

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Umumnya seorang mahasiswa bertugas dan bertanggung jawab dalam menjalankan perkuliahan dengan baik, serta dapat menyelesaikan waktu perkuliahan dalam rentang waktu empat tahun masa studi. Akan tetapi, banyak dari mahasiswa di era sekarang ini lebih memilih untuk bekerja paruh waktu dalam mengisi waktu luangnya sehingga pada akhirnya memberikan dampak secara akademik maupun non akademik.

Menurut S. Indriyani and N. S. Handayani (2018) mahasiswa merupakan seseorang yang berada di rentang umur 18 sampai 25 tahun, dan berada dalam fase dewasa awal. Mahasiswa diuntut untuk mampu menyelesaikan perkuliahan dalam kurun waktu 4 tahun sampai batas maksimal 7 tahun. Umumnya, seorang mahasiswa harusnya memiliki waktu yang cukup untuk belajar dan mengerjakan tugas perkuliahan agar perkuliahan dapat berjalan dengan lancar. Akan tetapi realitanya banyak dari mahasiswa yang memilih bekerja *part time* sehingga harus bisa membagi waktu antara bekerja dan kuliah.

Mahasiswa yang memilih menjadi pekerja *part time* di karenakan sejumlah faktor yaitu karena adanya tuntutan memenuhi kebutuhan kuliah, membantu perekonomian keluarga, mengisi waktu luang, mengembangkan potensi diri, mencari pengalaman kerja. Faktor-faktor yang menyebabkan beberapa mahasiswa memilih bekerja *part time* yaitu: akibat faktor ekonomi, sebagai sarana mencari pengalaman, memanfaatkan waktu luang, dan sebagai sarana pengembangan diri dan juga ketrampilan. (Istikomah, R & Setiawan, 2023).

Salah satu alasan terbesar seorang mahasiswa memilih untuk bekerja *part time* adalah faktor ekonomi keluarga, dimana mahasiswa terpaksa membiayai, biaya kuliahnya sendiri. Sedangkan alasan lainnya seorang mahasiswa melakukan pekerjaan *part time* adalah sebagai sarana belajar dan mengisi waktu luang. Beberapa mahasiswa lebih memilih melakukan pekerjaan *part time* di tengah kesibukan kuliahnya untuk menjadi manusia yang lebih produktif. (Istikomah, R & Setiawan, 2023).

Konsekuensi yang di hadapi mahasiswa yang pekerja *part time* salah satunya adalah mahasiswa dapat tidak lulus tepat pada waktunya. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan membagi waktu antara pekerjaan dan perkuliahan yang menyebabkan mahasiswa tidak dapat mengambil seluruh mata kuliah dikarenakan tuntutan kerja. Faktor tersebut bisa dikarena karir di dunia kerja sedang bagus sehingga mahasiswa memilih melakukan cuti dan menyebabkan perkuliahannya menjadi lulus tidak tepat waktu, atau beban tugas yang di berikan dosen yang banyak dan dapat membuat mahasiswa tidak memiliki cukup waktu untuk mengerjakan tugas dari dosen yang dapat menyebabkan stres akademik.

Stres akademik dapat di alami siapa saja, stres akademik dapat di picu oleh berbagai tuntutan belajar mahasiswa terhadap tugas perkuliahan. Selain itu, stres akademik bisa juga terjadi akibat adanya tuntutan akademik dari orang tua untuk mendapat nilai yang baik dan dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu. Menurut Siregar I. K & Putri S. R (2019) stres akademik juga dapat terjadi akibat cara pandang mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan pandangan terhadap kecukupan waktu belajar untuk mempelajari dan menela`ah tugas perkuliahan.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hamadi et al., (2018) terhadap mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang yang berstatus sebagai pekerja *part time* di kota malang menunjukkan bahwa 13 orang (56,52%) mahasiswa pekerja *part time* masuk ke dalam kategori stres berat. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Faqih, (2020) terhadap mahasiswa yang berstatus ekerja *part time* di UIN Malang, mengungkapkan fakta bahwa sebanyak 25 siswa memiliki tingkat stres akademik tinggi (25%), 58 siswa memiliki tingkat stres akademik sedang (58%), dan 17 siswa memiliki tingkat stres akademik rendah (17%). Data yang dipaparkan ini merupakan akumulasi data yang didapat dari 100 responden dari mahasiswa pekerja *part time* di UIN Malang yang mengalami stres akademik.

Berdasarkan pengukuran data tingkat stres akademik berdasarkan jenis pekerjaannya, untuk pekerjaan guru les privat dari jumlah responden 12, 4 diantaranya masuk dalam kategori stres akademik rendah yaitu (33,3%), 1 orang dalam kategori tinggi yaitu (8,37%), dan orang dalam kategori sedang yaitu (58,33%). Dengan kesimpulan bahwa stres akademik pada jenis pekerjaan guru les privat pada kategori sedang.

Sedangkan pada pekerjaan karyawan dengan jumlah respoden 59 terdapat 51 orang mengalami stres akademik dengan kategori rendah yaitu sebesar (86,44%), terdapat 5 orang dalam kategori sedag yaitu sebesar (8,4%) dan 3 orang masuk pada kategori tinggi yaitu (5,09%). Dengan demikian dapat disimpulkan presentase stres akademik pada pekerjaan karyawan berada pada kategori rendah.

Pada jenis pekerjaan bisnis dengan jumlah responden 4 terdapat 1 orang dalam kategori rendah yaitu (25%), 2 orang dalam kategori sedang yaitu (50%), dan 1 orang dalam kategori tinggi yaitu (25%). Dengan demikian prosentasi stres akademik pada jenis pekerjaan bisnis berada pada kategori sedang. Dan pada ojek online dengan jumlah responden 25 terdapat 2 orang dalam kategori rendah yaitu (8%), 11 orang dalam kategori sedang yaitu (44%), dan 12 orang dalam kategori tinggi yaitu (48%).

Penelitian yang dilakukan oleh Hamadi et. al dan Faqih dilakukan di salah satu kota besar di provinsi di Jawa Timur, kota besar yang identik dengan tantangan sosial ekonomi yang tinggi. Daya saing yang tinggi dan menyebabkan jam tidur yang tidak teratur dapat memicu stres penduduk perkotaan yang besar. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan di kota yang kecil seperti di kota Tulungagung.

Berdasarkan observasi awal ditemukan sejumlah mahasiswa *part time* yang berkuliah di Tulungagung. Mahasiswa ini yang berstatus *partimer* mereka bekerja di berbagai bidang seperti waralaba (*Franchisee*), admin perkantoran, operator fotocopy maupun pelaku usaha. Mayoritas mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai pekerja, banyak terindikasi mengalami stres, seperti contohnya emosi yang tidak stabil, suasana hati yang berubah, gelisah, cemas dan sampai gangguan fisik lainnya seperti susah tidur. Menurut Bulolo, Dakhi, and Zologo (2021) orang yang bekerja cenderung mengalami tekanan yang mempengaruhi ketidakstabilan emosi, jalan pikiran dan kondisi seseorang.

Secara umum, stres merupakan suatu kondisi yang tidak nyaman dan menegangkan akibat beban yang dimiliki pribadi seseorang. (Massie et al., 2018). Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Indriyani & Handayani, (2018) menyebutkan bahwa Faktor terjadinya stres pada mahasiswa yang bekerja adalah akibat banyaknya aktivitas yang dilakukan serta tekanan yang di dapat dari perkuliahan maupun pekerjaan sehingga berdampak pada kondisi mahasiswa merasa lebih letih dan cemas yang kemudian menyebabkan menurunnya kuantitas kegiatan perkuliahan. Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui cara meregulasi stres mahasiswa *partaimer* di Tulungagung dan cara mereka mengatasinya.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Umumnya seorang mahasiswa bertugas dan bertanggung jawab dalam menjalankan perkuliahan dengan baik, serta dapat menyelesaikan waktu perkuliahan dalam rentang waktu empat tahun masa studi. Akan tetapi, banyak dari mahasiswa di era sekarang ini lebih memilih untuk bekerja paruh waktu dalam mengisi waktu luangnya sehingga pada akhirnya memberikan dampak secara akademik maupun non akademik.

Mahasiswa seringkali mengalami hambatan dan tantangan dalam menjalankan proses studinya dimana adanya status sosial ekonomi yang rendah pada akhirnya menjadi pemicu munculnya persoalan biaya. Dan karena tidak ingin memberatkan kedua orang tuanya, demi membiayai kuliah dan menunjang kebutuhan sekundernya, banyak dari mahasiswa di era sekarang ini yang lebih memilih melakukan kuliah sambil bekerja.

Mahasiswa yang memilih bekerja paruh waktu sambil menyelesaikan studinya kemudian tidak hanya harus berperan sebagai mahasiswa namun juga harus berperan sebagai pekerja. Adanya peran ganda inilah yang kemudian menimbulkan beberapa persoalan baik dalam hal akademik maupun non-akademik, seperti halnya persoalan dalam membagi waktu antara studi dengan bekerja dan persoalan kesehatan mental.

Dengan memilih menjadi pekerja paruh waktu, seorang mahasiswa sangatlah rentan mengalami stres yang kemudian dapat berdampak ataupun mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologisnya dimana mahasiswa yang bekerja part time akan memiliki waktu yang lebih sedikit untuk melakukan aktivitas akademik sehingga dapat mempengaruhi capaian akademiknya dan bahkan dapat memberikan dampak putus studi ataupun tertundanya kelulusan.

### **1.3 Fokus Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah saya uraikan di atas, maka diperoleh rumusan masalah “Bagaimana cara mahasiswa *parttimer* meregulasi stres akademik yang dialami”.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan rumusan masalah yakni memberikan wawasan dan solusi bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya sebagai referensi terkait cara mengelola stres yang banyak dihadapi mahasiswa memiliki dua peran sebagai pekerja dan mahasiswa.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis ini di harapkan dapat dijadikan sebagai salah satu cara referensi pemecahan masalah mahasiswa yang mengalami stres akademik yang di akibatkan pekerjaan.

#### **2. Manfaat praktis**

##### **a) Bagi Mahasiswa**

Dengan adanya penelitian ini di harapkan dapat menjadi referensi mahasiswa agar dapat menekan stres akademik yang dialami akibat dari peran ganda mahasiswa.

##### **b) Bagi Penulis**

Diharapkan karya tulis ini dapat di jadikan bahan rujukan dan wawasan untuk penelitian selanjutnya, serta sebagai syarat tugas akhir perkuliahan.

##### **c) Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dapat digunakan sebagai sumber referensi bagi peneliti selanjutnya.