

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada perkembangan zaman, setiap individu pasti memiliki tingkat kebutuhan yang semakin meningkat dan kompleks yang artinya kebutuhan dan pertumbuhan manusia selalu bertambah dari waktu ke waktu seperti kebutuhan primer, sekunder dan kebutuhan tersier. Kebutuhan tersebut merupakan suatu hal yang harus dimiliki, serta dinikmati. Melalui meningkatnya kebutuhan tersebut memberikan suatu pergerakan yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas dengan bekerja. Hal ini dibuktikan dengan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2016 dimana Indeks Pertumbuhan Manusia (IPM) di Jakarta tahun 2016 mengalami kenaikan mencapai 0,77%, yang artinya peningkatan kualitas pembangunan manusia di Jakarta meliputi kesehatan, pengetahuan atau pendidikan, dan daya beli atau pengeluaran serta kebutuhan setiap individu mengalami peningkatan. Peningkatan yang dialami oleh provinsi DKI Jakarta tersebut mencapai 79,60 yang artinya lebih tinggi dari IPM Nasional bahkan pertumbuhan ekonomi nasional dan komponen pengeluaran menjadikan IPM Jakarta lebih tinggi dibandingkan dengan provinsi lain. Artinya hal tersebut membuat seseorang harus bekerja dan meningkatkan kemampuan mereka melalui peningkatan pendidikan. Melalui data tersebut disimpulkan bahwa kebutuhan penduduk semakin meningkat dan semakin kompleks. Selain itu, hal tersebut juga dibuktikan pada era globalisasi dan Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA) yang telah dimulai sejak akhir tahun

2015, dimana generasi muda diharapkan mampu mempersiapkan diri untuk bisa menghadapi kompetisi yang semakin ketat dengan cara memperoleh ilmu pengetahuan baik melalui pendidikan tinggi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 pasal 5, yang menyatakan bahwa pendidikan tinggi bertujuan untuk menghasilkan lulusan yang menguasai cabang ilmu pengetahuan dan/atau teknologi untuk memenuhi kepentingan nasional dan peningkatan daya saing bangsa, yang memiliki potensi yang kreatif, berilmu, cakap, terampil, kompeten, dan berbudaya serta mandiri.

Adisty (2020) menyebutkan bahwa mahasiswa memiliki peran yaitu bertanggung jawab dalam dunia perkuliahan serta diposisi lain, mahasiswa yang memiliki minat dan bakat dapat menyalurkan aktivitasnya di luar perkuliahan. Banyak mahasiswa yang mengikuti kegiatan-kegiatan di luar kegiatan perkuliahan seperti ikut bergabung dalam organisasi baik di dalam kampus maupun organisasi di luar kampus serta ada juga yang bekerja paruh waktu (*part time*) (Rufaida & Prihatsanti, 2018). Selain itu masa kuliah adalah masa dimana mahasiswa telah memasuki masa dewasa awal yang dituntut untuk bertanggung jawab, mandiri, dan kreatif sehingga mahasiswa mampu untuk menanggung beban seperti memanfaatkan waktu untuk bekerja di luar aktivitas perkuliahan seperti bekerja paruh waktu (*part time*) (Hurlock, 2011). Menurut *International Labour Organization* (ILO) (dalam Fagan et al., 2014) mendefenisikan pekerja paruh waktu merupakan bentuk pekerjaan yang memiliki lebih sedikit jam kerja dalam per minggu dibandingkan dengan pekerjaan waktu penuh. Pekerja yang dianggap paruh waktu jika mereka biasanya bekerja kurang dari 30 atau 35 jam per minggu.

Ada beberapa alasan mahasiswa bekerja yaitu dimana usia pada dewasa ini yaitu pada rentang usia 18-25 tahun sesuai pada tahap perkembangannya, mahasiswa masuk pada tahap perkembangan dewasa awal (*emerging adulthood*) yang merupakan masa dalam proses mengeksplorasi identitas, memperhatikan karir serta mengembangkan peluang dalam lingkungannya (Santrock, 2006). Pendapat lain disampaikan bahwa mahasiswa pada zaman sekarang dituntut untuk lebih mandiri, apalagi ketika tuntutan kebutuhan hidup semakin meningkat. Setiap kebutuhan yang diperlukan oleh mahasiswa merupakan suatu hal yang mendukung dalam keperluan untuk menunjang proses pembelajaran mereka seperti membeli buku, laptop, *ponsel* dan lain-lainnya pasti memerlukan dana (Adisty, 2020). Uang saku dan pemenuhan kebutuhan dari orang tua barangkali masih kurang bagi mahasiswa. Tak jarang, beberapa mahasiswa merasa enggan untuk meminta tambahan dana kepada orang tuanya (Santoso, 2017). Pendapat lain juga disampaikan Yahya & Widjaja (2019) bahwa di kota Malang menjalani masa perkuliahan sambil bekerja merupakan suatu hal yang sudah tidak asing lagi, berbagai alasan diungkapkan mahasiswa melakukan kuliah sambil bekerja yaitu pada masalah finansial yakni untuk membayar biaya pendidikan dan kebutuhan sehari-hari serta meringankan beban keluarga.

Menurut data survey penelitian yang disampaikan oleh BBC News (2015) menjelaskan bahwa jumlah mahasiswa yang bekerja paruh waktu (*part time*) di Inggris mengalami peningkatan dengan tajam. Hal tersebut diperoleh dari penelitian yang dilakukan pada 4.642 mahasiswa, hasil survey tersebut diketahui bahwa sebanyak 77% mahasiswa bekerja, hal ini mengalami kenaikan dibanding

tahun sebelumnya yang hanya 59%. Berbagai alasan mereka kuliah sambil bekerja salah satunya ialah untuk meringankan biaya kuliah dan mengembangkan keterampilan memiliki pekerjaan penuh selama periode perkuliahan, liburan atau keduanya. Sementara menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan bahwa tingkat pekerja paruh waktu (*part time*) mengalami peningkatan sejak tahun 2016 yang hanya 19,64%, namun tahun 2017 (20,39%), tahun 2018 (22,07%), tahun 2019 (22,45%), tahun 2020 (25,96%) dan tahun 2021 sebesar 26,99%. Bahkan sejak pandemi Covid-19 hadir di Indonesia, tingkat pekerja paruh waktu merupakan peningkatan yang tertinggi dibandingkan tahun-tahun sebelumnya sebesar 25,96% pada 2020, naik mencapai 3,51 poin (Jayani, 2021).

Menurut Lubis dkk, (2015) menyebutkan bahwa dari besarnya manfaat yang diperoleh dari bekerja sambil kuliah, namun juga akan memberikan adanya konsekuensi yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Tantangan itu seperti mengerjakan tugas yang banyak, manajemen waktu, mampu dalam membagi perhatian dan energi dalam menuntaskan tugas di pekerjaan maupun kampus serta perlu adanya adaptasi diri pada lingkungan yang berbeda. Akibat dari tuntutan kuliah sambil bekerja baik tuntutan di tempat kerja dan dunia kuliah, seringkali mahasiswa menjadi stress (Lubis dkk., 2015). Pendapat lain juga dijelaskan oleh Pertiwi (2019) bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja akan dituntut untuk mampu melaksanakan tugas serta tanggung jawab dengan baik, mulai dari manajemen waktu, kedisiplinan, dan memperhatikan kesehatan fisik, bahkan tidak sedikit faktor di dalam organisasi yang mahasiswa alami pada saat bekerja, dapat menyebabkan stres kerja maupun stres akademik. Hal yang sering terjadi pada

mahasiswa yang melakukan kuliah sambil bekerja ialah dimana mahasiswa akan mengalami stress kerja. Menurut Beehr dan Newman (dalam Wijono, 2010), stres kerja didefinisikan sebagai suatu keadaan yang timbul dalam interaksi antara manusia dengan pekerjaan. Penelitian yang dilakukan Kodir (2015) bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dengan motivasi belajar pada mahasiswa fakultas teknik Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Hal ini semakin tinggi stres kerja seseorang maka semakin rendah motivasi belajarnya begitu pun sebaliknya semakin rendah stres kerja seseorang maka semakin tinggi motivasi belajar.

Stres merupakan stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Stress dapat disebabkan dari berbagai hal seperti, berhubungan dengan pekerjaan, keluarga, sekolah atau perkuliahan, cinta, kehilangan orang yang disayang, kehilangan harta, dan lain sebagainya (Adisty, 2020). Sementara menurut Ismiati (2015) stres kerap kali dialami oleh mahasiswa yang bekerja. Stres yang dialami pada mahasiswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri, misalnya dorongan (motivasi), kondisi fisik, dan tipe kepribadian mahasiswa itu sendiri. Sementara faktor eksternal berasal dari luar diri mahasiswa seperti keluarga fasilitas, lingkungan, pekerjaan dan lain lain (Kariv & Heiman, 2005). Dari faktor-faktor yang disebutkan diatas memberikan suatu arti pentingnya  *coping*  untuk dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja  *part time* . Menurut Lazarus dalam Sari (2013)  *Coping stress*  menjelaskan bahwa terdiri dari dua strategi, yaitu  *problem focused coping*  dan  *emotion focused coping* .  *Problem focused coping*  merupakan penyelesaian masalah dalam menghadapi tekanan maupun kesulitan

dengan langsung menghadapi stresor sehingga memandang diri lebih positif, mampu beradaptasi dengan sumber stres sehingga memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan dengan cara lain, serta mampu mengembangkan keterampilan-keterampilan baru dalam menghadapi serta menyelesaikan masalah sehingga mempunyai dampak dalam menurunkan stres. Aspek yang digunakan dalam melakukan *problem focused coping* ini menurut Lazarus dan Folkman (1984) ialah seperti pertama, konfrontasi (*Confrontative coping*) dimana individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi agresif serta adanya keberanian dalam mengambil resiko, yang kedua ialah merencanakan pemecahan masalah (*planful problem solving*) dengan memikirkan, membuat dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah. Ketiga ialah mencari dukungan sosial (*seeking social support*) pencarian akan suatu dukungan dari orang-orang sekitar mengenai masalah atau tekanan yang sedang dihadapi. Sementara jenis *coping* yang berikutnya yaitu *emotion focused coping* yang merupakan penyelesaian masalah yang memfokuskan pada emosi.

Sebagaimana hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti melalui media *Whatsapp* pada 25 November 2021 terhadap 10 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mengungkapkan bahwa mereka sering sekali mengalami gejala stres seperti, mudah lelah, mudah emosi, mood yang berubah-ubah, sulit tidur atau tidur berlebihan, mengalami masalah pencernaan, mudah panik dan tangan berkeringat. Gejala stres tersebut dapat terjadi dimana salah satu penyebabnya adalah ketika menghadapi tugas kuliah atau jadwal kuliah yang bertabrakan dengan tugas dari pekerjaan, apalagi tugas kuliah dari setiap mata kuliah yang jadwal

pengumpulannya hampir bersamaan dengan batas akhir dari tugas pekerjaan. Dari 10 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, 8 mahasiswa kerap mengalami kesulitan dalam mengatasi stres yang hadir dalam diri mereka. Kadang muncul dalam pikiran mereka memiliki rasa ingin menyerah karena mereka menganggap tidak mampu mengatasi stres akibat tuntutan dari lingkungan kerja dan akademiknya namun kadang diantara mereka mencoba untuk menjalani dua posisi sekaligus dengan menjalani setiap permasalahan yang ada dengan mengikuti keadaan dan tidak mencoba mencari jalan keluarnya dengan keyakinan bahwa masalah akan selesai begitu saja seiring dengan berjalannya waktu, mereka juga mencoba mencari dukungan pada orang sekitar akan keadaan stres atau permasalahan yang sedang mereka hadapi namun dukungan dari orang sekitar juga masih kurang cukup mereka rasakan dalam menghilangkan atau mengurangi stres yang mereka hadapi. Dalam menghadapi tekanan stres yang dirasakan, subjek terdorong melakukan perilaku koping sebagai usaha dalam mengurangi tuntutan yang mengakibatkan stres yaitu ingin bolos kuliah, tidak masuk kelas dan tidak mengumpulkan tugas bahkan melakukan pengambilan cuti kuliah karena dianggap tidak sanggup menjalani 2 profesi sekaligus yaitu sebagai mahasiswa dan karyawan. Sementara 2 dari 10 mahasiswa mampu mengatasi stresnya dengan berbagai cara seperti, melakukan kegiatan yang disenangi seperti menonton film, memainkan musik yang digemari, pergi ke mall di waktu senggang, serta kadang mereka cerita ke teman terdekatnya seperti sahabat dan keluarga.

Masalah atau tekanan yang dapat mengalami stres dapat diminimalisir dengan menggunakan suatu strategi yang disebut *coping stress*. Mahasiswa harus

memiliki strategi masing-masing dalam menangani permasalahan atau tekanan yang dialaminya agar tidak terjadi stres. Hal-hal yang dilakukan mahasiswa dalam menangani situasi yang tidak menyenangkan atau menangani permasalahan tersebut dilakukan dengan *coping stress*, (Jayusman, (2018). Lazarus dan Folkamn (1984) menjelaskan bahwa ada dua jenis coping stres, yaitu *problem focused coping* (coping yang berfokus pada masalah) dan *emotion focused coping* (coping yang berfokus pada emosional). Sementara menurut Rizky dkk, (dalam Subandy dan Jatmika, 2020) menyebutkan *coping stress* ialah upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi masalah yang datang kepada dirinya. Setiap individu dalam kehidupan bisa menghadapi masalah berupa tantangan, tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitarnya. Ada berbagai cara untuk menyelesaikan, menghadapi, tetapi tidak jarang kita menemui orang yang takut menghadapi suatu masalah dan tidak mencari jalan keluar dari masalah tersebut.

Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa *coping stress* merupakan tindakan kognitif dalam upaya perilaku dalam mentolerir, serta mengurangi tuntutan yang sedang dihadapi. Lazarus & Folkman (2006) membagi *coping stress* dengan dua bentuk yaitu *Problem-focused coping* dan *Emotional-focused coping*. *Problem focused coping* ialah bentuk coping yang diarahkan kepada usaha untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan yang dapat menimbulkan terjadinya stres. Strategi ini akan terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stres dengan cara mempelajari keterampilan baru. Individu yang cenderung menggunakan strategi ini mereka akan percaya bahwa tuntutan dari situasi tersebut dapat diubah. Sementara *Emotional focused coping* merupakan

bentuk coping yang diarahkan untuk mengatur respon emosional pada situasi yang menekan. Individu dapat mengatur respon emosional nya dengan pendekatan kognitif dan behavioral atau individu berusaha melihat sisi baik dari kejadian yang dihadapi serta mengharapkan simpati dari orang lain dan mencoba melupakan yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya namun hal ini hanya bersifat sementara. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan sebelumnya kepada 10 subjek, diperoleh bahwa delapan dari sepuluh subjek melakukan coping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*). Sebagaimana analisis dari hasil wawancara tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang bekerja *part time* yang kerap mengalami stress karena jadwal kuliah dan jadwal kerja yang sering bertabrakan, serta tugas kuliah yang jadwal pengumpulan hampir bersamaan dengan tugas kerja membuat sebagian dari mereka mencoba untuk mencoba menyelesaikan permasalahan dengan mencoba menjalani keduanya dengan semampunya bahkan kerap sekali mereka menganggap bahwa masalah itu akan hilang begitu saja, atau mencoba menyelesaikan permasalahan hanya pada bagian pekerjaan saja tanpa menyelesaikan permasalahan pada pendidikan mereka, serta mereka juga mencoba untuk mencari dukungan dari orang terdekat atau dukungan sosial sekitar mereka. Pernyataan dan analisis penggunaan coping yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut didukung oleh Lazarus dan Folkman (1984) yaitu dimana metode coping yang sering dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja *part time* menggunakan *problem focused coping*.

Seringkali individu merasa dipenuhi dengan emosi yang tak menyenangkan seperti stress, hal ini merupakan sesuatu yang tidak wajar sehingga membuat

individu cenderung memiliki performa yang kurang optimal (Rosalina & Siswati, 2018). Menurut Subandy dan Jatmika (2020) dalam menangani stres, strategi coping tidak hanya cukup untuk mengatasi atau meminimalisir tekanan yang terjadi pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu (*part time*), tetapi dalam diri mahasiswa yang bekerja paruh waktu juga memerlukan kondisi positif. Menurut Luthans (2004) kondisi positif tersebut merupakan kapasitas psikologis atau kondisi psikologis yang positif yang dimiliki individu atau yang disebut dengan *psychological capital*.

Luthans, dkk (2006) *Psychological capital* merupakan kondisi positif secara psikologis yang berkembang pada individu seperti : (1) dalam mencapai keberhasilan maka individu memiliki efikasi diri untuk melakukan tanggung jawab atau tugas-tugas yang menantang (*self-efficacy*); (2) mempunyai atribusi positif terkait akan kesuksesan masa kini dan masa depan (*optimism*); (3) konsistensi dalam mencapai tujuan apabila diperlukan untuk mengarahkan jalan dalam mencapai tujuan tersebut (*hope*); (4) mampu bertahan dan bangkit untuk mencapai kesuksesan saat mengalami konflik atau kesulitan (*resiliency*). Dari keempat karakteristik tersebut merupakan dimensi dari *psychological capital*, yaitu kondisi perkembangan psikologis yang positif dengan aspek-aspek seperti : *self-efficacy*, *optimism*, *hope*, *resiliency* (Luthans et al., 2007).

Pernyataan di atas dibuktikan dengan hasil penelitian terdahulu oleh Wen (2014) mengenai apakah *psychological capital* memerangi pembelajaran dan stres adaptif pada mahasiswa baru. Hasil dari penelitian tersebut dijelaskan bahwa dimensi *psychological capital* (*self-efficacy*, *optimism*, *hope*, *resiliency*) efektif

mampu mengatasi stres belajar dan adaptif mahasiswa baru pada mahasiswa *Department of International Business Management (IBM)* yang dilakukan pada mahasiswa dari delapan universitas yang berada di Taiwan. Selain itu disebutkan juga bahwa peran dari *psychological capital* sangat penting dalam mengatasi stres pada berbagai disiplin ilmu baik dalam aplikasi secara teoritis dan praktis. Hal ini sejalan dengan penelitian Yao, Lin, Zhang dkk., (2022) tentang apakah *psychological capital* memediasi stres kerja dan strategi coping pada perawat di ICU. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa *psychological capital* berpengaruh positif dengan strategi coping pada perawat ICU.

Dalam menjalani dua peran yang berbeda yaitu sebagai mahasiswa dan pekerja, maka mahasiswa tersebut seringkali mengalami kesulitan, tekanan dan stres maka sangat diperlukan adanya *psychological capital* dan *coping stress* agar dapat menjalani kedua peranan sekaligus (Subandy & Jatmika, 2020). Berdasarkan penelitian terdahulu yang sejalan dengan fenomena yang akan diteliti memiliki fungsi untuk memperkuat data- data diatas. Seperti penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Yan & Zhang, 2016), bahwa strategi coping yang positif sangat berpengaruh positif signifikan terhadap *psychological capital* sementara coping negatif memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *psychological capital*. Penelitian ini juga didukung dari hasil (Agustang et al., 2021) menjelaskan bahwa dalam mencapai perilaku positif dan kesejahteraan psikologis sangat dipengaruhi oleh *locus of control internal*, *self esteem*, kemandirian, religiusitas, *adaptive coping strategy*, sosial ekonomi, perilaku prososial, *hope*, dan *behavioral self perceptions*. Dalam hal ini bahwa aspek-aspek *psychological capital* seperti *hope*

dan didalam aspek memiliki faktor-faktor seperti religiusitas, membuktikan bahwa *psychological capital* memiliki hubungan dengan *coping stress* (strategi coping).

Berdasarkan fenomena diatas yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang bekerja *part time* memiliki tuntutan dari perkuliahan dan pekerjaan serta memiliki dua peran yaitu sebagai mahasiswa dan pekerja, hal ini seringkali membuat mereka merasa tertekan dan stres. Maka dari itu penting bagi mereka memiliki strategi *coping* dalam mengurangi stres yang dihadapi serta perlu dalam diri mereka memiliki pandangan positif atau *psychological capital*. Mengenai fenomena tersebut memberikan kesempatan kepada peneliti untuk meneliti mengenai apakah ada hubungan *psychological capital* dengan *coping stress*?. Maka dalam penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Psychological Capital* dengan *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa yang Bekerja *Part-time*”.

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

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara *psychological capital* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang bekerja *part time*.

### **A. Manfaat Teoritis**

1. Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu psikologi khususnya psikologi klinis, dan psikologi sosial serta memperkaya kepustakaan yang sudah ada sebelumnya dengan mengungkap lebih jauh tentang *problem focused coping* dan *psychological capital*.

## B. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja secara *part time* untuk meningkatkan *problem focused coping* dan meningkatkan *psychological capital*.