

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dosen berperan penting sebagai sumber daya dalam menyokong pembelajaran serta perkembangan mahasiswa. Profesi dosen mengharuskan individu memiliki kemampuan tiga dimensi yakni kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual (Abramovskih, dalam Wahyudi, 2020). Hal tersebut merupakan salah satu pilar agar pelaksanaan Tri Dharma perguruan tinggi berjalan dengan baik dan benar (Chudzaifah et al., 2021). Menurut UU Nomor 14 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintahan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2009 menyatakan bahwa tugas utama dosen adalah melaksanakan Tri Dharma Pendidikan serta dosen memiliki tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas fungsional dan magerial (Wahyudi, 2020). Sejalan dengan pengertian pada Pasal 1 ayat (2) Undang – Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi adalah Pendidikan Tinggi merupakan pendidikan setelah pendidikan menengah yaitu pendidikan program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, program profesi serta program spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi di Indonesia sesuai dengan kebudayaan yang berlaku.

Keberhasilan suatu perguruan tinggi dalam melahirkan SDM yang unggul, dapat terlaksana apabila seorang dosen memiliki wawasan, perilaku yang baik, keterampilan dan profesionalisme maka hal tersebut mendorong pelaksanaan Tri Dharma perguruan tinggi berjalan dengan efektif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Budiman (2023) menyatakan bahwa hasil observasi mengenai produktivitas dosen mengenai pelaksanaan Tri Dharma di perguruan tinggi yakni dosen berperan dalam perkuliahan, melakukan praktik laboratorium, membimbing

seminar mahasiswa sesuai dengan jurusan yang diampunya, membimbing magang dan KKN lalu dosen turut membimbing tugas akhir mahasiswa sampai dengan pengujian tugas akhir, serta melakukan penelitian. Dalam melaksanakan Tri Dharma perguruan tinggi dosen memiliki beban kerja paling sedikit setara dengan 12 SKS sampai dengan 16 SKS di setiap semester (Budiman, 2023) . Satuan kredit Semester atau SKS yang ditempuh dosen per hari tergantung pada jumlah dan beban mata kuliah yang diampu, semakin banyak SKS yang ditempuh maka akan lebih banyak waktu yang dihabiskan dosen untuk berada di kampus. Selain itu, dalam pelaksanaan Tri Dharma perguruan tinggi dosen harus melakukan penelitian dan publikasi, sementara dalam melakukan penelitian dosen perlu mencurahkan waktu, tenaga dan juga pikiran di samping tugas utama sebagai dosen. Dalam proses publikasi pada penelitian yang telah dilakukan dosen bukanlah hal yang mudah diperlukan ketelitian, revisi dan pembacaan literatur yang perlu didalami lagi terlebih jika dosen melakukan publikasi pada jurnal internasional yang berakreditasi tentunya melalui proses yang tidak mudah.

Di sisi lain dosen perlu melakukan pengabdian masyarakat yaitu ketika dosen mengunjungi sebuah daerah atau desa untuk melakukan kegiatan sosial dimana dosen melakukan edukasi, memberikan bantuan, serta pelayanan tanpa dipungut biaya sedikit pun. Produktivitas tersebut merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh dosen guna mencapai keseimbangan antara pendidikan, penelitian serta pengabdian pada masyarakat. Berdasarkan hal tersebut tentu menjadi tantangan tersendiri bagi para dosen dalam memahami kewajiban dan tanggung jawab di dalam jabatan fungsionalnya. Selain itu, dosen tentu memiliki persyaratan untuk naik ke posisi fungsional yang lebih tinggi. Para dosen perlu menyiapkan diri dengan keterampilan dan pengalaman yang diperlukan untuk mengembangkan karier mereka dan memenuhi standar akademik yang tinggi (Fadli et al., 2023).

Belakangan ini platform media sosial X diramaikan dengan unggahan salah satu warga net yang mengeluarkan tagar bertuliskan #janganjadidosen. Pada unggahan tersebut pemilik akun X bernama @ikhwanuddin yang mengunggah foto slip gaji dosen dengan kalimat “jangan jadi dosen” kemudian akun X bernama @ardisatriawan turut membagikan tangkapan layar mengenai slip gaji yang diterimanya sebagai dosen.

Unggahan tersebut memicu sesama rekan profesi dosen untuk saling berkomentar mengenai upah yang diterima oleh dosen. Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan mengenai produktivitas serta beban kerja dosen, tentunya hal tersebut akan lebih berat bila dirasakan oleh individu yang baru menjejak profesi sebagai dosen atau dosen muda. Dalam penelitiannya Mulyani (2023) menyatakan bahwa dosen muda adalah individu yang baru melaksanakan pengajaran di perguruan tinggi dalam waktu 1-5 tahun terakhir. Ketika melakukan pekerjaannya dosen muda memiliki risiko terhadap stres kerja demi terpenuhinya tuntutan pekerjaan yang mendesak (Mohamad & Baidi, 2018).

Peran dosen muda tentu berpengaruh terhadap kualitas pendidikan dan lulusan dari perguruan tinggi. Faktor dari tugas – tugas yang harus di penuhi oleh dosen muda dapat menyebabkan dosen muda merasakan tekanan akibat minimnya pengalaman dalam menyelesaikan tugas, keterbatasan orang yang membimbing, sehingga dapat menyebabkan dosen muda terbebani dan tidak puas dengan hasil pekerjaannya. Hal ini dapat menyebabkan stres meningkat terutama bagi dosen muda yang lemah dalam menghadapi tekanan psikologis (Mohamad & Baidi, 2018). Selanjutnya, selain peran dosen muda yang telah dipaparkan tentunya dosen muda juga memiliki tuntutan lain di luar lingkungan pekerjaan seperti tuntutan mengenai peran dalam keluarga seperti sebagai peran sebagai anak bagi dosen muda yang belum menikah serta peran sebagai orang tua bagi dosen yang sudah menikah.

Penelitian yang dilakukan oleh Soeli et al. (2023) menyatakan bahwa hasil observasi awal mengenai dosen kesehatan di Universitas Negeri Gorontalo terdapat masalah lain yakni dosen sering mengalami perasaan gelisah ketika harus membagi perhatian antara menjalankan peran sebagai dosen, menjadi pembimbing akademik di rumah sakit, serta peranannya dalam keluarga. Kemampuan dalam membagi waktu antara pekerjaan sebagai dosen dan peran dalam keluarga harus dapat diperhitungkan demi tercapainya karier serta tercapainya keluarga harmonis. Tidak jarang dalam melaksanakan tugas sebagai dosen sering kali menghadapi berbagai konflik diantaranya konflik di lingkungan rumah tangga, seperti halnya konflik dengan pasangan atau anak yang dapat menyebabkan tingkat stres (Ariani, 2020). Terdapat tiga

faktor yang dapat mempengaruhi tingginya tingkat stres dilingkungan pekerjaan yaitu peran konflik, ambiguitas peran, dan beban kerja (Gyllensten dan Palmer dalam Mohamad & Baidi, 2018). Dosen memiliki tugas lain di luar dari pelaksanaan Tri Dharma yakni tuntutan dalam bersosialisasi dengan lingkungan, tuntutan pada dosen yang masuk ke dalam sebuah organisasi yang di dalamnya terdapat kegiatan kepanitiaan.

Penelitian yang dilakukan di beberapa Universitas di Nigeria menyatakan bahwa sebanyak 237 sampel yang berprofesi sebagai dosen dan juga perawat kerap mengalami kecemasan mengenai keseimbangan antara kehidupan profesional dan kehidupan pribadi, dimana hal ini dapat menjadi beban secara fisik ataupun mental bagi para pendidik (Soeli et al., 2023). Oleh karena itu, berdasarkan fakta yang telah dipaparkan mengenai tantangan yang dilalui oleh dosen muda tentu bisa berpengaruh terhadap kesehatan mental dosen muda karena kesehatan mental merupakan pilar utama bagi dosen muda dalam menyusun serta melaksanakan aktivitas pembelajaran, jika dosen mengalami gangguan dalam kesehatan mental tentu akan berpengaruh pada proses pembelajaran, bahkan yang lebih serius kondisi ini akan berpengaruh pada kesehatan mental mahasiswanya (Soeli et al., 2023). Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesadaran mengenai potensinya serta dapat mengatasi tekanan hidup yang normal dan individu yang dapat memberikan kontribusi positif pada lingkungannya (WHO dalam Sarmini et al., 2023). Ciri individu yang memiliki kesehatan mental yang baik ialah individu yang memiliki ketenangan batin, mudah beradaptasi dengan lingkungannya, serta memiliki kepribadian yang terintegrasi dan beregulasi sehingga tujuan hidup individu menjadi realistis dan akhirnya individu dapat mendapatkan kepuasan dalam hidup (Iqbal, 2020).

Selanjutnya, jika permasalahan mengenai kesehatan mental tenaga pendidik tidak diperhatikan tentunya akan membuat kelompok tersebut rentan mengalami gangguan kesehatan mental, seperti stres akibat tekanan dalam proses pembelajaran, tekanan dalam proses interaksi dengan rekanan sejawat dan tekanan dalam peran keluarga. (Soeli et al., 2023) menyatakan bahwa tidak semua tenaga pendidik memiliki kematangan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan, sehingga dapat

mempengaruhi kemampuan dalam produktivitas kerja serta dapat menghambat pelaksanaan tugas pokoknya sebagai pendidik.

Pada unit pelayanan yang menjadi tempat konseling di Universitas Negeri Jakarta, peneliti melakukan wawancara dengan salah satu psikolog yakni psikolog tersebut mengatakan bahwa dosen muda pernah mengeluhkan tentang kondisi lingkungan yang berbeda dengan lingkungan pekerjaan sebelumnya, dimana hal tersebut tentu mempengaruhi perbedaan cara berkomunikasi sesama rekan kerja, beliau juga mengatakan bahwa cara berkomunikasi dan bersosial di lingkungan kampus lebih ditekankan untuk bersikap profesional dari pada kekeluargaan dimana hal tersebut membuat beliau membutuhkan adaptasi lebih lama lagi.

Selanjutnya, terdapat narasumber lain di luar UPT LBK yang peneliti wawancarai yaitu narasumber kedua merasa bahwa pembagian waktu antara kehidupan sebagai keluarga dan kehidupan sebagai dosen merupakan hal yang paling mendominasi dialami. Kebetulan pada saat awal menjadi dosen beliau baru saja melahirkan, pada saat itu beliau merasa bahwa kehidupan kampus seperti tidak memiliki batasan yang jelas. Beliau juga mengatakan bahwa sebagai seorang wanita yang sudah berkeluarga serta memiliki anak, menjadi dosen dan membagi waktu dengan keluarga merupakan tantangan terberatnya sebagai dosen. Kemudian, Pada narasumber ke-tiga ditemukan bahwa tuntutan serta beban kerja merupakan hal yang paling menjadi tantangan saat awal menjadi dosen, dimana beliau perlu melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan pekerjaan yang berbeda dari pekerjaan sebelumnya. Selain itu, terdapat banyak tuntutan lain di luar pelaksanaan Tri Dharma yakni pekerjaan tambahan yang membuat ia harus bisa lebih mengatur waktu dengan baik. Berdasarkan hasil pengambilan data melalui wawancara permasalahan kesehatan mental dosen tentu menjadi perhatian khusus.

Penelitian yang dilakukan oleh Mohamad & Baidi, 2018 di Universitas Nasional Malaysia menyatakan bahwa sebanyak 100 sampel yang berprofesi sebagai dosen muda, 54 % responden adalah pria dan 46 % responden adalah wanita. Penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kesehatan mental pada dosen muda di Universitas Nasional Malaysia.

Kesehatan mental dibagi ke dalam dua pola yakni pola negatif adalah keadaan dimana individu terhindar dari segala macam gangguan seperti gangguan neurosis dan psikosis. Sedangkan, pola positif yaitu kemampuan individu dalam menyesuaikan diri sendiri di lingkungan sosial (Aziz & Zamroni, 2020). Merujuk pada data dari *World Health Organization* pada tahun 2019 sebanyak 970 juta jiwa di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental yaitu kecemasan dan depresi adalah gangguan yang paling umum terjadi (Prihaniti, 2022). Kesehatan mental dosen muda di tempat kerja perlu diperhatikan karena kesejahteraan psikologis di tempat kerja adalah keadaan ketika individu yang bekerja memiliki motivasi serta energi yang positif serta dapat terlibat dan menikmati segala aktivitas yang ada dan individu yang mampu bertahan pada pekerjaannya (Berger dalam Rahama & Izzati, 2021).

Selanjutnya, untuk menguatkan kembali fenomena mengenai peneliti melakukan wawancara untuk pengumpulan data awal pada salah satu narasumber yang sudah 8 tahun menjadi dosen di Universitas swasta di Indonesia mengatakan bahwa tugas dosen pada dasarnya adalah melaksanakan Tri Dharma. Namun, pada saat awal menjadi dosen beliau harus menjalankan beberapa tugas tambahan di luar pelaksanaan Tri Dharma yaitu dosen tersebut harus menjadi staf administrasi di program studi universitas, dosen juga harus menjadi panitia pada beberapa acara kampus seperti seminar atau yang lainnya, beliau mengatakan awal-awal menjadi dosen banyak pekerjaan 2x lipat. Kemudian, jam kerja pada saat awal menjadi dosen itu sekitar 36 jam per minggu, hal ini berlangsung selama 1 – 2 Tahun. Sedangkan, pada saat sekarang beliau mengatakan bahwa, dosen hanya mendapatkan 21 jam kerja selama 1 minggu. Selanjutnya, pada awal menjadi dosen, dosen tersebut mengatakan bahwa penyesuaian diri memang relatif berat, namun karena tugas pokok jelas dan sesuai arahan maka tidak terlalu sulit. Dosen tersebut merasa kelelahan dan berkata bahwa saat awal menjadi dosen beberapa tugas – tugas tidak sesuai dengan ekspektasinya.

Dosen menerima banyak tuntutan baik dari lingkungan pekerjaan atau lingkungan sosialnya sehingga dosen harus memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri karena hal tersebut merupakan tekanan tersendiri yang akan mempengaruhi tingkat stres serta kondisi kesehatan mental dosen muda (Pertwi et al., 2017). Pada dosen

muda yang masih dalam tahap penyesuaian diri tentunya hal ini merupakan kondisi yang perlu diperhatikan, sehingga tak jarang dosen muda membutuhkan dukungan sosial dari orang sekitarnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sarmini et al., 2023) menghasilkan bahwa pemberian dukungan sosial pada dosen wanita yang mengalami konflik mengenai pekerjaan dan keluarga dapat mengurangi tingkat stres yang dialami. Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Winarti (2022) menghasilkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *work family conflict* pada dosen wanita di perguruan tinggi Kota Bandung selama masa Covid – 19, dimana dosen wanita yang mendapat dukungan sosial dianggap lebih mampu dalam menjalankan kedua perannya yakni peran keluarga dan peran sebagai dosen dengan seimbang (Winarti, 2022).

Persepsi dukungan sosial hadir dengan upaya individu dalam menyelesaikan suatu permasalahan melalui bagaimana cara individu memandang sejauh mana dirinya di dukung oleh lingkungan sekitar. Hal ini merupakan persepsi individu mengenai dukungan yang mereka terima, dukungan sosial dari orang sekitar akan lebih efektif dalam menyelesaikan tugas dengan berbagai tekanan dari pada individu yang tidak menerima dukungan sosial (Cutrona dalam Jannah & Rifayanti, 2021). Dosen muda yang masih dalam tahap penyesuaian diri tentunya membutuhkan dukungan sosial dari orang sekitarnya. Persepsi dukungan sosial dapat dikatakan jika individu yang menerima dukungan sosial merasa dukungan yang diterimanya sebagai sesuatu hal yang selalu tersedia untuk mereka, sehingga dukungan tersebut akan efektif (Malecki & Demaray dalam Mauna et al., 2020) Persepsi dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup individu yang mencakup kualitas psikologis, kualitas sosial dan lingkungan sekitar (Castelein *et al.*, dalam Aprilia & Yoenanto, 2022). Dukungan sosial yang dirasakan individu dapat diterima dari berbagai sumber yakni keluarga, teman dan *significant others*, dimana dengan memersepsikan dukungan yang didapat bisa membantu individu dalam dalam mengatasi permasalahan yang ada.

Terdapat beberapa penelitian mengenai persepsi dukungan sosial dan kesehatan mental, tetapi belum ditemukan penelitian khusus mengenai persepsi dukungan sosial dan kesehatan mental pada profesi dosen muda, dimana beban dan tekanan yang

dialami profesi tersebut berbeda dengan profesi lainnya. Oleh karena itu, peneliti ingin lebih spesifik meneliti mengenai pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesehatan mental pada dosen muda. Peneliti ingin mendalami mengenai cara yang digunakan oleh dosen muda dalam mengatasi tekanan yang dialaminya dimana hal tersebut dapat mengganggu kesehatan mental pada dosen muda. Dalam penelitian ini variabel persepsi dukungan sosial diharapkan dapat membantu masalah kesehatan mental yang terjadi pada dosen muda.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan yang telah di latar belakang, dapat ditarik kesimpulan bahwa identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dosen muda sering kali mengalami tekanan dalam menjalankan Tri Dharma perguruan tinggi yang dapat meningkatkan stres kerja
2. Dosen muda memiliki tuntutan lain di luar profesi dosen yakni peran dalam keluarga yang tak jarang dapat menimbulkan konflik
3. Kesehatan Mental menjadi tantangan bagi dosen muda dalam menjalankan profesinya
4. Dukungan sosial diperlukan sebagai cara agar kesehatan mental dosen muda di Jabodetabek tidak terganggu

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan, Batasan masalah pada penelitian ini adalah mengenai “Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap Kesehatan mental dosen muda”

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dipaparkan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap Kesehatan mental pada dosen muda?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan diatas, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi serta data mengenai pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesehatan mental pada dosen muda.

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dijabarkan diatas, maka terdapat dua manfaat pada penelitian ini yaitu:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian ini adalah data dari hasil penelitian, data awal serta kajian teoritis dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berniat untuk meneliti lebih dalam mengenai kedua variabel serupa yakni Persepsi Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental.

1.6.2. Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam memahami pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap Kesehatan mental pada dosen muda.

2) Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi untuk membuat kebijakan yang berkaitan dengan masalah Kesehatan mental pada dosen muda.