

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tingkatan pembelajar paling tinggi pada dunia pendidikan adalah mahasiswa. Dikatakan tertinggi karena mahasiswa dianggap sudah memiliki pola pikir yang lebih matang. Namun, semakin tinggi tingkatan maka tanggung jawab pun semakin besar dan tanggung jawab yang semakin besar akan berdampak pula pada meningkatnya stres seseorang. Menurut Clonninger (dalam Mirza, dkk., 2023) stres diartikan sebagai situasi tegang yang muncul ketika seseorang menghadapi kesulitan atau dilema dan tidak dapat menemukan solusinya. Lebih lanjut, Musabiq dan Karimah (2018) menyebutkan bahwa ada empat jenis penyebab stres pada mahasiswa diantaranya berkaitan dengan masalah intrapersonal (seperti masalah keuangan), akademik (seperti banyaknya tugas kuliah), lingkungan (seperti tanggung jawab organisasi kampus), dan masalah interpersonal (seperti konflik dengan keluarga, kekasih, atau pun teman).

Setiap mahasiswa bebas menjalani kehidupan yang sesuai dengan kebutuhannya (Gafur, 2015). Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, tidak jarang mahasiswa memilih untuk kuliah sambil bekerja. Menurut Sukardi, dkk (2023), kuliah sambil bekerja diartikan sebagai suatu aktivitas yang dikerjakan diluar tugas pokok akan tetapi waktu yang dibutuhkan sama, yaitu bekerja sama untuk membantu satu sama lain dengan menyelesaikan kedua tugas secara bersamaan. Dwiyanto, dkk (2022) menyebutkan bahwa ada dua dampak dari kegiatan kuliah sambil bekerja, yakni (1) dampak positif seperti rasa tanggung jawab terhadap keluarga yang semakin tinggi, mandiri, dan mampu manajemen waktu dengan baik. (2) dampak negatif seperti kurang waktu untuk beristirahat, sering merasa lelah dan banyak tekanan dari lingkungan perkuliahan maupun lingkungan pekerjaan yang menuntut keduanya harus berjalan sempurna, sehingga menyebabkan stres dan berpengaruh pada kinerja di dunia kerja maupun di kampus.

Sebagaimana diutarakan Puspitadewi (2012) mahasiswa yang bekerja juga sering mengalami stres yang dapat menimbulkan masalah sosial dan fisiologis

akibat beban yang berlebihan pada diri mereka. Stres yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja dapat menyebabkan prestasi menurun dan semangat mahasiswa untuk bekerja juga menurun. Sukardi, dkk (2023) menambahkan bahwa beberapa mahasiswa yang sambil bekerja, mengalami penurunan dalam motivasi belajar, terhambat dalam menyelesaikan tugas, dan sering tidak hadir mengikuti perkuliahan dengan alasan bekerja. Oleh karena itu, sangat memungkinkan bila indikator pada prestasi mahasiswa yang tidak bekerja lebih tinggi dibandingkan indikator dari prestasi mahasiswa yang bekerja, dimana hal ini disebabkan oleh intensitas belajar yang kurang ideal.

Terkait perubahan sosio-emosional, khususnya masalah emosi pada mahasiswa merupakan puncak emosionalitas, dimana tanggung jawab di usia dewasa yang semakin menuntut juga disertai dengan adanya perubahan sikap maupun perilaku. Banyak kasus yang menimbulkan depresi dijumpai di perkuliahan maupun pekerjaan, yakni mahasiswa dari perguruan tinggi swasta di Yogyakarta bunuh diri akibat tekanan tugas kuliah (www.cnnindonesia.com). Tim Psikologi UI mengakui mahasiswa mengalami rentang kecemasan, depresi, dan rasa stres. Lebih lanjut dijelaskan bahwa generasi yang sedang kuliah saat ini, dikenal dengan sebutan generasi *strawberry* yang sangat rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Baik dunia kampus maupun dunia kerja, memiliki tekanan yang serius (www.kompas.com). Masalah emosi ini juga dirasakan oleh beberapa mahasiswa pekerja di Fakultas Psikologi UNPRI, dari wawancara diperoleh hasil bahwa mereka mengalami masalah emosi yang kurang stabil dan sulit mengontrol emosi ketika memiliki banyak tugas di pekerjaan dan kampus. Ditambah lagi kebutuhan psikologis akan kurangnya pengertian dari lingkungan kerja dan kuliah serta minimnya tempat terpercaya untuk meluapkan berbagai permasalahan. Dari hasil wawancara ditemukan juga perbedaan cara melampiaskan emosi yang timbul akibat tekanan. Pada mahasiswa laki-laki ketika mengalami tekanan cenderung sulit mengontrol waktu tidur, sehingga jam tidur menjadi tidak teratur. Namun, pada mahasiswa perempuan cenderung kepada kontrol makan yang tidak teratur.

Perasaan aman dan nyaman hingga kita merasa bisa mengungkapkan emosi yang kita rasakan merupakan kebutuhan dasar bagi setiap individu (Mirza, dkk., 2022). Emosi yang dialami oleh setiap individu itu, perlu dikenali dan diekspresikan atau dikenal dengan regulasi emosi. Pendapat Silaen dan Dewi (2015) Regulasi emosi ialah mengenali, memahami, mengendalikan, dan menyeimbangkan emosi seseorang serta mengubah emosi tersebut untuk mendorong diri sendiri dari keadaan yang sulit. Saputri dan Sugiariyanti (2016) menambahkan bahwa regulasi emosi merupakan proses pengelolaan emosi yang disengaja atau tidak disengaja untuk memastikan bahwa emosi yang ditampilkan sesuai dengan situasi. Lebih lanjut, Eisenberg dan Spinrad (dalam Pratisti, 2012) menyebutkan bahwa regulasi emosi adalah suatu metode untuk mengidentifikasi mempertahankan, menekan, menghindari, atau mengendalikan kemunculan, bentuk, intensitas, dan durasi emosi psikologis, keadaan motivasi, proses perhatian, atau tindakan nyata yang terkait dengan emosi sebagai pemenuhan akan kebutuhan biologis, adaptasi dengan situasi sosial atau mencapai tujuan pribadi. Regulasi emosi diperlukan sekali karena dapat mempengaruhi mental seperti mengontrol dalam proses ingatan, pengambilan keputusan, tingkah laku yang nyata, dan memberikan landasan bagi perkembangan kepribadian dan penyebab signifikan perbedaan individu.

Menurut Gross (dalam Radde, dkk., 2021) terdapat dua metode yang digunakan oleh seseorang dalam mengendalikan emosinya, kedua metode tersebut ialah *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Meninjau dari strategi *cognitive reappraisal* yang merupakan metode dalam membantu seseorang mengelola emosinya dengan berhenti sejenak untuk merenung sebelum bereaksi secara emosional terhadap suatu keadaan. Terdapat kemungkinan bahwa seseorang akan mengubah proses emosinya sebelum mengungkapkan perasaannya. Selanjutnya adalah strategi *expressive suppression*, yaitu sebuah strategi yang menekankan pada cara seseorang mengekspresikan diri untuk mengendalikan perasaan yang mereka alami dengan menahan momen yang terlalu ekspresif.

Regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya usia (Swastika dan Prastuti, 2021), religiusitas (Nursanti, dkk., 2021), kepribadian

(Purnamaningsih, 2017) dan jenis kelamin (Ratnasari dan Sulaeeman, 2017; Hasmarlin, 2019). Terkait perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin ini, Kret dan De Gelder (2012) mengungkapkan bahwa perempuan lebih baik dalam memiliki kepekaan mengekspresikan apa yang dirasakannya dan mengenali emosi sedangkan laki-laki tidak namun mereka lebih peka terhadap situasi yang berbahaya. Penelitian lain juga mengungkap perbedaan, yakni laki-laki memiliki tingkat menghargai dibawah tingkat kemampuan menghargai perempuan (Kristanto, 2016), dapat dilihat perbedaan fisik dan psikologis, termasuk perbedaan afektif dan kognitif, usia, dan karakteristik gaya pengasuhan, laki-laki memperlihatkan bahwa tingkat perilaku prososial mereka lebih tinggi dibandingkan perempuan (Istiana, 2018).

Bersumber dari pemaparan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja”. Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah “terdapat perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswi perempuan yang bekerja”.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini memiliki rumusan masalah bahwa bagaimana perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswi perempuan yang bekerja.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk melihat apakah terdapat perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswi perempuan yang juga sambil bekerja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diinginkan dalam penelitian ini ialah mampu menambah kajian ilmu dibidang ilmu psikologi, khususnya pada psikologi klinis terkait regulasi emosi pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini adalah :

- a. Sebagai sumber informasi serta penanganan bagi masyarakat terkait permasalahan regulasi emosi mahasiswa bekerja.
- b. Sebagai sumber informasi dan masukkan kepada pemerintah dan para ilmuwan terkait permasalahan regulasi emosi mahasiswa bekerja.