

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Dengan perkembangan dan perubahan zaman, pendidikan tinggi menjadi kebutuhan yang sangat berpengaruh karena pendidikan berperan dalam penyediaan sumber daya manusia yang berkualitas dalam membangun bangsa dan negara. Siswa harus memenuhi peran dan tanggung jawab akademik yang menantang dan mempersiapkan diri untuk mandiri secara finansial. Kebutuhan yang dibutuhkan mahasiswa untuk menempuh pendidikan adalah pembayaran dana pendidikan, pembelian alat tulis seperti buku, biaya fotokopi, biaya pendidikan, biaya penelitian, biaya magang untuk studi, akses internet dan berbagai biaya lainnya untuk kelancaran belajar. dalam pendidikan tinggi. Selain itu, ada biaya hidup sehari-hari yang harus ditanggung siswa berupa makan, akomodasi, biaya bahan bakar, serta servis kendaraan.

Tuntutan hidup yang semakin banyak membuat mahasiswa mencari cara untuk mencari uang untuk studi serta pengeluaran, sehingga banyak mahasiswa yang bekerja (dalam Mardelina & Muhson, 2017). Pelajar yang bekerja adalah orang yang belajar sambil bekerja di perusahaan atau tempat kerja lain, paruh waktu atau penuh waktu (Siregar dalam Wijaya, dkk., 2020). Menurut Ningsih (dalam Wijaya, dkk., 2020), kebutuhan untuk melakukan dua kegiatan ini secara bersama-sama menimbulkan masalah bagi mahasiswa yang sibuk, kesulitan mencari waktu untuk belajar sambil bekerja, yang menyebabkan stres.

Menurut Goliszek (2005), Stres adalah respons adaptif manusia terhadap banyak tekanan atau tuntutan eksternal serta menyebabkan berbagai masalah, termasuk fisik, emosional, dan perilaku. Menurut Hawari (1998), stres dapat didefinisikan sebagai respon mental dan fisik berupa perasaan negatif, atau stres dalam menghadapi kebutuhan.

Menurut Sarafino (dalam Fahtia, 2019) Ketika seseorang dihadapkan pada stres, ada dua aspek penting dari stres. Salah satunya adalah aspek fisik yang mempengaruhi kondisi seseorang saat stres hingga merasakan nyeri otot, seperti sakit pada kepala dan pencernaan mengalami gangguan. Aspek kejiwaan meliputi gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala perilaku. Gejala-gejala tersebut dapat disebabkan oleh kondisi psikologis dan dapat menyebabkan kondisi psikologis negatif seperti kehilangan memori, depresi, dan sering tertundanya pekerjaan. Intensitas stres dan pengaruh ringan. Intensitas atau intensitas stres yang dialami seseorang bisa dilihat baik di dalam maupun di luar mereka yang melakukan kegiatan belajar di usia kuliah.

Penelitian yang dilakukan Alshutwi, dkk. pada tahun 2019 menyatakan bahwa stres akademik di kalangan mahasiswa disebabkan oleh kelebihan beban kerja yang berat atau tanggung jawab lainnya. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan ketika siswa berada di tahun yang lebih tinggi, tingkat stres mereka meningkat.

Handoko (dalam Asih, 2018), mengatakan bahwasannya Stres karyawan disebabkan oleh berbagai situasi kerja, termasuk kelebihan beban, stres atau tekanan, manajemen yang buruk, lingkungan yang tidak nyaman, peningkatan

kinerja yang buruk, peran ganda, frustrasi, konflik interpersonal dan tim. Ada perbedaan antara nilai-nilai pribadi dan institusional.

Tidak terkecuali semua mahasiswa yang bekerja di PT. Sugih Riesta Jaya yang juga mengalami stres. Berdasarkan hasil observasi yang diadakan peneliti, terlihat bahwa para mahasiswa yang merangkap sebagai karyawan kantor mengalami stres karena mereka kesulitan membagi waktu untuk menyelesaikan tanggung jawab kerja dan kuliah secara bersamaan. Ini dapat dilihat dari kantong mata mereka yang tebal dan raut wajah yang kurang bersemangat di pagi hari, serta *mood* yang kadang terlalu sensi, terutama pada masa ujian.

Seperti yang ditunjukkan oleh fenomena di atas, tingkat stres mahasiswa yang bekerja cenderung meningkat dan bisa mati, tetapi stres ini dapat dikurangi melalui latihan manajemen waktu. Menurut Davidson (Purwanti, 2015), manajemen waktu adalah penggunaan waktu terbaik untuk membantu orang menyelesaikan sesuatu dengan cerdas dan juga cepat. Sebaliknya, menurut Atkinson (1994), manajemen waktu adalah suatu kemampuan yang erat kaitannya dengan segala tingkah laku individu yang dilaksanakan secara terencana supaya waktu yang dimiliki individu tersebut dapat digunakan dengan baik. Menurut Haynes (1994), manajemen waktu adalah proses individu merancang suatu rencana secara efisiensi dalam menggunakan waktu.

Manajemen waktu terdiri dari beberapa aspek, yaitu: menentukan tujuan, mengutamakan prioritas, mengatur jadwal, bersikap asertif, bersikap tegas, menghindari penundaan, memanfaatkan waktu secara maksimal (Atkinson, 1994). Ada beberapa faktor negatif yang memengaruhi praktik manajemen waktu yang

dilakukan di tempat kerja yaitu: kurang efektifnya penggunaan waktu, pemboros waktu, kendala administrasi (kurangnya kebijakan, kurangnya insentif, atau penilaian kerja yang buruk), dan kinerja karyawan dalam suatu organisasi (Chanie, 2020).

Suatu riset yang diadakan oleh Greenberger dan Strasser (dalam Aprilia, 2016) mengatakan bahwasannya pelatihan manajemen waktu berpengaruh terhadap performa kerja. Dengan kendali yang dilakukan diketahui bahwa persepsi pada kontrol waktu berujung pada kepuasan lebih tinggi pada pekerjaan dan kualitas bekerja semakin baik.

Manajemen waktu yang baik dicapai oleh setiap orang yang bekerja di lembaga, sehingga lembaga dapat lebih positif dan berkembang untuk memenuhi kewajibannya, yaitu tugas dan tanggung jawab, sebagai mahasiswa sekaligus pekerja penuh waktu. Mahasiswa baik yang berstatus mahasiswa maupun yang bekerja penuh waktu pada saat yang sama perlu mengontrol waktunya dengan membagi waktu kerja dan waktu belajar. Siswa penuh waktu diharapkan untuk mengambil tanggung jawab secara efektif dan efisien di tempat kerja sambil belajar.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti ingin meneliti lebih lanjut terkait “Pelatihan Manajemen Waktu terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Bekerja di PT. Sugih Riesta Jaya” dengan hipotesa yang diajukan peneliti yaitu adanya hubungan negatif antara pelatihan manajemen waktu terhadap penurunan tingkat stres.

**B. Rumusan Masalah**

Bagaimana efektivitas pelatihan manajemen waktu terhadap stres mahasiswa yang bekerja di PT. Sugih Riesta Jaya?

**C. Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian ini untuk menganalisis keefektifan pelatihan manajemen waktu terhadap stres mahasiswa yang bekerja di PT. Sugih Riesta Jaya.

**D. Manfaat Penelitian****1. Teoritis**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi landasan ilmu pengetahuan bagi para peneliti yang ingin mempelajari variabel-variabel dan eksperimen sejenis.

**2. Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk membantu mengelola stres melalui intervensi manajemen waktu pada mahasiswa yang sambil bekerja.