

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan bagian yang penting dari siklus Pendidikan di Indonesia. Masuk perguruan tinggi adalah sesuatu masa peralihan, dimana dari status siswa beralih ke mahasiswa, yang dimana status ini dinyatakan lebih tinggi dari pada siswa. Hal ini tentu membuat tuntutan terhadap mahasiswa pastinya akan lebih besar lagi. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang berproses dalam mencari ilmu dan terdata masih menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang ada (Hartaji dalam Hamadi, dkk., 2018).

Dalam dunia pendidikan tinggi, banyak mahasiswa yang memutuskan untuk kuliah dan bekerja dalam waktu yang bersamaan. Menjalani kedua pilihan ini, membuat mahasiswa mempunyai beban tanggung jawab yang berat. Melakukan dua kegiatan dalam waktu bersamaan yaitu berkuliahan sambil bekerja pada kurung waktu yang terbilang panjang, memberikan efek yang mengharuskan mahasiswa mampu untuk mengatur kedua perannya tersebut dengan baik. Supaya dapat dihadapi dan diselesaikan dengan efektif.

Beragam alasan yang melatar belakangi mengapa banyak mahasiswa yang memilih untuk kuliah dan bekerja bersamaan. Mulai dari permasalahan dalam ekonomi, kemauan dalam membantu orang tua untuk membiayai perkuliahan, ingin menemukan banyak pengalaman bahkan banyak yang untuk mengisi kekosongan waktu saja. Akan tetapi semua itu ternyata sangat berdampak terhadap psikologis mahasiswa tersebut jika tidak bisa mengatur atau menyeimbangkan antara dunia kampus dan dunia pekerjaannya. Apabila mahasiswa tersebut tidak dapat atau tidak mampu dalam mengatur dan menyeimbangkan aktivitasnya tersebut, maka akan terjadi hal mengorbankan salah satu diantaranya. Banyaknya permintaan serta tekanan dalam pekerjaan dan kuliah yang bisa menimbulkan akibat pada kesehatan fisik maupun psikis terhadap mahasiswa tersebut (Pradanya dalam Hamadi, dkk, 2018).

Tuntutan yang dialami oleh individu cenderung merugikan diri sendiri. Tuntutan yang tidak terselesaikan akan mengakibatkan tekanan psikologis yang menyebabkan kesulitan menyelesaikan aktivitas sehari-hari seperti tugas-tugas yang berhubungan dengan pekerjaan salah satunya mengerjakan tugas kuliah di jam bekerja selain itu tekanan psikologis juga mempengaruhi kehidupan sosial seseorang dan juga berisiko tinggi pada masalah kesehatan fisik salah satunya kesehatan yang serius, seperti stroke.

Jika hal ini terus-terusan terjadi akan mengakibatkan masalah serius. Seperti contoh kasus berikut ini;

Sebagaimana dilansir dalam sebuah artikel bahwa 60,2% mahasiswa Universitas Airlangga sering mengalami stres dikehidupan sehari-hari dan hal ini cukup menganggu mereka. Faktor yang paling sering membuat mereka stres adalah akademik, dikarenakan banyaknya tugas yang diberikan, ketidakmampuan untuk memahami materi yang diajarkan, hiingga teman sekelompok yang bermasalah (www.kompasiana.com).

Kasus lain juga dialami oleh beberapa mahasiswa dalam mengambil keputusan untuk kuliah sambil bekerja, pastinya mempunyai bobot tanggung jawab yang terbilang berat, contohnya, diberikan tugas yang sangat banyak dalam perkuliahan dan beban pekerjaan yang cukup berat dan terus menerus, yang mengakibatkan keadaan psikis serta fisik mahasiswa tersebut menjadi mudah stres. Apabila mahasiswa mengalami stres yang terus menerus tanpa ada penyelesaian akhir dan berkelanjutan dalam jangka panjang, tentu akan menganggu performa mahasiswa dalam pekerjaan dan perkuliahan. Mahasiswa yang sedang dalam keadaan stres akan sangat rentan dan mudah kelelahan, baik secara emosional maupun fisik. Lelah dalam emosional sering diketahui dengan banyaknya emosi yang terkuras, contohnya frustrasi, merasa tidak berdaya, dan banyak tekanan dari pekerjaan serta tugas kuliah yang begitu banyaknya (www.kumparan.com).

Kasus yang sama juga dialami oleh beberapa mahasiswa yang saat ini masih dalam proses pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama. Menurut hasil dari observasi serta wawancara yang dilakukannya oleh tim peneliti kepada beberapa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, rata-rata mereka menjelaskan bahwa ada beberapa situasi yang terkadang membuat mereka kewalahan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan kuliah, dimana disatu sisi tuntutan dari kampus mengharuskan mereka untuk dapat menyelesaikan tugas kuliah dengan tempat waktu, belum lagi mendapatkan dosen yang *killer* yang tidak bisa kompromi dengan kelonggaran waktu. Disisi lain pekerjaan di kantor yang menuntut individu untuk bekerja dibawah tekanan, ada juga tuntutan untuk membuat laporan dan harus dilaporkan ke atasan, belum lagi lembur bekerja, dan juga tuntutan pekerjaan lainnya.

Dilansir dari contoh kasus yang sudah ada di atas, kami mengambil kesimpulan bahwa, mahasiswa yang berkuliahan sambil kerja mempunyai kesamaan dalam tekanan dan kesusahan dalam membagi waktu untuk jam kuliah dan jam kerja, sehingga mengakibatkan gangguan pada kondisi psikis dan fisik mahasiswa, seperti regulasi emosi

yang tidak teratur, frustrasi, adanya kecemasan hingga mengalami stres yang akan mengganggu segala aktivitas keseharian mahasiswa tersebut.

Stres kerja merupakan kondisi yang mengganggu kesejahteraan emosional, mental, fisik dan psikologis karyawan (Wahyu Setyawati dkk., 2018). Hal ini dikarenakan adanya beban pekerjaan yang terasa sangat berat, pegawasan kerja yang kurang, waktu kerja yang tidak teratur dan banyak, lingkungan pekerjaan yang tidak efektif, sering adanya konflik dalam pekerjaan serta adanya perbedaan yang digunakan dalam menilai antar karyawan (Mangkunegara, 2017).

Ada beberapa aspek dari stres kerja, sebagaimana diungkapkan oleh Robbins dan Judge (2013) diantaranya adalah: 1) Aspek fisiologis, perubahan keadaan metabolisme tubuh yang menimbulkan keluhan sakit pada fisik; 2) Aspek psikologis, seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk merasa depresi dan seringkali tidak puas dengan sesuatu; dan 3) Aspek perilaku, seseorang yang tingkah lakunya sering berubah-ubah dan tidak konsisten.

Banyak faktor yang bisa mengurangi tingkatan stres dalam pekerjaan yang dialami oleh individu, salah satunya yaitu meregulasi emosi dengan baik. Menurut Febrinan. dan Prastuti. (2020) dalam penelitian yang dilakukan terdapat 87 guru SD di Kec. Lowokwaru, Malang. Hasil dari penelitian yang didapat diketahui bahwa guru SD di Kec. Lowokwaru, Malang rata-rata mempunyai stres kerja dikategori rendah, yang berarti ada beberapa guru memiliki perasaan senang dan tidak tertekan untuk menjadi seorang guru di Sekolah Dasar. Lalu regulasi emosi para guru diketahui dalam kategori sangat tinggi artinya bahwa regulasi emosi para guru berpengaruh secara signifikan terhadap stres kerja.

Menurut Balter (dalam Azizah dan Jannah. 2020) regulasi emosi adalah sesuatu yang diperbuat individu dalam mencermati, menilai serta memperbaiki individu untuk mencapai tujuan tertentu. Regulasi emosi juga mengarah dalam mengendalikan emosi yang sedang dirasakan oleh seseorang dan bagaimana seseorang itu mampu mengekspresikan emosi tersebut (Gross, Mirza, dkk., 2022)

Menurut Gross (2007), ada 4 (empat) aspek yang dipakai dalam menentukan kemampuan regulasi emosi individu, adalah: 1) *Strategies to emotion regulation (strategies)*, merupakan keahlian seseorang dalam menemukan cara untuk meminimalisir emosi negative serta bisa dengan cepat membuat diri kembali tenang sesudah mengalami emosi yang melebihi kapasitasnya.; 2) *Engaging in goal directed behavior (goals)*, merupakan cara seseorang agar tidak dipengaruhi oleh emosi negative yang sedang

dirasakan sehingga membuat orang tersebut mampu untuk tetap berpikir dan melaksanakan semua kegiatan dengan baik; 3) *Control emotional responses (impulse)*, merupakan hal yang dapat dilakukan seseorang dalam mengontrol emosinya serta merespon emosi yang ada, sehingga orang tersebut merasakan emosi yang tidak berlebihan dan mampu merespon emosi dengan tepat; dan 4) *Acceptance of emotional response (acceptance)*, merupakan tindakan yang dilakukan seseorang dalam hal penerimaan akan keadaan yang menimbulkan emosi negative dan perasaan malu yang tidak ada jika seseorang itu mengalami emosi yang negative.

Penelitian terdahulu yang sama juga dilakukan oleh Mohamed, dkk., (2023) dimana menyimpulkan adanya hubungan antara stres kerja dan regulasi emosi dengan nilai $r = -0.599$ dan nilai $p = 0.002$ yang berarti ada hubungan negatif yang begitu signifikan antara stres kerja dan regulasi emosi yang terjadi dikalangan Perawat Psikiatri.

Hipotesis yang peneliti ajukan didalam penelitian ini yaitu adanya ikatan negatif antara regulasi emosi dengan stres kerja, dan asumsi yang diambil yaitu semakin tinggi regulasi emosi maka stres kerja yang dialami akan semakin rendah, juga sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi stres kerja yang dialami.

Dengan adanya fenomena-fenomena dan beberapa contoh kasus, serta uraian pendapat ahli yang sudah ada, maka kesimpulan yang bisa diambil adalah bahwa stres yang dirasakan mahasiswa sangat mempengaruhi kegiatan perkuliahan dan pekerjaan. Oleh karena itu, kami tim peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini, yang berjudul “Stres Kerja Ditinjau dari Regulasi Emosi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Potensi Utama yang Sedang Bekerja”.

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mencari tahu hubungan regulasi emosi terhadap stres kerja yang dialami pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama yang sedang bekerja. Kemudian penelitian ini mempunyai dua manfaat yaitu teoritis dan praktis. Manfaat dari penelitian ini secara teoritisnya bisa diharapkan menjadi sumbangsih ilmu dalam Psikologi pada umumnya serta pada Psikologi Industri dan Organisasi secara khusus. Dan adapun manfaat praktis penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu: terhadap mahasiswa, penelitian ini bisa membuat mahasiswa menjadi lebih bijak dalam mengatur waktu agar peran ganda yang dihadapi dapat terlaksana dengan baik sehingga stres kerja yang dihadapi dapat diminimalisir dengan baik dan bagi fakultas, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam penambahan ilmu pengetahuan dan menjadi bahan bacaan di perpustakaan Universitas sebagai referensi bagi mahasiswa lain

dalam meningkatkan regulasi emosi guna mengatasi stres kerja yang dialami mahasiswa yang sedang bekerja.