

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Universitas Buana Perjuangan Karawang adalah salah satu universitas atau perguruan tinggi yang memberikan peluang kepada mahasiswanya untuk kuliah sambil bekerja. Hal ini dibuktikan dengan data dari bagian akademik yang menunjukkan bahwa terdapat 3.107 mahasiswa yang bekerja mulai dari angkatan pertama tahun 2015 sampai angkatan keempat tahun 2018. Dalam proses menjalankan perkuliahan, tidak jarang seorang mahasiswa akan mengalami stres karena tidak mampu beradaptasi dengan program yang diselenggarakan oleh kampus yang dapat berupa berbagai kegiatan kampus, tugas-tugas yang diberikan, dan termasuk juga masalah keuangan. Berbagai program tersebut membuat mahasiswa yang bekerja memiliki kecenderungan tingkat stres yang lebih tinggi karena harus bekerja dan kuliah (Furr dan Elling dalam Hamadi dkk, 2018).

Selye (Ekawarna, 2018) mengartikan stres sebagai suatu respon tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan apapun yang dialaminya. Berdasarkan pengertian tersebut Selye menggolongkan stres menjadi *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan kondisi stres yang menyenangkan berdasarkan hal-hal baik atau positif sedangkan *distress* merupakan kondisi stres yang tidak menyenangkan atau hal-hal buruk yang harus dihadapi. Menurut Le Fevre, dkk (Kupriyanov & Zhdanov, 2014) faktor utama yang menentukan apakah sebuah *stressor* akan menyebabkan *distress* atau *eustress* adalah persepsi dan interpretasi dari situasi individu yang mengalami.

Stres yang paling umum terjadi ketika individu sedang menjalani peran sebagai mahasiswa adalah stres akademik (Purwati, 2012). Berdasarkan penggolongan stres menurut Selye (Ekawarna, 2018), stres akademik termasuk ke dalam bentuk *distress* dimana mahasiswa mengalami kondisi yang tidak menyenangkan terhadap banyaknya tuntutan yang dibebankan oleh kampus dan mempersepsikan hal tersebut sebagai gangguan.

Govaers & Gregoire (Purwati, 2012) mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi dimana individu akan mengalami berbagai tekanan karena persepsi dan penilaiannya mengenai *stressor* akademik, yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan terutama ketika berada di perguruan tinggi. Stres akademik juga diartikan sebagai suatu situasi dimana seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan dari lingkungan akademiknya (Sayekti dalam Pratama & Prihatiningsih, 2014).

Stres akademik menjadi bagian dari perjalanan menuntut ilmu mahasiswa dan apabila tidak diatasi maka akan berpengaruh pada kemampuannya beradaptasi dengan kehidupannya di kampus (Wulandari, 2018). Adanya stres akademik pada mahasiswa perlu untuk diketahui sedini mungkin untuk mencegah munculnya dampak negatif seperti penurunan nilai, kecemasan, depresi, dan *burn out* (Pattel dalam Ekawarna, 2018).

Terjadinya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai *stressor* akademik. Sumber stres yang terjadi saat proses pembelajaran, dapat berupa manajemen waktu, tuntutan akademik, dan lingkungan akademik (Angolla dan Ongori, 2009). Sumber stres muncul karena banyaknya tugas yang diberikan, tidak mempunyai buku sebagai sumber referensi, kurangnya

kemampuan dalam mengikuti perkuliahan, memiliki motivasi yang rendah, ketidakmampuan mengatur jadwal, area kampus yang ramai, dan ketidakpastian akan mendapatkan pekerjaan setelah lulus. Menurut Davidson (Purwati, 2012) sumber stres akademik dapat berupa tugas yang terlalu banyak, situasi yang monoton, peraturan yang membingungkan, berbagai tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan yang diberikan. Rahmawati (Pratama dan Prihatiningsih, 2014) menambahkan *stressor* akademik berupa tekanan untuk lulus semester, lamanya belajar, menyontek, banyaknya tugas, memperoleh prestasi yang rendah, keputusan untuk menentukan jurusan dan karir, serta tingkat kecemasan ketika menghadapi ujian. Adanya sumber stres akademik akan menimbulkan berbagai macam reaksi.

Reaksi yang dimunculkan akibat adanya *stressor* akademik dapat berupa reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif seperti kelelahan dalam menjalankan perkuliahan, pengurangan atau penambahan berat badan, mudah marah dan menangis, merasa bersalah, dan memisahkan diri dari orang lain (Gadzella dalam Maryama, 2015). Selain itu, adanya stres akademik dapat membuat individu melakukan berbagai tingkah laku negatif seperti merokok, mengonsumsi minuman keras, mengonsumsi *junk food* secara berlebihan bahkan sampai bunuh diri (Hasanah, 2017).

Goff (2011) menyampaikan bahwa adanya peningkatan jumlah stres akademik dapat menyebabkan turunnya kemampuan akademik yang akan berimbas kepada indeks prestasi. Adanya beban stres yang terlalu tinggi juga dapat mempengaruhi gangguan memori, konsentrasi, menurunnya kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan kemampuan akademik. Hasil penelitian yang sejalan

dengan pernyataan Goff (2011) diungkapkan oleh *American College Health Association* (tahun 2006 dalam Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012) yang menyatakan bahwa salah satu masalah kesehatan terbesar bagi mahasiswa dan berdampak pada kinerja akademiknya berupa stres akademik dimana 32 persen dari mahasiswa memberikan pernyataan jika stres akademik akan menyebabkan kuliahnya mengalami *drop out* atau mendapatkan nilai yang lebih rendah dari harapannya.

Stres akademik dapat dialami oleh semua mahasiswa, baik mahasiswa yang tidak bekerja maupun mahasiswa yang bekerja. Akan tetapi penelitian dari Furr dan Elling (Maryama, 2015) menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja akan cenderung lebih tinggi daripada mahasiswa yang hanya berkuliah saja. Mahasiswa yang bekerja harus mampu mengatur waktu dan tenaga agar dapat menjalani kewajiban ketika menjalankan kedua peran tersebut (Maryama, 2015). Mahasiswa yang bekerja akan mengalami berbagai hal yang dapat mengganggu proses belajar sehingga sulit untuk mengikuti perkuliahan, berkonsentrasi, dan menguasai materi kuliah secara mendalam. Berbagai hal tersebut akan menimbulkan stres yang dapat berpengaruh terhadap prestasi yang akan mereka peroleh. Data *Nation Center of Education Statistics* (NCES) dalam Metriyana (2014) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalankan perkuliahan sambil bekerja akan memiliki prestasi yang lebih rendah dibanding mahasiswa yang tidak bekerja.

Mahasiswa yang bekerja lebih mempunyai sedikit waktu untuk belajar daripada mereka yang tidak bekerja sehingga akan membedakan tingkat stres akademik yang dialami. Penelitian Hamadi dkk (2018) tentang perbedaan tingkat stres antara mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja menunjukkan bahwa stres

berat cenderung dialami oleh mahasiswa yang bekerja sebesar 56,52% dan disebabkan karena mahasiswa yang bekerja memiliki beban pikiran yang cukup rumit dimana mereka harus mampu membagi waktu antara kuliah dan bekerja. Selain itu Hamadi dkk, tahun 2018 juga menambahkan bahwa kendala ketika berkuliah sambil bekerja berupa tidak mudahnya untuk membagi waktu antara bekerja, kuliah, waktu untuk istirahat, dan berbagai urusan lain. Kesulitan untuk membagi waktu, istirahat, bekerja, dan kuliah juga terjadi pada mahasiswa UBP Karawang yang kuliah sambil bekerja.

Berdasarkan hasil *pre-eliminatory studies* berupa wawancara pada tanggal 10 februari 2019 terhadap 15 mahasiswa UBP Karawang yang kuliah sambil bekerja terdapat beberapa hal yang sering mereka alami saat menjalankan kedua peran ini seperti: (1) sering datang telat ke kampus, (2) terlambat dalam mengumpulkan tugas, (3) jadwal kuliah yang terbengkalai karena dituntut lembur oleh perusahaan, dan (4) jarang bergaul dengan teman serta (5) daya tahan tubuh yang mudah lelah. Responden mengakui mengalami peningkatan stres ketika harus menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) dan banyaknya *deadline* tugas yang harus mereka kumpulkan bersamaan dengan pelaksanaan ujian. Responden menganggap saat-saat itu menjadi sumber stres yang tinggi karena harus belajar untuk menghadapi UAS dan menyelesaikan berbagai laporan dengan masa waktu pengerjaan yang mereka anggap terlalu singkat sehingga mereka harus tidur hingga lewat tengah malam dalam mengerjakannya.

Adanya peningkatan sumber stres yang terjadi pada mahasiswa yang bekerja ini akan menimbulkan beberapa reaksi. Menurut Patel (Ekawarna, 2018) reaksi stres yang akan dimunculkan tersebut dapat berupa mudah marah kepada orang

lain, meningkatnya sinisme, kelelahan, kelesuan, kehabisan energi, sering merasakan kesedihan, mudah sakit, sedikit tidur, tidak masuk kerja, dan hilangnya rasa humor. Hasil wawancara pendahuluan kepada mahasiswa UBP Karawang yang kuliah sambil bekerja juga menunjukkan adanya reaksi terhadap *stressor* akademik diantaranya yaitu: (1) sering mengalami kelelahan saat mengikuti perkuliahan, (2) sulit mengontrol emosi, (3) sulit berkonsentrasi saat dikelas, (4) menyontek, dan (5) sering tidak mengikuti perkuliahan.

Berbagai permasalahan yang muncul akibat adanya stres akademik akan mempengaruhi performa mahasiswa saat menjalankan berbagai tuntutan dalam proses menyelesaikan perkuliahan. Mahasiswa terancam tidak dapat sampai di tingkat akhir apabila tidak mampu mengatasi stres akademik. Mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai macam tantangan dan kesulitan agar tetap bisa menjalankan dan menyelesaikan studi mereka di jenjang perguruan tinggi. Menurut Connor dan Davidson (Yuliasih dan Akmal, 2017) kemampuan individu untuk tetap bertahan, mengatasi, dan bahkan berkembang saat berada di tengah kesulitan disebut sebagai resiliensi. Connor dan Davidson (Yuliasih dan Akmal, 2017) juga menyatakan bahwa resiliensi memiliki *coping stress* yang dianggap sukses. Supaya dapat bertahan dan berkembang ditengah berbagai kesulitan terutama bagi mahasiswa yang bekerja, perlu untuk memiliki resiliensi yang baik agar dapat menghadapi berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkuliahannya.

Resiliensi merupakan suatu proses perjuangan saat mahasiswa menghadapi berbagai kesulitan, masalah, atau penderitaan (Wolin dan Wolin dalam Hendriani, 2018). Resiliensi dapat diketahui ketika mahasiswa mampu berhadapan dengan

hambatan atau kesulitan dan menunjukkan adaptasi yang positif terhadap hambatan atau kesulitan tersebut (Cicchetti dan Rogosch, Luthar dalam Hendriani, 2018). Rutter (Hendriani, 2018) menambahkan bahwa resiliensi merupakan hasil upaya mahasiswa mengelola dan bukan menghindari dari berbagai hal-hal yang tidak menyenangkan dan menjadi hambatan, baik berupa persoalan maupun konflik. Ketika mahasiswa mampu untuk melakukan hal tersebut maka ia dapat disebut sebagai mahasiswa yang resilien.

Mahasiswa yang resilien akan dapat menyelesaikan berbagai tuntutan yang menimbulkan stres akademik selama proses belajar di kampus dan terhindar dari berbagai permasalahan yang mengganggu performa mereka di lingkungan akademik maupun kehidupan pribadinya. Reivich and Shatte (Listiyandini dan Akmal, 2015) menerangkan bahwa mahasiswa yang resilien mempunyai beberapa karakteristik personal berupa regulasi emosi yang baik, pengendalian diri, mempunyai optimisme yang tinggi, mampu menganalisis berbagai permasalahan dalam hidupnya, memiliki empati, efikasi diri, serta mampu mengatasi dan bangkit dari berbagai permasalahan sehingga mereka akan memiliki kemampuan untuk menanggapi berbagai permasalahan secara sehat dan produktif.

Penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2017) mengenai pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada mahasiswa menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh terhadap distress psikologis yang dialami oleh mahasiswa saat menjalankan perkuliahan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Listiyandini dan Akmal (2015) juga menggambarkan adanya hubungan antara kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa.

Fenomena yang terjadi di UBP Karawang saat ini yaitu mahasiswa yang menjalankan perkuliahan sambil bekerja lebih mempersepsikan berbagai macam *stressor* akademik ke dalam hal-hal yang positif sehingga mereka lebih termotivasi dan dapat bertahan dengan berbagai tuntutan yang diberikan oleh kampus serta menjadikan mereka lebih berkembang. Pernyataan ini dibuktikan dengan data dari bagian akademik yang menunjukkan bahwa Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang didapatkan oleh mahasiswa bekerja lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak bekerja. Akan tetapi berdasarkan hasil wawancara pendahuluan terdapat kendala-kendala atau berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa bekerja saat menjalankan perkuliahan, sehingga tidak menuntut kemungkinan apabila berbagai permasalahan tersebut tidak segera diminimalisir maka akan berkembang ke dalam efek negatif dari stres akademik seperti yang telah peneliti paparkan sebelumnya. Untuk mengantisipasi berbagai kemungkinan tersebut, maka perlu diadakan penelitian tentang kontribusi resiliensi terhadap stres akademik saat menjalankan perkuliahan sambil bekerja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat resiliensi mahasiswa UBP Karawang yang bekerja ?
2. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa UBP Karawang yang bekerja ?
3. Apakah terdapat kontribusi resiliensi terhadap stres akademik pada mahasiswa UBP Karawang yang bekerja ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dari perumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

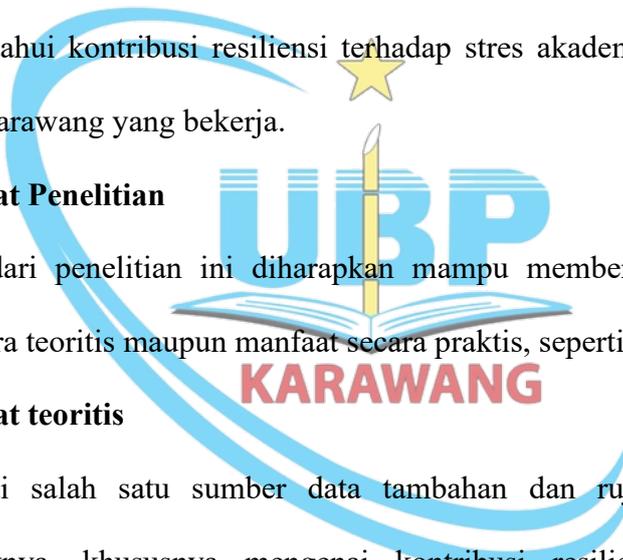
1. Mengetahui tingkat resiliensi pada mahasiswa UBP Karawang yang bekerja.
2. Mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa UBP Karawang yang bekerja.
3. Mengetahui kontribusi resiliensi terhadap stres akademik pada mahasiswa UBP Karawang yang bekerja.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat, baik manfaat secara teoritis maupun manfaat secara praktis, seperti berikut ini :

1.4.1 Manfaat teoritis

1. Menjadi salah satu sumber data tambahan dan rujukan bagi peneliti selanjutnya, khususnya mengenai kontribusi resiliensi terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja.
2. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih terhadap perkembangan ilmu psikologi, khususnya mengenai resiliensi.



1.4.2 Manfaat Praktis

1. Dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai pentingnya resiliensi pada mahasiswa dalam menghadapi berbagai hal yang dapat menimbulkan stres akademik sehingga mahasiswa khususnya mahasiswa yang bekerja mampu mencegah atau meminimalisir dampak negatif dari stres akademik.
2. Dapat dijadikan salah satu acuan untuk program intervensi dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa dan program intervensi dalam menurunkan stres akademik.

1.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

- H₀: Tidak terdapat kontribusi resiliensi terhadap stres akademik pada mahasiswa UBP Karawang yang bekerja.
- H_a: Terdapat kontribusi resiliensi terhadap stres akademik pada mahasiswa UBP Karawang yang bekerja.