

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa perguruan tinggi tidak diragukan lagi memiliki tuntutan baru dalam transisinya dari pelajar Sekolah Menengah Atas menjadi mahasiswa. Tuntutan tersebut antara lain belajar mandiri, berpikir analitis, dan kreatif. Sharma (2012) mengemukakan bahwa mahasiswa di perguruan tinggi diharapkan menjadi pembelajar mandiri dan mudah beradaptasi agar dapat menghadapi beban akademik yang berbeda. Mahasiswa juga harus bisa bersikap kritis, bertanggung jawab, dewasa, dan berprestasi.

Fenomena mahasiswa kuliah sambil bekerja bukanlah hal baru. Banyak dari mahasiswa ini mencari penghasilan tambahan untuk memenuhi biaya perkuliahan. Belajar sembari bekerja bukan lagi hal yang baru serta diperuntukkan bagi mahasiswa yang kurang mampu secara finansial (Dudija, 2011) yang dampak tersebut berpengaruh terhadap kesehatan psikologis dan interaksi interpersonal. Berdasarkan perolehan data yang dilakukan oleh Perdani (2015, dalam Indriyani dan Handayani, 2018), melalui wawancara kepada empat orang mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, terdapat beberapa alasan yang melatar belakangi mahasiswa bekerja sambil kuliah diantaranya adalah untuk menambah pengalaman, belajar mandiri, dan sebagian memang untuk menghidupi dirinya sendiri ataupun keluarganya.

Kuliah sambil bekerja berdampak positif maupun negatif pada mahasiswa itu sendiri. Dampak positifnya antara lain adalah memiliki pengalaman di luar kelas, mendapatkan keterampilan, pengetahuan tentang berbagai macam pekerjaan, dan bertanggung jawab atas pekerjaan. Tantangan yang biasanya dialami oleh mahasiswa yang bekerja ialah kesulitan membagi waktu dan tugas antara kuliah serta bekerja, atau lebih mementingkan pekerjaan daripada kuliah. Kuliah sambil bekerja menuntut kebutuhan energi dan perhatian, kemampuan untuk

menyesuaikan diri dengan kesibuk, dan menyesuaikan diri dengan kedua lingkungan yang berbeda tersebut.

Keterbatasan yang dialami oleh mahasiswa yang melakukan perkuliahan sambil bekerja biasanya antara lain kelelahan, istirahat yang kurang, kesulitan dalam memilah waktu untuk pekerjaan dan penyelesaian tugas, serta berkurangnya waktu untuk belajar. Hal ini dikarenakan sebagian besar mahasiswa bekerja ketika pagi hari, sehingga menjadikan mahasiswa banyak memakan waktu dan energi kepada pekerjaan (Abdul, 2015 dalam Indriyani & Handayani, 2018). Selain itu, karena sebagian besar waktunya digunakan untuk bekerja, banyak juga yang mengakui sulitnya untuk menyelesaikan tugas selama perkuliahan karena sebagian besar waktunya disibukkan dengan bekerja dan berakibat terhadap penurunan indeks prestasi para mahasiswa. Lebih lagi ada beberapa mahasiswa memutuskan untuk menggagalkan kuliah mereka karena tidak dapat memenuhi paksaan untuk kuliah sambil bekerja (Felix, 2019).

Banyak masalah di lingkungan kerja yang dapat menyebabkan proses pembelajaran mahasiswa yang bekerja. Kesulitan umum kerap dialami mahasiswa di lingkungan kerja antara lain, kebiasaan pekerjaan yang senada, masalah yang berkaitan dengan rekan kerja dan juga atasan, kompetisi yang sulit, pendapatan yang tidak sepadan, dan tanggung jawab yang banyak dapat menyebabkan permasalahan untuk pekerja (Owen, 2017). Kesulitan untuk berkuliah sambil bekerja dapat berdampak negatif pada kebugaran jasmani dan menyebabkan stres. Stres yang nantinya timbul akan mengarah pada keadaan psikis individu dan terlebih menyebabkan kenyamanan tubuh individu (Nurfitriya & Masykur, 2016).

Safarino (2006 dalam Sagita et al., 2017) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan sistem biologis, psikologis, atau sosial individu. Lebih lanjut Safarino (2006) mengemukakan bahwa stres yang dialami individu bersifat variabel serta individu ke individu. Hal ini dikarenakan berbagai macam faktor seperti motivasi, kepribadian, dan kecerdasan yang ada pada diri individu saat individu mengalami stres seringkali tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi atau menerapkan strategi yang sempurna untuk menyelesaikan masalah. Penelitian Furr dan Elling

(2000, dalam Dauly dan Rola, 2009) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja dan juga jarang terlibat pada aktivitas kampus dan aktivitas sosial. Menurut Martin dan Osborne (dalam Tim OBM Fakultas Psikologia Universitas Indonesia, 2008) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur waktu yang baik dan memiliki batas waktu untuk setiap pengerjaan tugasnya adalah salah satu kriteria mahasiswa yang berhasil.

Stressors atau faktor pencetus stres yang paling mungkin menyebabkan stres pada mahasiswa secara berurutan yaitu tanggung jawab baru dan peningkatan pada beban tugas (Ross, 1999). Pada penelitian lain faktor yang juga dapat menimbulkan stres diantaranya adalah lingkungan belajar yang baru, hubungan dengan dosen, serta hubungan dengan teman sebaya (Moffat, 2004). Dalam kesehariannya sebagai seorang mahasiswa rentan terjadi stres, hal ini kemungkinan disebabkan oleh tuntutan rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, dan berperan dalam lingkungan sekitarnya (Hicks & Heastie, 2008).

Seorang mahasiswa yang bekerja tentunya mempunyai kesibukan untuk menyelesaikan tugas kuliah yang dihadapi setiap harinya. Oleh karena itu, beban yang dialami mahasiswa bekerja tentu lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa pada umumnya karena mahasiswa yang bekerja mempunyai tanggung jawab lain disela-sela kesibukan akademisnya sebagai seorang mahasiswa. Adanya tuntutan yang berbeda ini menyebabkan stress pada mahasiswa yang bekerja (Fauzan, 2020).

Stres akademik adalah stres yang erat kaitannya dengan aktivitas pembelajaran yang terjadi selama masa pembelajaran yang diakibatkan oleh desakan yang berlaku selagi peserta didik berada dalam tenggat pembelajaran dan muncul ketika peserta didik tersebut mengalami tekanan emosional ketika mereka gagal memenuhi persyaratan akademik. Stres merupakan bagian dari kehidupan mahasiswa dan dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan kehidupan kampusnya (Dusselier, 2005).

Aktivitas kuliah sambil bekerja menuntut mahasiswa untuk dapat menyeimbangkan antara aktivitas dalam bekerja dan kuliah yang dilaksanakan

dalam waktu yang bersamaan. Jika mahasiswa tidak dapat mengelola kegiatan akademik dan waktu kerjanya dengan baik, maka akan ada salah satu kegiatan yang dikorbankan (Orpina & Prahara, 2019). Menurut Rice dan Dolgin (dalam Orpina & Prahara, 2019) ada dua pandangan mengenai kuliah sambil bekerja. Pandangan pertama, kuliah sambil bekerja akan menjadi sesuatu yang kurang baik apabila menciptakan jarak antara mahasiswa dengan kegiatan penting lainnya, seperti kegiatan kuliah dan waktu dengan keluarga. Pandangan kedua, kuliah sambil bekerja adalah hal yang baik apabila dilaksanakan dalam dosis yang kecil, karena terlalu banyak melakukan pekerjaan akan sangat beresiko bagi peran individu tersebut sebagai mahasiswa.

Menurut Wiyono (2018) banyak orang beranggapan bahwa kuliah sambil bekerja beresiko gagal dalam melanjutkan kuliah. Tak jarang mahasiswa akhirnya putus kuliah karena sulitnya membagi waktu antara kuliah dan kerja, karena harus menimbang secara cermat antara perkuliahan dengan pekerjaannya. Namun, di sisi lain kuliah sambil bekerja memiliki keuntungan bagi mahasiswa yang mempunyai masalah finansial, bekerja akan memberikan tambahan untuk biaya kuliah. Mahasiswa dituntut untuk bisa mengatur waktu dan aktivitasnya dengan baik antara padatnya kegiatan yang dilakukan saat kuliah dan bekerja, terutama bagi mahasiswa yang sudah memasuki semester akhir dan mulai menyusun skripsi.

Penelitian Kartika (2015) melakukan penyebaran kuesioner kepada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk mengetahui kesulitan apa saja yang dihadapi mahasiswa di perkuliahan. Untuk faktor internal, mahasiswa mengalami seperti kelelahan, pusing, mual, berkeringat dingin, cemas, tidur tidak nyenyak, mudah marah, enggan mengerjakan tugas, tidak semangat kuliah, dan sering merasa khawatir. Sedangkan dari segi eksternal, mahasiswa menjadi stres ketika mendapatkan tugas yang berbenturan dengan *deadline* berdekatan, menyeimbangkan antara kuliah dengan organisasi kampus, tuntutan lulus tepat waktu, mempertahankan IPK, dan kesulitan untuk mencari referensi buku maupun jurnal untuk penyelesaian tugas. Kondisi yang timbul tersebut kemudian dikelola dengan cara mereka masing-masing, dengan menenangkan diri, membuat nyaman diri sendiri, berusaha mencari referensi tugas

di perpustakaan *online* maupun internet, membuat manajemen waktu, menyusun jadwal pembuatan tugas dan belajar, berpikir positif, serta melakukan hobi mereka.

Goleman (2001 dalam Kartika 2015) menyebutkan disamping kecerdasan intelektual (IQ) ada kecerdasan lain yang membantu seseorang sukses, yaitu kecerdasan emosional (EQ). Bahkan secara khusus dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional lebih berperan dalam kesuksesan dibandingkan kecerdasan intelektual. Sebuah studi menyebutkan IQ hanya berperan 4% sampai 25% terhadap kesuksesan dalam pekerjaan. Sisanya ditentukan oleh EQ atau faktor-faktor lain di luar IQ. Goleman (1999) mengemukakan kecerdasan emosi memiliki peranan 80% untuk mencapai kesuksesan hidup, baik dalam kehidupan pribadi, profesional, serta mencapai kesuksesan akademik. Kecerdasan emosi mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda tetapi saling melengkapi dengan kecerdasan akademik, yaitu kemampuan-kemampuan kognitif murni yang diukur dengan IQ.

Menurut Purwanto, et al (2013 dalam Mardelina & Muhson, 2017) berdasarkan hasil dari observasi yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil FT-UNP, membandingkan nilai hasil belajar mahasiswa yang bekerja dengan tidak bekerja adalah nilai mahasiswa tidak bekerja lebih tinggi dibandingkan nilai mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa kuliah sambil bekerja ini, pengaruhnya dalam prestasi akademik pun mulai dipertanyakan. National Center of Education Statistics (NCES) juga menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja lebih dari 16 jam ke atas memiliki pengaruh terhadap prestasi yang lebih rendah dibanding yang tidak bekerja. Menurut Dadgar dalam hasil wawancara dengan mahasiswa yang putus kuliah, ditemukan hasil bahwa ketidakmampuan untuk menyeimbangkan kegiatan kerja dan perkuliahan memainkan peran penting dalam tingkat *DropOut*, hal ini menunjukkan adanya pengaruh dalam kegiatan bekerja pada mahasiswa pada pencapaian prestasi akademik mahasiswa itu sendiri.

Pada penelitian Natasia et al. (2022) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh terhadap stres pada mahasiswa yang bekerja di FISIP Universitas Mulawarman, hubungan kedua variabel adalah negatif, yaitu semakin tinggi kecerdasan emosional, semakin rendah stres yang dirasakan mahasiswa.

Hasil lain yaitu pada penelitian Nindyati (2020) diperoleh informasi yang sama bahwa kecerdasan emosi memberikan pengaruh negatif yang sangat signifikan terhadap stres akademik mahasiswa di Universitas Paramadina secara langsung. Namun, pada penelitian Rifqi dan Rusmawati (2020) yaitu ditemukan dampak positif yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap stres akademik untuk siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang yang artinya bertambahnya tinggi kecerdasan emosional, maka akan bertambah tinggi pula stres akademiknya. Rifqi dan Rusmawati, menjelaskan hasil ini bisa jadi disebabkan karena mayoritas siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang memiliki stres akademik yang tinggi, akibat banyaknya tuntutan yang dialami di sekolah. Adapun penelitian Anggraini dan Duryati (2023) menunjukkan hasil yaitu tidak adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik dengan responden mahasiswa yang melakukan skripsi di Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas terlihat bahwa masih ditemukan hasil bahwa ketidakmampuan mahasiswa untuk menyeimbangkan kegiatan kerja dan perkuliahan mereka, dan terjadi inkonsistensi hasil pada penelitian-penelitian sebelumnya. Adapun peneliti menemukan batasan penelitian yaitu pada mahasiswa bekerja yang menjadikan rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada mahasiswa bekerja di Jabodetabek?”. Dengan ini peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada mahasiswa bekerja di Jabodetabek”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres akademik mahasiswa bekerja di Jabodetabek?
2. Bagaimana gambaran kecerdasan emosional mahasiswa bekerja di Jabodetabek?

3. Apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap stress akademik pada mahasiswa bekerja di Jabodetabek?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, adapun batasan yang dipilih pada penelitian ini adalah sebagai berikut: apakah terdapat pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada mahasiswa bekerja di Jabodetabek

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan apa yang ingin diteliti maka rumusan masalah dalam penelitian ini maka rumusan masalahnya ialah “Apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada mahasiswa bekerja di Jabodetabek?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan atau tidak antara kecerdasan emosional dan stres akademik pada mahasiswa bekerja di Jabodetabek.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberi sumbangan referensi di bidang psikologi mengenai pengaruh kecerdasan emosional terhadap stress akademik pada mahasiswa bekerja dan diharapkan dapat memberi pengetahuan baru mengenai pengaruh antara kecerdasan emosional dengan stres akademik.

1.6.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Bekerja

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi fakta yang dapat memberi informasi tambahan kepada mahasiswa yang mungkin ingin kuliah sambil bekerja ataupun pekerja yang ingin sambil berkuliah untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional dan kaitannya dengan stres akademik agar dapat merencanakan perkuliahan yang stabil jika mengharuskan kuliah sambil bekerja.

b. Bagi peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahab acuan untuk penelitian selanjutnya, bagi yang berminat dalam bidang bahasan kecerdasan emosional terhadap stres akademik.

