

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Dalam beberapa tahun terakhir, kecenderungan mahasiswa untuk bekerja sambil menempuh pendidikan tinggi semakin marak di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Kondisi ini didorong oleh berbagai faktor, seperti kebutuhan ekonomi, keinginan untuk mandiri secara finansial, hingga upaya menambah pengalaman kerja yang relevan dengan bidang studi. Meskipun hal ini dapat memberikan keuntungan dalam hal keterampilan praktis dan pengembangan diri, mahasiswa yang bekerja juga menghadapi tantangan yang tidak ringan. Mereka harus menjalani peran ganda, yakni sebagai pelajar yang dituntut untuk menyelesaikan tugas akademik tepat waktu, serta sebagai pekerja yang memiliki tanggung jawab profesional di tempat kerja (Firdaus et al., 2025). Peran ganda ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar, terutama ketika waktu dan energi yang tersedia terbatas.

Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan sering kali memunculkan kelelahan fisik maupun emosional, yang pada akhirnya berdampak terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup mahasiswa. Dalam konteks ini, mahasiswa yang bekerja memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap stres dan tekanan emosional dibandingkan rekan-rekan mereka yang hanya fokus pada studi. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (2025), jumlah penduduk usia produktif di Indonesia, khususnya di rentang usia 15 hingga 24 tahun, mengalami peningkatan selama tahun

2024. Pada kelompok usia 15-19 tahun, jumlah pekerja meningkat dari 4.793.947 orang pada Februari menjadi 4.977.578 orang pada Agustus, dengan persentase pekerja terhadap angkatan kerja 82,26% pada Februari dan 77,66% pada Agustus. Sedangkan pada kelompok usia 20-24 tahun, jumlah pekerja juga mengalami peningkatan dari 13.629.983 orang pada Februari menjadi 13.781.148 orang pada Agustus, dengan persentase pekerja terhadap angkatan kerja 84,06% pada Februari dan 84,66% pada Agustus.

Data ini mencerminkan tren peningkatan jumlah usia angkatan kerja pada usia produktif, khususnya di rentang usia 15 hingga 24 tahun. Kelompok usia ini, yang sebagian besar merupakan mahasiswa, turut berkontribusi dalam peningkatan angka pekerja di Indonesia. Oleh karena itu, mahasiswa yang bekerja, baik paruh waktu maupun penuh waktu, turut menambah tantangan dalam menjaga keseimbangan antara studi dan pekerjaan, serta dapat menghadapi tekanan emosional dan fisik yang memengaruhi kesejahteraan mereka (Napitupulu et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan mahasiswa yang bekerja bukanlah fenomena yang bersifat individual, melainkan mencerminkan tren sosial yang lebih luas dan perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk lembaga pendidikan tinggi dan para pemerhati kesehatan mental.

Seiring dengan meningkatnya jumlah mahasiswa yang bekerja, tantangan yang dihadapi dalam mengelola peran ganda ini semakin kompleks, kondisi tersebut menuntut kemampuan dalam mengatur waktu, berkomunikasi, mengambil keputusan, serta mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat di lingkungan kampus

maupun tempat kerja. Dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut, mahasiswa perlu memiliki asertivitas agar mampu menyampaikan pendapat, menolak permintaan yang tidak sesuai, serta mengungkapkan perasaan dan kebutuhan secara tepat tanpa melanggar hak orang lain. Menurut Rathus dan Nevid (1980), asertivitas ditunjukkan melalui kemampuan menyatakan ketidaksetujuan, menolak permintaan, mengungkapkan perasaan secara tepat, serta mempertahankan hak pribadi secara terbuka dan jujur.

Dalam konteks mahasiswa yang bekerja, kemampuan ini sangat penting karena mereka harus mampu mengelola ekspektasi dari berbagai pihak yaitu dosen, atasan, maupun teman sebaya, serta menjaga keseimbangan antara kewajiban akademik dan pekerjaan. Idealnya, mahasiswa yang bekerja harus memiliki asertivitas yang baik untuk mengatur prioritas, menetapkan batasan, dan memastikan bahwa hak-hak mereka dalam konteks akademik dan pekerjaan tetap dihormati tanpa merugikan kesehatan mental dan fisik. Asertivitas yang baik akan memungkinkan mereka untuk mengekspresikan kebutuhan atau keinginan, seperti waktu istirahat atau pengurangan jam kerja, dengan cara yang tidak menimbulkan konflik (Yoshinaga & Cooper, 2025).

Namun, kenyataan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang bekerja justru kesulitan berasertivitas. Kelelahan fisik dan mental akibat beban ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, serta tekanan dari atasan di tempat kerja dan tuntutan dari dosen, sering kali membuat mereka enggan atau bahkan tidak mampu untuk menyuarakan pendapat dan menolak permintaan yang dirasa memberatkan (Napitupulu et al., 2024). Kejadian tersebut turut juga dialami banyak mahasiswa

Universitas Mercubuana Yogyakarta terkhusus mahasiswa yang bekerja, sekaligus sebagai langkah awal peneliti mengambil lokasi survei yang didasarkan pada pertimbangan khusus karena kampus ini merupakan salah satu kampus yang membuka kelas karyawan yang terdapat mahasiswa menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar secara bersamaan. Kondisi ini menjadikannya relevan sebagai lokasi penelitian, karena mahasiswa yang bekerja cenderung menghadapi tekanan dan tuntutan yang lebih tinggi dalam manajemen waktu, komunikasi, dan pengambilan keputusan. Hal-hal tersebut sangat berkaitan erat dengan asertivitas. Dalam survei awal pada 17 Oktober 2024 yang dilakukan peneliti terhadap 10 mahasiswa yang bekerja di Universitas Mercubuana Yogyakarta ditemukan hasil survei awal terkait asertivitas bahwa 10 dari 9 mahasiswa yang bekerja tingkat asertivitas rendah pada hampir seluruh pernyataan, seperti kesulitan dalam menyampaikan pendapat, menolak permintaan dari orang lain, serta mengungkapkan ketidaksetujuan secara langsung. Beberapa mahasiswa juga cenderung menghindari konflik dan lebih memilih mengikuti keputusan orang lain meskipun bertentangan dengan keinginannya sendiri. Perilaku tersebut menunjukkan adanya indikator asertivitas yang rendah, khususnya pada aspek menyatakan ketidaksetujuan, menolak permintaan, dan mengungkapkan perasaan secara tepat sebagaimana dijelaskan oleh Rathus dan Nevid (1980). Hasil wawancara tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja cenderung mengalami kesulitan dalam mengekspresikan pendapat maupun mempertahankan hak pribadinya karena adanya tekanan akademik dan pekerjaan (Napitupulu et al., 2024).

Rendahnya asertivitas pada mahasiswa yang bekerja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Rathus dan Nevid (1980), faktor-faktor yang memengaruhi asertivitas meliputi tingkat pendidikan, kebudayaan, tipe kepribadian, rasa percaya diri, kondisi situasional dan lingkungan sekitar, serta status dan posisi individu dalam lingkungan sosialnya. Menurut Lubis et al (2017) menjelaskan bahwa di antara berbagai faktor tersebut, kondisi situasional dan lingkungan sekitar menjadi salah satu faktor yang relevan dengan kehidupan mahasiswa yang bekerja, mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun pekerjaan yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengekspresikan pendapat dan bersikap asertivitas. Oleh karena itu Najwa et al. (2023) menjelaskan berbagai tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan tekanan emosional, seperti kecemasan, ketidaknyamanan, maupun rasa takut terhadap penilaian negatif dari orang lain ketika ingin menyampaikan pendapat atau menolak permintaan tertentu, kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi menjadi aspek yang penting dalam mendukung asertivitas. Kemampuan untuk mengelola, mengendalikan, dan menyesuaikan ekspresi emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi dikenal sebagai regulasi emosi, dengan regulasi emosi yang baik individu diharapkan mampu mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara tepat tanpa menimbulkan konflik yang berlebihan (Dwilestari & Wideasavitri, 2022).

Salah satu faktor yang dapat berperan adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan memengaruhi pengalaman serta ekspresi emosi mereka

dalam berbagai situasi, salah satu aspek regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk secara sadar memahami emosi, perasaan, dan pikiran dimilikinya. Hal ini memungkinkan individu untuk mengenali emosi yang muncul sebagai langkah pertama dalam proses regulasi emosi (Christiana et al., 2023). Regulasi emosi tidak hanya meliputi upaya untuk menahan atau menghindari emosi negatif, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk mengungkapkan emosi secara adaptif sesuai dengan konteks sosial dan situasional. Dalam konteks mahasiswa yang bekerja, regulasi emosi menjadi sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan, serta untuk menjaga hubungan yang sehat dengan teman sejawat dan atasan (Napitupulu et al., 2024).

Teori yang menjelaskan hubungan antara regulasi emosi dan asertivitas dapat ditemukan dalam model regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross & Ford (2024). Regulasi emosi dipahami sebagai proses individu dalam mengelola, mengatur, dan memengaruhi jenis emosi yang dimiliki, menentukan kapan emosi negatif muncul, serta bagaimana emosi tersebut semestinya diekspresikan. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang sesuai dan adaptif dalam berbagai situasi. Dalam konteks asertivitas, individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengungkapkan perasaan atau kebutuhan mereka dengan jelas dan tegas, tanpa takut melanggar batasan atau merusak hubungan interpersonal. Sebaliknya, individu yang kesulitan dalam mengelola emosi mereka mungkin akan kesulitan dalam mengekspresikan kebutuhan mereka secara asertivitas, karena takut menimbulkan konflik atau dianggap tidak

kooperatif (Firdaus et al., 2025; Nurrahmah et al., 2021). Dengan demikian, pengelolaan emosi yang baik menjadi faktor penting yang mendukung perkembangan asertivitas pada mahasiswa yang bekerja, karena membantu mereka mengatasi tekanan dari berbagai sisi kehidupan mereka.

Hubungan antara regulasi emosi dan asertivitas pada mahasiswa yang bekerja dapat dijelaskan dengan logika bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang baik lebih mampu mengelola perasaan mereka ketika menghadapi tekanan dan tuntutan dalam kehidupan akademik dan pekerjaan. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik tidak akan dikuasai oleh emosi negatif seperti kecemasan, stres, atau kemarahan yang dapat menghalangi kemampuan mereka untuk bersikap asertivitas. Sebaliknya, mereka cenderung lebih mampu mengungkapkan perasaan dan kebutuhan mereka secara jelas dan tanpa rasa takut atau bersalah, serta mampu menanggapi situasi dengan cara yang konstruktif dan efektif (Firdaus et al., 2025). Dengan demikian, regulasi emosi yang baik memberikan dasar yang kuat bagi mahasiswa untuk bersikap tegas dalam menghadapi berbagai tantangan, sambil mempertahankan hubungan yang sehat dengan orang lain di sekitar mereka (Fitriani et al., 2024).

Beberapa penelitian terkini mendukung hubungan antara regulasi emosi dan asertivitas, khususnya dalam konteks mahasiswa yang bekerja. Penelitian oleh Arifah (2022) yang menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa SMK Panjatek Bekasi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik dapat meningkatkan asertivitas siswa, meskipun tingkat regulasi emosi dan asertivitas mereka masih dalam kategori sedang.

Penelitian lainnya, seperti yang dilakukan oleh Azzahara & Adetya (2024), menyelidiki hubungan antara regulasi emosi dan asertivitas pada mahasiswa akhir di Universitas Gunadarma Kalimalang menunjukkan regulasi emosi yang baik membuat mahasiswa dapat berperilaku asertif dengan baik di akhir masa studinya. Penelitian lain oleh Putra & Widyastuti (2024) meneliti hubungan antara regulasi emosi dan kemampuan adaptasi karir dengan asertivitas pada mahasiswa tingkat akhir. Hasilnya menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik berhubungan dengan kemampuan asertivitas mahasiswa untuk beradaptasi dalam karir mereka. Selanjutnya, penelitian oleh Teniwut & Widianoro (2024) yang dilakukan pada mahasiswa Maluku Tenggara di Yogyakarta menemukan bahwa regulasi emosi yang efektif dapat mengurangi perilaku agresif, yang dapat mendukung perkembangan asertivitas yang sehat.

Meskipun berbagai penelitian tersebut membahas peran penting regulasi emosi dalam berbagai aspek psikologis mahasiswa, namun belum ada yang secara spesifik meneliti hubungan langsung antara regulasi emosi dan asertivitas pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Subjek dan lokasi penelitian sebelumnya juga berbeda, seperti siswa SMK di Bekasi, mahasiswa Universitas Gunadarma Kalimalang, dan mahasiswa Maluku Tenggara di Yogyakarta. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki keunikan tersendiri karena dilakukan pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang juga bekerja, di mana kondisi mereka menuntut kemampuan regulasi emosi yang tinggi untuk menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat

memberikan kontribusi ilmiah baru sebagai pembanding sekaligus pelengkap terhadap temuan-temuan sebelumnya.

Dengan demikian, terdapat bukti yang menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik dapat mendukung mahasiswa dalam mengembangkan asertivitas mereka, yang pada gilirannya membantu mereka mengatasi tantangan yang dihadapi dalam menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada mahasiswa yang bekerja?"

B. Tujuan Penelitian Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada mahasiswa yang bekerja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian mengenai regulasi emosi dan asertivitas. Serta memperkaya penelitian terkait hubungan antara kemampuan individu dalam mengelola emosinya dengan Asertivitas, terutama pada populasi mahasiswa yang bekerja.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan mahasiswa yang bekerja paruh waktu maupun penuh waktu mampu mengelola emosi dengan baik dan bersikap asertivitas, sehingga dapat menghadapi tekanan pekerjaan dan tuntutan akademik secara seimbang serta tetap menjalankan perannya sebagai mahasiswa dengan optimal.