

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Dalam lingkup dunia perkuliahan, mahasiswa memiliki tanggung jawab dan kewajiban akademik yang meliputi menghadiri kelas, ikut serta dengan aktif dan menyelesaikan tugas-tugas akademik sesuai dengan petunjuk yang diberikan (Khairani, 2023). Semua hal yang dipelajari selama menempuh jenjang perkuliahan ini bertujuan untuk mempersiapkan diri memasuki dunia pekerjaan agar dapat memiliki karir yang baik sehingga mereka dapat meningkatkan perekonomian keluarga mereka. Selain menempuh jenjang perkuliahan, ada hal lain yang dapat dilakukan untuk mempersiapkan diri memasuki dunia kerja yang sudah sering diimplementasikan oleh mahasiswa saat ini. Hal tersebut adalah dengan bekerja paruh waktu.

Menurut Putri et al (2024), pekerjaan paruh waktu merupakan suatu pekerjaan yang memakan separuh waktu kerja normal yang bersifat sementara dalam jangka waktu tertentu dan mempunyai jam kerja yang berbeda-beda. Menurut Badan Pusat Statistik sendiri, pada bulan Februari 2025 terdapat 8,29% individu yang merupakan mahasiswa yang memiliki pekerjaan paruh waktu. Selain untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja, banyak juga mahasiswa yang bekerja paruh waktu untuk membeli barang yang diinginkan dan meningkatkan kemampuannya. Pernyataan

tersebut sejalan dengan Pendapat Laucu (2024) bahwa mahasiswa bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, memperluas relasi, serta kebutuhan aktualisasi diri atau pengembangan diri.

Dengan adanya kegiatan perkuliahan dan kerja paruh waktu yang dijalani, tentunya hal tersebut menimbulkan efek bagi mahasiswa, baik efek positif maupun negatif. Putri et al (2024) dalam penelitiannya mengungkapkan efek positif yang didapatkan oleh mahasiswa yang sambil bekerja diantaranya memiliki keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, mendapatkan pengalaman baru, dapat mengembangkan keterampilan yang dimilikinya dan kemandirian finansial karena tidak perlu bergantung kepada orang tuanya sepenuhnya. Sedangkan efek negatif yang diperoleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu ialah penurunan kinerja akademik, hingga kelelahan dikarenakan kurangnya waktu untuk beristirahat. Hal tersebut selaras dengan apa yang diungkapkan oleh Luthfiah (2022) bahwa ketegangan dapat berdampak pada perasaan, cara berpikir dan keadaan mental maupun fisik suatu individu. Kelelahan fisik dan emosi ini merupakan salah satu gejala awal terjadinya stres kerja yang dirasakan oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

Stres kerja adalah salah satu permasalahan yang sering dirasakan oleh karyawan di dunia kerja. Robbins dan Judge (2017) menyampaikan bahwa stres kerja adalah keadaan yang selalu berubah dimana seseorang dihadapkan pada peluang, rintangan, atau harapan dan hasil yang diperoleh sangatlah penting tetapi tidak menentu. Menurut Sartika (2023), stres kerja

adalah keadaan emosional yang dialami oleh seseorang pekerja berupa kondisi tidak tenang, cemas, tegang, takut atau gugup yang disebabkan adanya ketidaksesuaian beban kerja atau lingkungan kerja dengan kemampuan atau kepribadian pekerja sehingga menyebabkan ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan dalam pekerjaan. Kurniaty (2020) mendefinisikan stres kerja sebagai keadaan dimana pegawai mengalami gangguan psikologis maupun fisik dalam menghadapi suatu permasalahan yang dapat berpengaruh terhadap kinerja dalam organisasi dan menimbulkan ketidakseimbangan antara kepribadian pegawai dengan aspek-aspek pekerjaannya. Hal tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan karyawan, seperti masalah psikologis, yang dapat mengurangi produktivitas mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Marafaniza (2023) menunjukkan bahwa di antara 82 responden mahasiswa yang bekerja sambil kuliah di UIN Raden Mas Said Surakarta, 35 mahasiswa (43%) memiliki tingkat stress kerja yang tinggi, Penelitian lain yang dilakukan oleh Wardani dan Anwar (2022) juga menunjukkan bahwa dari 90 mahasiswa, terdapat 78 mahasiswa dengan tingkat stress kerja sedang (85,6%). Dari kedua data penelitian yang telah dijabarkan diatas, dapat disimpulkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami stress kerja dengan tingkatan yang tinggi dan sedang.

Kemudian berdasarkan hasil wawancara yang menggunakan acuan gejala-gejala stress kerja menurut Robbins dan Judge (2017) dengan sepuluh mahasiswa yang bekerja paruh waktu pada tanggal 11-12 Oktober

2024, diketahui 8 diantara mahasiswa yang bekerja paruh waktu tersebut menunjukkan gejala fisiologis dari stress kerja seperti merasa kelelahan secara fisik, mengalami gejala fisik tertentu seperti sakit kepala, nyeri otot atau pegal, mengalami perubahan nafsu makan dan sering terlambat masuk kelas karena kelelahan sehabis bekerja paruh waktu.

Selain itu, 7 diantara mahasiswa yang bekerja paruh waktu juga menunjukkan gejala psikis dari stress kerja seperti adanya perubahan suasana hati yang disebabkan oleh stress di tempat kerja, fokus yang terbagi antara kuliah dan bekerja paruh waktu, merasa kurang termotivasi, hingga memiliki pertimbangan untuk meninggalkan pekerjaannya dan ingin berhenti karena merasa bosan dan sudah lelah dengan pekerjaannya. Dan 6 di antara mahasiswa yang bekerja paruh waktu menunjukkan gejala perilaku dari stress kerja seperti menjadi lebih pasif ketika sedang mengalami stress kerja, lebih menunda pekerjaannya, cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar, adanya perubahan kebiasaan seperti pola makannya yang berlebih dan lebih banyak merokok, dan adanya perubahan perilaku diluar pekerjaan.

Dampak yang ditimbulkan oleh stress kerja kepada mahasiswa yang bekerja paruh waktu ini antara lain menurunnya prestasi akademik, kelelahan secara fisik maupun mental, hingga tertundanya kelulusan (Khadijah et al, 2024). Seharusnya mahasiswa yang memutuskan bekerja paruh waktu ini merasa senang dikarenakan dapat pemasukan tambahan dan pengalaman baru, namun nyatanya memang tidak sedikit mahasiswa yang memilih untuk bekerja paruh waktu mempunyai tingkat stress kerja yang

tinggi seperti hasil penelitian yang sudah disebutkan sebelumnya. Menurut Robbins dan Judge (2017), terdapat tiga faktor yang menjadi penyebab stres kerja, yaitu faktor lingkungan, faktor organisasi dan faktor personal. Robbins dan Judge (2017) juga menyampaikan bahwasanya faktor personal sendiri merupakan salah satu faktor terpenting dalam timbulnya stres kerja, karena jika individu memiliki kepribadian yang buruk dalam mengatasi tekanan maka individu tersebut akan cenderung lebih mudah terkena stres kerja.

Dalam setiap individu, terdapat faktor protektif dalam dirinya yang dapat membantu untuk mengatasi tekanan. Menurut Fadzlul (2016), faktor protektif merupakan faktor yang meringankan, menyangga, menyekat bahkan mengurangi pengaruh resiko dalam hal ini merupakan tekanan. Koroh dan Andriany (2020) mengungkapkan bahwa faktor protektif sendiri sangat berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi pada diri suatu individu. Dengan adanya resiliensi yang tinggi, maka hal tersebut dapat membantu individu untuk menghadapi stress kerja (Priandita dan Herdiana, 2024).

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap situasi yang menekan, sehingga mereka dapat pulih dan berfungsi lebih baik serta dapat mengatasi kesulitan yang dialami. Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi ialah kemampuan untuk menanggapi trauma dengan kuat dan produktif pada saat dihadapkan dengan penderitaan atau trauma yang diperlukan untuk mengolah beban hidup

kesehariannya. Tuwah (2016) menyampaikan bahwa setiap individu mempunyai kapasitas untuk menjadi resilien.

Dengan padatnya aktivitas perkuliahan dan pekerjaan tersebut, mahasiswa harus mempunyai kadar resiliensi yang tinggi agar bisa beradaptasi dengan keadaan pada dunia akademik dan dunia pekerjaan yang membuat mereka tertekan dan kelelahan secara fisik maupun emosional agar dapat terhindar dari fenomena stres kerja ini. Reivich dan Shatte (2002) menyampaikan bahwasanya resiliensi dari seseorang terdiri dari tujuh aspek yaitu regulasi emosi yang merupakan kemampuan untuk tetap tenang pada keadaan yang penuh tekanan, kontrol impuls yang merupakan kemampuan untuk mengontrol dorongan yang muncul pada diri sendiri, optimisme yang merupakan kemampuan untuk meyakinkan diri segala sesuatu akan membaik kedepannya, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan *reaching out*.

Resiliensi merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang dapat mempengaruhi stres kerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Tuwah (2016) mendefinisikan resiliensi sebagai keterampilan seseorang untuk mencegah, meminimalisir dan mengatasi berbagai kesulitan hidup yang dialaminya dengan sehat dan produktif. Mahasiswa dengan kadar resiliensi diri yang tinggi diharapkan dapat mengatasi tekanan-tekanan yang dialaminya. Dengan resiliensi yang kuat, mahasiswa yang bekerja paruh waktu diperkirakan mampu mengurangi tingkat stres kerja yang dialaminya. Dengan demikian, resiliensi yang baik dapat membantu mahasiswa

menghindari stres kerja dan menjaga performa baik di kampus maupun di tempat kerja.

Pada penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Wardani dan Anwar (2022), jumlah sample yang digunakan masih tergolong sedikit untuk mewakili subjek yang bekerja secara keseluruhan, meskipun menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara resiliensi dengan stress kerja. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Ardiyanto (2018) mengenai hubungan antara resiliensi dengan stress kerja pada karyawan menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara resiliensi dengan stress kerja.

Dari kedua penelitian terdahulu yang dijabarkan, peneliti menemukan terdapat perbedaan hasil penelitian. Dengan adanya perbedaan hasil dari kedua penelitian tersebut maka peneliti akan menggunakan variable resiliensi dan stress kerja pada karakteristik sample yang berbeda yaitu mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Pada penelitian ini, peneliti mengemukakan perumusan masalah: Apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres kerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu?.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tau hubungan antara resiliensi dengan stress kerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menyalurkan hal yang bermanfaat bagi wawasan dalam sektor psikologi klinis khususnya mengenai hubungan resiliensi dengan stress kerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai bahan penelitian bahwa untuk menurunkan tingkat stress kerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu perlu mempertimbangkan faktor resiliensi.