

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Di Indonesia, pendidikan merupakan suatu sarana yang sangat penting sebagai bagian dari upaya mencerdaskan kehidupan bangsa (Triningsih, 2017). Pendidikan menjadi suatu hal yang sangat penting dan juga tidak bisa dipisahkan di dalam kehidupan manusia (Wibawa & Wideasavitri, 2013). Proses Pendidikan yang dilakukan oleh mahasiswa akan menentukan kehidupan bangsa di masa depan (Sakerebau, 2018).

Mahasiswa adalah golongan intelektual yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dan diharapkan nantinya akan mampu berperan sebagai pemimpin masyarakat, negara ataupun di dunia pekerjaan (Wijaya, 2016). Idealnya mahasiswa dalam konteks sebagai pembelajar di perguruan tinggi, diharapkan sejak awal mampu menampilkan perilaku produktif, diantaranya yaitu menyelesaikan tepat waktu berbagai tugas-tugas dengan perkuliahan yang ditempuhnya (Nurjan, 2020). Sehingga setiap bentuk penundaan atau keterlambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas menjadi masalah yang tidak dapat diabaikan begitu saja (Nurjan, 2020).

Mahasiswa akan menjadi seseorang yang dewasa sepenuhnya apabila dirinya tidak hanya menyibukkan diri dalam masalah akademiknya saja tetapi juga melakukan aktivitas diluar tugas-tugas akademiknya secara terus menerus dan berdaya guna, salah satunya adalah dengan bekerja (Timbang, 2014).

Kebutuhan akan hidup yang kian meningkat membuat mahasiswa harus mencari cara untuk mampu mencukupi kebutuhannya untuk pendidikan dan juga untuk biaya hidupnya yang mana beberapa mahasiswa mencari jalan keluar yaitu dengan cara bekerja (Mardelina & Muhson, 2017). Menurut Darmantoro (dalam Lusi, 2021) berpendapat bahwa kuliah sambil bekerja sudah menjadi suatu fenomena yang umum dijumpai di Indonesia. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat 6,89% siswa dari usia 10-24 tahun bersekolah sambil bekerja pada tahun 2020. Dengan besarnya jumlah mahasiswa yang bekerja memiliki dua peran sebagai pembelajar dan pekerja (Jayani, 2021).

Adapun survey yang dilakukan pada tahun 2015 yaitu kepada mahasiswa program studi psikologi di kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan ditemukan data bahwa terdapat sekitar 8,11% mahasiswa yang bekerja, serta dari tahun 2002 sampai tahun 2015 ditemukan data bahwa terdapat 11.769 mahasiswa di kelas karyawan Universitas Mercu Buana (Liaw, 2015). Dari hasil survey yang telah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa jumlah mahasiswa yang bekerja pada setiap universitas dan daerah memiliki jumlah yang berbeda-beda.

Berbagai alasan yang melatarbelakangi adalah masalah ekonomi, mengisi waktu luang, hidup mandiri dan mencari pengalaman (Fitria & Zulfan, 2018). Sejalan dengan hal tersebut, Fitroh dan Irawan (2015) menjelaskan bahwa alasan mahasiswa mengharuskan untuk bekerja dikarenakan adanya tuntutan untuk memenuhi kebutuhan hidup yang lebih besar daripada pemasukan yang didapatkan. Mahasiswa dipaksa untuk mencari cara dalam memenuhi kebutuhan kuliah dan juga kebutuhan hidup agar tetap bisa bertahan hingga menyelesaikan

dengan salah satu cara yang digunakan mahasiswa yaitu dengan kuliah sambil bekerja (Mardelina dan Ali 2017).

Peran mahasiswa yang memilih kuliah sambil bekerja merupakan suatu fenomena peran ganda mahasiswa (Robert & Saar, 2012). Umumnya mahasiswa akan memilih bekerja dengan sistem kontrak dalam jangka pendek (*short term contracts*) dan kerja paruh waktu (*part time jobs*) (Van der Meer & Wielers dalam Mardelina & Mushon, 2017). Kuliah sambil bekerja bukanlah hal baru di kalangan mahasiswa, mayoritas pekerjaan yang diambil oleh mahasiswa adalah pekerjaan paruh waktu (*part time*) (Fitria & Zulfan, 2018). Memilih menjadi sosok peran ganda tentunya akan memiliki manfaat dan juga resiko tersendiri bagi keberlangsungan pendidikan mahasiswa dan di sisi lain bekerja juga menimbulkan efek negatif bagi mahasiswa (Mardelina, 2017).

Menjadi peran ganda mahasiswa bukanlah merupakan suatu hal yang mudah, karena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut agar mampu dalam melaksanakan segala tugas dan tanggung jawab serta mampu dalam mengatur waktu antara waktu yang digunakan untuk kuliah maupun bekerja, serta kedisiplinan, baik itu dalam urusan perkuliahan maupun pekerjaan, dan juga harus memperhatikan kondisi fisik karena mahasiswa harus membagi peran antara menjadi seorang mahasiswa dan juga seorang pekerja atau karyawan (Mardelina & Muhson, 2017).

Menurut data *National Center for Education Statistics* (NCES), hingga 75% mahasiswa bekerja paruh waktu (*part time*) selama lebih dari 35 jam per minggu pada tahun 2017 (MCFarland et al., 2018). Mahasiswa yang bekerja harus mampu

membagi waktu dan tanggung jawab terhadap kedua aktivitas tersebut. Hal ini membuat mahasiswa menggunakan sebagian waktu, energi serta tenaga, maupun pikirannya untuk bekerja (Mardelina & Muhson, 2017).

Mahasiswa yang menjalani peran yaitu kuliah dan bekerja bukan merupakan hal yang mudah. Menurut Abdul (dalam Indriyani & Handayani, 2018) ada beberapa kendala yang dialami mahasiswa yang kuliah sambil bekerja antara lain merasakan kelelahan akibat kurangnya waktu istirahat, kesulitan dalam membagi waktu antara bekerja, mengerjakan tugas kuliah, serta belajar yang diakibatkan kehabisan energi untuk bekerja. Sejalan dengan Abdul, menurut Sulistia dan Widigdo (2023) ada dorongan yang mengarahkan mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam membagi peran antara kuliah dan bekerja yaitu adanya beban kerja, dorongan dari organisasi yang dirasakan menjadi dorongan eksternal, serta manajemen waktu menjadi dorongan internal. Sehingga memperpanjang masa pembelajaran yang dapat dilakukan oleh mahasiswa akibat menunda-nunda dalam proses belajar maupun mengerjakan tugas yang disebut dengan prokrastinasi (Basri, 2017).

Secara fenomenal Ferrari et al., (2013) yang menyatakan bahwa pada awalnya memang banyak sekali terjadi prokrastinasi ini terutama di lingkungan akademis yaitu lebih dari 70% mahasiswa telah melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi akademik adalah suatu kebiasaan menunda serta perilaku menghindar dari tugas-tugas akademik secara berkelanjutan yang menyebabkan mahasiswa mengalami kegagalan dalam bidang akademik (Ferrari, Jhonson & McCown, 1995). Sedangkan menurut (Moran, 2014) prokrastinasi merupakan

kegiatan menunda-nunda yang dilakukan semata-mata untuk melengkap tugas secara optimal. Menurut Ferrari, Jhonson dan McCown (1995) ditemukan beberapa aspek prokrastinasi akademik yang meliputi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Selain itu, menurut Ferrari (1995) aspek prokrastinasi antara lain lemahnya regulasi diri, emosi yang tidak menyenangkan, pikiran tidak rasional.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh He (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat 48% mahasiswa di Universitas Bristol yang “sangat sering” atau “selalu” menunda-nunda. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki alasan utama yaitu kurangnya motivasi, malas, stress, terlalu sering menggunakan internet serta kesulitan dalam mengerjakan tugas. Dalam penelitian Burka dan Yuen (dalam Muyana, 2018), menunjukkan bahwa sebanyak 75% mahasiswa Amerika Serikat yang melakukan prokrastinasi, dan sebanyak 50% dari mahasiswa melaporkan dirinya melakukan prokrastinasi secara terus-menerus. Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Kagoya, M. P & Jannah, M. (2021) bahwa dengan jumlah subjek 161 mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi yaitu sebanyak 106 mahasiswa atau 65,8%. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan Djamarah (2009) terdapat banyak pelajar dan mahasiswa mengeluh dikarenakan tidak dapat membagi waktu dengan baik, kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu. Dari data tersebut terlihat bahwa di kalangan mahasiswa, kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik cukup tinggi.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan. Peneliti melakukan wawancara online pada tanggal 24 Oktober 2023 kepada dua belas orang mahasiswa dari tujuh universitas di Yogyakarta yang sedang berkuliah sambil bekerja. Hasil dari wawancara dapat disimpulkan bahwa sembilan dari dua belas subjek mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja tersebut mengalami prokrastinasi akademik, dimana mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dan membagi waktu dalam berkuliah dan bekerja, adanya rasa malas, baik malas dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, merasa tertekan dan juga kelelahan karena harus menyelesaikan tugas yang sudah menumpuk, sehingga membuat mahasiswa menunda-nunda tugas akademik dan cenderung mengesampingkan tugas akademik serta lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk menghilangkan stres kerja.

Dari hasil wawancara diatas, sejalan dengan pendapat Ferrari, Jhonson dan McCown (1995) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa biasanya ditandai dengan beberapa hal yakni perilaku yang menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas akademik, terlambat dalam menyelesaikan tugas akademik, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan.

Dengan melakukan prokrastinasi dapat meningkatkan beban yang ditanggung mahasiswa. Semakin tinggi beban yang dialami meningkatkan reaksi penundaan dalam mengerjakan tugas yang dibebankan sehingga mengurangi waktu istirahat dan berakibat berkurangnya efektivitas dalam bekerja. Seharusnya

dengan mengelola waktu salah satu cara paling efektif dalam meningkatkan kinerja diri (Handayani, 2012).

Prokrastinasi dapat semakin menumbuhkan seseorang, membuatnya semakin sulit untuk keluar dari penundaan. Penundaan yang berulang membuat pemulihan menjadi sulit dan dapat membahayakan tubuh dan kemampuannya untuk bekerja secara efektif (Handayani, 2012). Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik memiliki kepercayaan diri yang rendah, kurang percaya diri dengan kemampuannya, merasa sulit dan enggan untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik, dan menggantinya dengan kegiatan lain yang lebih menyenangkan (Handayani, 2016). Sebaliknya bila prokrastinasi rendah maka beban kerja yang ditanggung akan semakin berkurang dan meningkatnya pengaturan waktu yang semakin baik, hal ini diharapkan meningkatkan kualitas belajar serta bekerja mahasiswa (Handayani, 2012).

Prokrastinasi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Ferrari, Jhonson dan McCown, 1995). Faktor internal yang bisa berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik yaitu kondisi fisik dan psikologis mahasiswa, sedangkan pada faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik antara lain kondisi lingkungan dan gaya pengasuhan orang tua (Ferrari, Jhonson dan McCown, 1995). Sehingga mahasiswa peran ganda yaitu mahasiswa yang memilih kuliah sambil bekerja yang melakukan prokrastinasi akademik akan membutuhkan waktu yang sedikit dalam menyelesaikan tugas. Dengan semakin sedikitnya waktu luang membuat mahasiswa semakin kesusahan dalam membagi waktu sehingga mengalami prokrastinasi.

Salah satu faktor yang diduga kuat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah stres kerja. Stres kerja berkaitan dengan faktor internal yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis, dikarenakan stres kerja berhubungan langsung terhadap lingkungan kerja dan juga beban kerja yang dapat menimbulkan suatu tekanan baik fisik maupun psikis individu. Mahasiswa yang dihadapkan dengan banyaknya tuntutan akademik (Risdiantoro, Iswinarti & Hasnati, 2016) yakni menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, serta ikut aktif dalam proses pembelajaran (Saleh, 2014). Banyaknya tuntutan tersebut mengakibatkan banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik (Wahyuningtiyas, Siti & Sofa, 2019). Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan memiliki kinerja akademik yang buruk (Kim & Soe, 2015) sehingga munculnya perasaan cemas (Ilias & Nor, 2013) yang mengakibatkan stres (Krumei dkk, 2013). Stres merupakan reaksi negatif seseorang terhadap stres berlebihan yang disebabkan oleh tugas, hambatan, atau peluang yang berlebihan (Robbins dan Coulter, 2010).

Stres didasarkan pada asumsi bahwa akibat dari gejala dan termasuk perilaku buruk, gejala psikologis, dan fisik adalah konsekuensinya, yang mana merupakan hasil dari tidak maupun kurang adanya kecocokan antar individu (dalam arti kepribadian, keterampilan dan lingkungannya) menyebabkan ketidakmampuannya untuk menangani berbagai tuntutan terhadap individu secara efektif (Fincham & Rhodes dalam Munandar, 2001: 374). Stres kerja juga bisa diartikan sumber atau stresor kerja yang menyebabkan reaksi individu berupa reaksi fisiologis, psikologis, dan juga perilaku (Waluyo, 2013). Lingkungan

pekerjaan berpotensi sebagai stresor kerja, yang mana stresor kerja merupakan suatu keadaan pekerjaan yang dipersepsikan sebagai suatu tuntutan dan dapat menimbulkan stres kerja (Waluyo, 2009: 161).

Pada mahasiswa yang bekerja, sebagian dari mereka memilih bekerja di suatu perusahaan yang membuat mereka mengalami kelelahan dan juga kecemasan saat bekerja dikarenakan tuntutan tugas-tugas terkait pekerjaan yang harus segera diselesaikan dan beban kerja yang tinggi sehingga mengakibatkan produktivitas kerja menurun dan berdampak pada meningkatnya resiko mengalami stres kerja (Kartika, 2017). Stres kerja adalah suatu keadaan akibat penilaian subjektif terhadap individu, yang dapat berupa interaksi antara individu dengan lingkungan kerja yang dapat mengancam dan memberikan tekanan secara psikologis, fisiologis, dan terhadap perilaku individu (Robbins, 2007). Menurut Rivai Veithzal (2004), stres kerja merupakan sebuah keadaan ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan dalam psikis, maupun fisik yang dapat memberikan dampak terhadap proses berpikir, emosi, dan kondisi lainnya terhadap lingkungan. Stres yang tidak mendapatkan penanganan yang tepat akan memberikan dampak pada ketidakmampuan individu dalam melakukan interaksi positif terhadap lingkungannya, baik dalam arti lingkungan pekerjaan maupun lingkungan diluar pekerjaan (Mariana,dkk.,2020). Menurut Robbins (2017) adapun beberapa aspek dari stress kerja meliputi psikologis, psikologis, dan perilaku.

Stres kerja berhubungan erat dengan lingkungan kerja dan beban kerja, sehingga mahasiswa mengalami kesulitan dalam memenuhi tanggung jawabnya

yang akan menimbulkan rasa tekanan, baik fisik maupun psikis didalam pekerjaannya (Tentama & Fitriyah, 2022). Stres kerja memiliki peran terhadap prokrastinasi akademik sebagaimana dijelaskan pada aspek yakni fisik dan juga psikologis. Dimana tekanan dalam bentuk fisik yang dialami yaitu seperti kelelahan dan sulit untuk tidur, sedangkan pada tekanan dalam bentuk psikologis yaitu cemas, sedih, dan marah (Tentama & Fitriyah, 2022 ).

Sumber dari tekanan tersebut berasal dari tuntutan pekerjaan, beban kerja, serta kesulitan membagi waktu antara kuliah dan bekerja (Tentama & Fitriyah, 2022). Hal ini tentu didukung oleh pendapat dari Wolters (2003) yang menyatakan bahwa prokrastinasi ini akan terjadi apabila seseorang memiliki waktu yang kurang dalam belajar dan juga tidak memiliki waktu yang cukup untuk belajar, sehingga akibat yang ditimbulkan karena prokrastinasi akademik yaitu terbengkalainya tugas kuliah dan tidak fokus untuk bekerja. Dengan demikian mahasiswa yang bekerja yang mengalami stres kerja akan merasa kelelahan akibat menghadapi beban kerja yang tinggi serta tuntutan pekerjaan sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas, kelelahan, serta kondisi lainnya yang membuat mahasiswa kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah dan juga bekerja yang mengakibatkan mahasiswa melakukan penundaan tugas secara disengaja atau disebut dengan prokrastinasi akademik (Arumsari & Muzaqi, 2016). Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian dari Marafaniza (2023) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh stres kerja terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nata (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian Marafaniza (2023), yang menyatakan bahwa stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Hal ini didukung oleh penelitian Handayani & Abdullah (2016) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi secara signifikan oleh stres, yang berarti bahwa stres secara bersamaan bisa mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Namun berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suharnan & Handayani (2012) yang menyatakan bahwa konsep diri, stres, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa stres tidak berkorelasi dengan prokrastinasi.

Melihat fenomena dan hasil penelitian sebelumnya yang berbeda-beda, maka peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik. Alasan penulis memilih judul ini dikarenakan perbedaan pada variabel penelitian serta perbedaan pada subjek yang diteliti. Selain itu juga karena peneliti melihat masih minimnya topik penelitian yang dipilih oleh peneliti yang berkaitan antara stres kerja tersebut. Kemudian alasan peneliti memilih subjek mahasiswa yang bekerja karena peneliti ingin mengetahui sejauh mana tingkat stres kerja dan kaitannya dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja atau mahasiswa yang bekerja. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka

rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja?

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

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara stress kerja dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### a. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memperluas wawasan dan ilmu pengetahuan serta dapat menambah literasi mengenai dampak stress kerja terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang bekerja.

#### b. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dalam menentukan bagaimana langkah menghadapi mahasiswa yang bekerja saat mengalami prokrastinasi dan juga dapat memberikan referensi baru bagi penelitian psikologi sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi peneliti-peneliti selanjutnya.