan tertekan yang dialami pegawai dalam menghadapi pekerjaannya. Anoraga (2014) mendefinisikan stres kerja sebagai suatu bentuk tanggapan karyawan, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungan kerjanya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Anoraga menambahkan bahwa stres kerja merupakan suatu persepsi dari karyawan akan adanya ancaman atau tantangan yang menggerakkan, menyiagakan atau membuat aktif dirinya. Karyawan dapat merasakan lingkungan kerjanya sebagai suatu ancaman atau tantangan. Berdasarkan beberapa pengertian yang dikemukakan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres kerja adalah beberapa kondisi yaitu kondisi fisik, mental dan kondisi lingkungan yang dirasakan oleh karyawan di tempat dia bekerja yang dapat menyebabkan tekanan mereka dalam bekerja.

Stres kerja merupakan salah satu hal yang nyata untuk diperhatikan bagi seseorang dalam bekerja. Terhindarnya seseorang dari stres kerja akan berdampak positif bagi individu seperti mudah beradaptasi dan dapat mengatasi tantangan yang dihadapi. Sudarnoto (2014) menyatakan jika seorang individu mampu untuk mengelola stres kerja dengan tepat, maka individu dapat beradaptasi dengan tuntutan atau tantangan agar berdampak positif dan meningkatkan toleransi stres kerja.

Sebuah hasil survey dari Student Affairs Universitas Buffalo (2005) menyatakan bahwa stres sering juga dialami oleh mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa yang bekerja kadang merasakan tekanan akademis, menyesuaikan diri

dengan lingkungan baru, atau mengembangkan persahabatan dengan individu lain. Tekanan - tekanan yang bersifat pengalaman tidak terlalu membahayakan. Bila tekanan yang terjadi pada mahasiswa terlalu tinggi maka dapat mengakibatkan permasalahan sosial dan kesehatan. Menurut Usroh dkk (2018) pada mahasiswa kerja shift di Universitas Muhammadiyah Gresik, ditemukan kesulitan-kesulitan atau permasalahan-permasalahan dalam menjalankan hal tersebut, antara lain: manajemen waktu untuk kuliah dan bekerja, interaksi dan komunikasi, masalah adaptasi dengan sistem kampus, mengikuti kelas dengan menyesuaikan jadwal kerja sehingga terkadang mengikuti kuliah pagi atau sore, serta berkurangnya waktu dengan keluarga atau orang terdekat secara kuantitas maupun kualitas.

Menurut penelitian Roxana, Mari, Mihaela (2017). Mahasiswa Fakultas Teknik Sibiu, Rumania Siswa yang bekerja merasa lebih stres dibandingkan dengan siswa yang tidak bekerja. Gejala stres seperti kehilangan nafsu makan atau makan berlebihan, kesulitan fokus, kesulitan mengambil keputusan, atau perasaan gelisah dan khawatir disebutkan oleh lebih dari 50% mahasiswa yang bekerja. Proporsinya lebih rendah pada siswa yang tidak bekerja (sekitar 30-35%), kecuali kehilangan nafsu makan/makan berlebihan yang mungkin disebabkan oleh masa ujian). Penelitian yang dilakukan oleh Moses Kwadzo, PhD (2014). Dari beberapa mahasiswa yang diwawancarai, subjek mengatakan kuliah sambil bekerja memiliki dampak positif dan negatif, dampak positifnya adalah kuliah sambil bekerja dapat mengembangkan kemampuan yang dipunya sedangkan di sisi lain, mengalami dampak negatif dari stres fisik dan emosional karena memiliki tanggung jawab fisik

yang menuntut, masalah hubungan kerja dan konflik yang disebabkan oleh peran ganda.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 30 Agustus 2021 yang dilakukan kepada 5 mahasiswa yang bekerja. Peneliti mendapatkan hasil bahwa 3 dari 5 subjek merasakan stress saat bekerja sekaligus kuliah. Subjek mengaku bahwa bekerja sekaligus kuliah membuat subjek harus lebih disiplin dan juga harus membagi waktu antara kerja dan kuliah dan memprioritaskan hal yang menurut subjek penting, karena bekerja sambil kuliah pekerjaan individu semakin bertambah. Tak banyak juga dari subjek yang merasakan stres saat bekerja, stres kerja yang dialami subjek antara lain adalah sakit kepala, badan terasa capek, sulit untuk bersosialisasi dengan orang lain, sedih dan mudah menangis. Agar stres kerja yang dialami oleh subjek dapat terkendali dengan baik, 3 dari 5 subjek mengaku memilih kemampuan mengatasi dan mengelola stress agar tetap bisa bertahan pada keadaan seperti ini, hal ini disebut dengan resiliensi.

Resiliensi melibatkan kemampuan untuk bertahan atau mengatasi kesulitan dan peristiwa yang tidak menyenangkan dan berhasil beradaptasi dengan perubahan dan ketidakpastian. Karakteristik pribadi dan sosial juga membantu seseorang agar mampu melakukan resiliensi (McEwen, 2011). Newman (Resnick & Inguito, 2011) memaparkan resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi saat menghadapi tragedi, trauma, kesulitan, serta stressor dalam hidup yang bersifat signifikan. Charney (dalam Mahmood dan Ghaffar 2014) mendefinisikan resiliensi sebagai proses adaptasi dengan baik dalam situasi trauma, *tragedy*, atau peristiwa yang dapat menyebabkan stres lainnya.

Resiliensi memiliki peran terhadap stress kerja sebagaimana dijelaskan dalam salah satu aspek resiliensi yaitu *physcally endurance* yang menekankan perlunya merawat tubuh dengan olahraga maupun nutrisi yang baik, memahami sistem peringatan dini tubuh kita sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan maksimal. *Psycally endurance* akan mempengaruhi stress kerja yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja antara lain sakit kepala, mudah lelah keringat berlebih, susah tidur, semakin subjek dapat merawat tubuh maka stress kerja yang dialami maka akan semakin rendah. Hasil penelitian McCormac, dkk (2018) tentang resiliensi dan stres kerja pada *Information Security Awareness (ISA)* menyatakan bahwa resiliensi yang besar memiliki kesadaran keamanan informasi yang tinggi pula dan mengalami stres kerja yang rendah. Berdasarkan pada uraian diatas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan apakah ada hubungan antara resiliensi dengan stress kerja pada mahasiswa yang bekerja?

Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan stress kerja pada mahasiswa yang bekerja.

Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah ilmu pengetahuan dalam bidang Psikologi Industri dan Organisasi mengenai topik tentang resiliensi dengan stress kerja.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan orang-orang khususnya mahasiswa yang bekerja tentang bagaimana cara kita mengelola stress kerja dengan resiliensi.