

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejak kemunculannya pada tahun 2010 dan mulai berkembang pesat pada tahun 2015 sampai saat ini ojek *online* seakan menjadi sebuah tren pekerjaan baru yang memberikan sebuah pengharapan di tengah sulitnya mencari pekerjaan di kota-kota besar. Sebuah pekerjaan yang berbentuk kemitraan dengan pihak penyedia aplikasi dimana mitra ojek *online* ini tidak terikat jam kerja dan bebas menentukan jam kerjanya sendiri. Meskipun mitra ojek *online* ini tidak terikat dalam jam kerja akan tetapi mereka tetap harus mematuhi kode etik yang sudah ditetapkan oleh perusahaan demi kebaikan bersama.

Bekerja sebagai mitra ojek *online* sampai saat ini sangat diminati oleh masyarakat, mulai dari anak muda sampai orang tua, baik laki-laki maupun perempuan, mahasiswa sampai karyawan yang bahkan rela meninggalkan pekerjaannya terdahulu dan akhirnya bergabung menjadi mitra ojek *online*. Fenomena ini terjadi bukan hanya karena jam kerja yang bebas dan bisa ditentukan sendiri, melainkan dilihat dari penghasilan yang diperoleh oleh para mitra ojek *online* ini selama satu bulan yang berada diatas upah minimum kerja (UMK) provinsi. Selain karena faktor jam kerja dan alasan finansial, bekerja sebagai ojek *online* diminati karena bisa digunakan sebagai salah satu sarana mencari pengalaman kerja atau memperluas relasi khususnya bagi kaum muda dalam hal ini mahasiswa termasuk didalamnya.

Berdasarkan faktor tersebut banyak orang berbondong-bondong untuk mendaftar menjadi mitra ojek *online* sehingga terjadi lonjakan jumlah mitra ojek *online* yang signifikan. Gabungan aksi roda dua (Garda) menyatakan jumlah pasti mitra ojek *online* di Indonesia sampai saat ini tidak diketahui secara pasti baik oleh publik maupun oleh pemerintah. Garda memproyeksikan setidaknya jumlah mitra ojek *online* sekitar 2,5 juta orang dan sekitar 50 persen dari jumlah tersebut berada di Jakarta dan sekitarnya (Bisnis.com, 2019). Dengan demikian, persaingan para mitra

ojek *online* akan meningkat seiring dengan bertambah banyaknya mitra-mitra baru yang bergabung.

Banyak sekali pekerjaan, tantangan, dan tuntutan yang dihadapi dan harus dijalankan oleh mahasiswa. Pekerjaan, tantangan, dan tuntutan tersebut kadang dianggap oleh mahasiswa menjadi rutinitas yang membosankan. Pada akhirnya banyak mahasiswa menggunakan waktu luang mereka diluar perkuliahan untuk melakukan kegiatan lain baik itu ikut ke dalam organisasi yang ada didalam dan diluar kampus atau mereka memutuskan menggunakan waktu luangnya untuk dengan bekerja paruh waktu (*part time*), magang atau *freelance* dan menjadi mitra ojek *online* adalah salah satu alternatif yang bisa dilakukan.

Menjalani dua peran sekaligus nyatanya tidak semudah yang dibayangkan karena harus pintar dalam membagi waktu untuk fokus dalam studi dan bersungguh-sungguh dalam melakukan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya. Jika tidak bisa membagi waktu dengan baik antara studi dengan pekerjaan yang sedang dilakukannya maka akan menimbulkan masalah. Salah satu masalah yang dapat ditimbulkan yaitu stres. Stres disebabkan jika seseorang mengalami tuntutan yang melebihi sumber daya yang ada pada dirinya untuk melakukan penyesuaian diri (Lazarus, 1976).

Menurut Kementerian Kesehatan (2020) stres merupakan reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Sementara itu, Santrock (2003) menyatakan stres adalah respon seseorang terhadap suatu kejadian yang memicu stres (stresor) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Sebagai mahasiswa yang bekerja menjadi ojek *online* ada tuntutan pekerjaan sebagai ojek *online*, seperti mengantarkan penumpang ke tempat tujuan dengan cepat dan selamat, mengantarkan barang dengan aman, dan membelikan makanan sesuai dengan pesanan dari pelanggan. Dalam usahanya untuk memberikan pelayanan yang terbaik terhadap pelanggan banyak faktor yang memicu stres bagi ojek *online*, seperti kondisi jalan yang macet pada jam-jam tertentu, dimensi barang yang melebihi kapasitas kendaraan, ramainya tempat-tempat makan sehingga menyebabkan antrian, dan sikap pelanggan yang selalu menuntut semuanya harus cepat tanpa memperhatikan hambatan yang dialami oleh ojek *online* di lapangan. Sementara itu, menjadi mahasiswa juga memiliki tuntutan dalam akademiknya seperti mengikuti perkuliahan, tugas-tugas yang harus diselesaikan dengan baik, dan mendapatkan hasil yang ujian yang maksimal. Tuntutan-tuntutan akademik tersebut

akan menjadi semakin sulit dipenuhi ketika mahasiswa yang juga bekerja sebagai ojek *online* tidak bisa mengatasi tuntutan pekerjaannya sebagai seorang ojek *online*, seperti tidak bisa mengontrol emosi akibat kemacetan yang terjadi di jalan kemudian harus mengikuti sebuah kelas yang penting sehingga ketika menghadiri kelas tersebut dia tidak mendapatkan informasi yang maksimal dari kelas tersebut akibat emosinya tidak stabil. Keesokan harinya ketika harus mengikuti ujian dimana materi ujian tersebut seluruhnya berasal dari kelas sebelumnya yang dia tidak mendapatkan informasi yang maksimal akibat emosi yang tidak stabil dia mendapatkan nilai yang tidak bagus disaat teman-teman yang lainnya memperoleh hasil yang bagus akan menyebabkan tekanan tersendiri bagi dirinya. Akibat tekanan dari nilai ujian yang tidak bagus tersebut akan menyebabkan stres akademik.

Menurut Desmita (2009) stres akademik merupakan ketegangan emosional yang bersumber dari kejadian-kejadian di kampus dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri mahasiswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik. Lin & Chen, (2009) menambahkan bahwa stres akademik bersumber dari interaksi antara dosen dengan mahasiswa, kecemasan akan hasil belajar yang diperoleh, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam proses akademik, kemampuan dalam manajemen waktu, serta persepsi individu terkait kemampuan belajarnya yang mempengaruhi kinerja akademik yang ditampilkan. Stres akan muncul apabila mahasiswa menganggap bahwa berbagai tuntutan yang mereka hadapi adalah sebuah beban hidup, merasa tidak yakin dan berpikir bahwa hal tersebut tidak sesuai dengan kemampuannya. Salah satu bentuk stres yang sering dialami oleh mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online* adalah sulit tidur, mudah gelisah, khawatir, marah, dan takut. Berdasarkan hal tersebut penting bagi mahasiswa untuk memiliki efikasi diri yang tinggi untuk mengatasi stresnya. Efikasi diri mempengaruhi tingkat stres seseorang ketika menghadapi tugas yang mengancam, seseorang dengan tingkat efikasi diri yang tinggi mampu menguasai ancaman dan cenderung menciptakan pola pikir positif (Purwanti, 2011).

Menurut Bandura (1997) efikasi diri ialah keyakinan individu pada kemampuannya dimana setiap orang memiliki kemampuan untuk mengatur dan menyelesaikan tugas tertentu. Setiap orang telah dibekali potensi, oleh karena itu setiap individu harus yakin bahwa setiap individu memiliki kemampuan. Bandura

juga menjelaskan bahwa efikasi diri tidak berkaitan dengan kemampuan individu yang sebenarnya, melainkan dengan keyakinan yang dimiliki individu.

Menurut Bandura (1997) efikasi dibentuk melalui empat sumber utama yaitu: 1) *Enactive attainment and performance accomplishment* (pengalaman keberhasilan dan pencapaian prestasi), 2) *Vicarious experience* (pengalaman orang lain), 3) *Verbal persuasion* (persuasi verbal), dan 4) *Psychological state and emotional arousal* (keadaan fisiologis dan psikologis). Pengalaman menguasai sesuatu atau memperoleh suatu keberhasilan pada masa lalu secara umum akan meningkatkan efikasi diri seseorang. Sebagai contoh, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dari awal masuk kuliah ketika berhasil menjaga prestasi akademiknya saat dirinya juga menjalankan pekerjaan dengan baik akan meningkatkan efikasi dirinya. Demikian juga dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sebagai ojek *online* karena jam kerja ketika menjadi pengemudi ojek *online* bisa ditentukan sendiri.

Pengamatan pada pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemampuan yang sebanding dengan diri kita juga bisa meningkatkan efikasi diri seseorang. Sebagai contoh, saat kita melihat teman sekelas yang kuliah sambil bekerja dan tetap berprestasi itu juga bisa meningkatkan efikasi diri. Mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online* seharusnya juga bisa melakukan hal yang sama atau bahkan melebihinya dikarenakan semua kontrol dalam pekerjaannya dia sendiri yang menentukan.

Efikasi diri seseorang juga dipengaruhi oleh persuasi verbal. Seseorang akan cenderung diarahkan berdasarkan saran, masukan, dan nasihat yang orang lain berikan untuk meningkatkan keyakinannya terkait potensi-potensi yang dimiliki. Seseorang yang diyakinkan secara verbal akan biasanya lebih keras dalam berusaha untuk mencapai tujuannya. Namun persuasi verbal tidak terlalu berpengaruh karena tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung dirasakan oleh individu itu sendiri. Sebagai contoh, mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online* biasanya memilih pekerjaan ini karena keinginan dari dalam diri sebagai pengisi waktu luang di sela-sela kuliah. Meskipun demikian persuasi secara verbal juga diterima disaat awal memilih pekerjaan ini, namun tidak sebesar pengaruh dari dalam diri sendiri.

Kondisi fisik dan emosi juga mempengaruhi efikasi diri seseorang. Efikasi diri seseorang sangat bervariasi tingkatannya tergantung kedua kondisi yang tersebut. Mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online* akan rendah efikasi dirinya ketika kondisi fisik dan emosinya sedang jatuh, demikian pula sebaliknya. Misalnya, ketika mahasiswa yang juga bekerja sebagai ojek *online* ini dalam keadaan yang kurang

sehat secara fisik kemudian ditengah-tengah tugasnya sebagai ojek *online* dirinya mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan seperti mendapatkan teguran yang keras dari pelanggan karena kurang fokus dalam bekerja yang menyebabkan kerugian bagi pelanggan secara langsung juga akan mempengaruhi kondisi emosinya sebagai pengemudi ojek *online*. Kondisi fisik dan emosi yang sedang terpuruk ini juga akan mempengaruhi performanya sebagai mahasiswa ketika dirinya tidak siap menerimanya.

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Nadirawati (2018) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Jember. Dengan permasalahan yang sama dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini memilih subjek yang berbeda yaitu mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online*. Pemilihan subjek mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online* dikarenakan fenomena menjamurnya profesi ojek *online* saat ini, salah satu yang membuat fenomena tersebut menjamur adalah dengan banyaknya mahasiswa yang memilih kuliah sambil bekerja. Fenomena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja juga menarik diteliti karena ketika mahasiswa itu bekerja ada faktor-faktor lain selain dari faktor akademik yang membuat mereka harus membagi fokus mereka sebaik mungkin.

Berdasarkan uraian diatas terdapat hubungan antara efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa. Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Sebagai Ojek *Online*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, maka peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan pada penelitian ini diantaranya:

- 1.2.1. Bagaimana gambaran efikasi diri mahasiswa yang bekerja sebagai ojek online?
- 1.2.2. Bagaimana gambaran stres akademik mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online*?
- 1.2.3. Apakah terdapat hubungan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online*?

1.3 Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas, maka fokus penelitian ini akan dibatasi mengenai hubungan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan latar belakang masalah diatas, penelitian ini berfokus untuk memahami:

- 1.4.1. Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online*?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memecahkan beberapa permasalahan yang tergambar dalam latar belakang dan rumusan masalah. Adapun tujuan yang hendak dicapai sebagai berikut.

- 1.5.1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran efikasi diri pada mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online*.
- 1.5.2. Untuk mengetahui bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online*.
- 1.5.3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

- 1.6.1.1. Menambah wawasan dalam dunia pendidikan khususnya bidang psikologi.
- 1.6.1.2. Memberikan masukan terhadap penelitian selanjutnya.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Subjek Penelitian

Memberikan informasi atau wawasan bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja khususnya sebagai ojek *online* tentang pentingnya efikasi diri terhadap stres akademik.

1.6.2.2. Bagi Institusi

Memberikan informasi bagi pihak universitas mengenai pentingnya efikasi diri seorang mahasiswa yang sedang bekerja terhadap stres akademik yang dialaminya, sehingga pihak universitas bisa meningkatkan efikasi diri mahasiswanya agar terhindar dari stres akademik.

1.6.2.3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Menjadikan penelitian ini sebagai salah satu sumber acuan dalam melakukan penelitian berikutnya yang memiliki pembahasan yang serupa.