

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan seseorang yang menempuh studi lanjutan di perguruan tinggi baik itu di universitas negeri ataupun universitas swasta. Menjadi seorang mahasiswa tandanya menjalani masa perkuliahan selama 3 atau 4 tahun, atau biasanya mahasiswa memiliki beban SKS sebanyak 144 sks. Dimana dalam proses perkuliahan tersebut, mahasiswa memiliki kewajiban untuk mengerjakan tugas seperti *quiz*, tugas mingguan ataupun tugas besar yang harus dikumpulkan sebagai syarat dari kelulusan masing-masing mata kuliah yang telah dipilih. Sedangkan menurut (Budiman, 2006) mahasiswa merupakan seseorang yang belajar di tingkat perguruan tinggi untuk meraih gelar sarjana.

Didalam sebuah Universitas biasanya disediakan pilihan waktu bagi seorang mahasiswa yaitu kelas Reguler dan Karyawan, dimana kelas Karyawan atau kelas Ekstensi merupakan suatu program yang disediakan oleh Universitas untuk membantu seorang Mahasiswa yang bekerja disuatu perusahaan untuk dapat melanjutkan pendidikan atau untuk menunjang suatu pekerjaan seorang mahasiswa di tempat bekerja. Menjadi seorang karyawan artinya kita bekerja kepada sebuah perusahaan/ institusi yang berperan dalam proses pengembangan usaha suatu perusahaan/ institusi tersebut.

Fenomena mahasiswa yang bekerja bukanlah suatu hal yang baru tetapi hal tersebut merupakan suatu pilihan yang dipilih oleh seseorang karena suatu hal yang melatarbelakanginya seperti kemauan untuk mandiri, untuk membantu orangtua dalam biaya kuliah, mencari pengalaman dan sebagainya. Tentunya menjadi seorang mahasiswa yang bekerja tidaklah mudah karena seorang mahasiswa yang bekerja bukan hanya memiliki tanggung jawab terhadap pekerjaan tetapi memiliki suatu tanggungjawab terhadap akademisnya sebagai mahasiswa untuk melakukan tugas-tugas yang diberikan oleh Universitas.

Stres adalah respon tubuh terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu. Sedangkan menurut McGrath dalam Weinberg dan Gould (2003), stres didefinisikan sebagai *“a substantial imbalance between demand (physical and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences”*. Dimana stres akan muncul pada individu bila terjadi ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh PDKSJ selama 2 tahun terakhir yang dilakukan dari bulan Maret 2020 – Maret 2022 dapat diperoleh hasil dari 14.988 warga yang melakukan swaperiksa pada 5 daerah yaitu sebanyak 75% masyarakat mengalami Permasalahan Psikologis, 71,7 % mengalami Kecemasan, 72,9% mengalami Depresi, 84% masyarakat memiliki Trauma Psikologis, dan 85,1% masyarakat ingin melakukan Bunuh Diri, dimana dalam permasalahan Psikologis paling banyak ditemukan pada usia 17 – 60 tahun. (<http://pdsjki.org/home>)

Hal ini juga disampaikan dalam sebuah pemberitaan media Gala Media News (Sundari, 2021) yang merupakan survei dari salah satu universitas di Bandung bahwa hasil survei yang dilakukan pada 3901 pada sesi webinar bahwa mahasiswa yang mengalami stres sedang-sangat berat sebanyak 76%, depresi sedang-sangat berat 59%, cemas sedang-sangat berat 78%, 10% melakukan self-harm, 13% ingin mengakhiri hidup dan 3% pernah mencoba melakukan aksi bunuh diri. Hatmanti & Septianingrum (2019) dalam penelitiannya mengenai Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan, berdasarkan dari penelitiannya ditemukan bahwa dari sampel semester 1, 3, 5 dan 7 ditemukan sebanyak 240 mahasiswa dari 4 tingkat tersebut menunjukkan sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori tingkat stres berat sebanyak 62%.

Hal ini juga disampaikan dalam pemberitaan media bahwa “50 persennya ada (mahasiswa mengajukan cuti), kebanyakan (biaya kuliah) dari orang tuanya yang (penghasilannya) dipotong. Untuk yang kelas karyawan ya mungkin karena dia yang di PHK, atau pemotongan imbalan sehingga tidak ada lagi ruang untuk belanja akademik (biaya kuliah) selain persoalan mahasiswa yang memutuskan untuk tidak melanjutkan perkuliahan, ia juga menyebutkan 50 persen mahasiswa menunggak biaya perkuliahan. Sebanyak 90 kampus di wilayahnya telah dihimbau dan dipastikan untuk memberikan keringanan kepada mahasiswa untuk dapat mencicil biaya perkuliahan serta memberikan bantuan kuota selama program pemerintah belum berjalan. (Negara, 2020) <https://radarbekasi.id/2020/09/23/50-persen-mahasiswa-putus-kuliah/>

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 4 mahasiswa yang bekerja ditemukan beberapa hal yang dirasakan atau terjadi sebuah hambatan ketika menjadi seorang mahasiswa yang bekerja, berikut ini kutipan hasil wawancara :

*“Ya saya merasakan stres akademik, dimana hal tersebut karena saya tidak bisa memanage waktu dengan baik, karena tempat bekerja dengan rumah terbilang jauh, dan aturan perkuliahan yang membuat saya tidak dapat mengikutinya*

*sehingga harus mengulang mata kuliah, pernah ngerasa useless takut di DO dan mau bunuh diri karena merasa nggak berguna. Tapi puji tuhan masih ada temen dan pacar yang ngasih dukungan jadi ngerasa lebih tenang dan nggak bertindak nekat walau dukungannya hanya emosional”. – FH, 22 Th (L) Karyawan tetap di Perusahaan Logistik Jakarta.*

*“Aku sih ngerasa stres akademik ya, karena kerjaan aku yang shift dan harus longshift kadang buat aku kesulitan atur waktu karena dikasih 2 pilihan antara istirahat dan ngerjain tugas, karena hal tersebut kadang aku suka nangis, asam lambung naik, terlebih aturan kampus yang memberatkan jadi nggak fokus kadang. Tapi dibalik itu semua untungnya ada teman yang selalu kasih support dan jauh lebih semangat walau nggak menyelesaikan masalah”. – SB, 24 Th (P), Karyawan Magang di Perusahaan Swasta Cikarang.*

*“Stres akademik ya saya ngerasain sih karena sistem pembelajaran yang harus nulis tangan sebanyak 1 lembar folio dalam batas waktu yang ditentukan, tugas terkait buat video youtube, dan sekarang skripsi itu kadang kala buat saya cemas, dan timbul merah di berberapa bagian tubuh, pusing kepala, nggak nafsu makan, dan istirahat kurang. Kalau ada masalah seperti ini kadang Cuma bisa sharing ke temen buat balikin semangat bahwa ada yang lebih parah dari diri saya”. – RR, 22 Th (L) Karyawan tetap di Perusahaan Swasta Cikarang.*

*“Kalau untuk Stres akademik ya kadang aja kalau tugas lagi bener-bener banyak, Cuma semakin kesini semakin bosan dengan ritme perkuliahan yang monoton, kalau stres akademik nggak sampai buat cemas paling emosi aja sedikit berubah dan nggak stabil. Alhamdulillah lingkungan kerja dan punya pacar yang mendukung, jadi kalau ada kesulitan selalu dibantu jadi stres akademik yang ada jadi berlalu karena adanya bantuan ini”. – FF, 23 Th (L) Karyawan Kontrak Perusahaan Perbankan BUMN di Jakarta.*

Sehingga berdasarkan dari hasil pilot study yang ada, peneliti menduga bahwa pada subjek FH, SB, dan RR memiliki tingkat stres yang tinggi dimanahal tersebut diakibatkan karena subjek merasa kesulitan dalam melakukan *management* waktu, sering mengulang mata kuliah, tidak dapat memahami matakuliah, serta tidak dapat mengikuti ujian dikarenakan absensi yang kurang baik. Sehingga subjek menunjukkan gejala psikologis, *emosional*, kecemasan, sakit pada bagian kepala, mual, tidak nafsu makan, merasa tidak berguna, atau memutuskan ingin mengakhiri hidup dikarenakan merasa tidak mampu dalam mengikuti perkuliahan. Hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya suatu dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan oleh ketiga subjek.

Sedangkan hal sebaliknya yang terjadi pada subjek FF, stres akademik yang dirasakan tidak jauh berbeda ketika mendapatkan tugas perkuliahan yang banyak. Dari hasil pilot study Subjek FF memiliki tingkat stres yang rendah sehingga ketika mengalami suatu stres akademik subjek hanya menunjukkan gejala *emosional* seperti emosi yang tidak stabil. Mengapa demikian karena subjek FF memperoleh suatu dukungan dari keluarga, teman, lingkungan bekerja, atau orang special yang mendukungnya oleh karena tingkat stres akademiknya menjadi rendah.

Mahasiswa yang bekerja akan memiliki potensi tingkat stres akademik tersendiri. Dimana stres akademik akan memberikan dampak secara nyata pada individu yaitu pada fisik, psikologis, intelektual, dan Kognitif. Ketika stres akademik yang terjadi larut dalam kehidupan kita maka akan hal yang bisa terjadi seperti gangguan psikologis, mengalami kecemasan, bahkan mengalami Depresi ketika seluruh masalah yang kita hadapi tidak terselesaikan dan hanya terpendam.

Stres akademik merupakan suatu stres yang biasanya dialami oleh mahasiswa sebagai salah satu dampak karena banyaknya tuntutan tugas, beban akademik yang berlebih, kekhawatiran mengalami kegagalan dalam setiap ujian, kesulitan mengerjakan tugas sehingga berdampak pada respon yang berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran maupun emosi (Barseli et al., 2017). Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa memiliki tingkat resiko tinggi memberikan suatu dampak negative dimana hal yang sering dialami oleh mahasiswa adalah seperti gangguan tidur atau sulit tidur, dan mengalami gangguan makan seperti tidak mau makan atau memakan makanan secara berlebihan.

Oleh karena itu keadaan stres akademik yang dialami seorang mahasiswa bisa saja memberikan sebuah dampak positif dimana dampak positif tersebut dapat membuat mahasiswa melakukan introspeksi diri sehingga dapat belajar dari sebuah kesalahan yang ada untuk memperbaiki dirinya. Sedangkan pada mahasiswa yang memiliki stres akademik negative memiliki suatu perubahan yang terjadi baik secara fisik, psikologis, biologis atau interpersonalnya, stres akademik yang terjadi dikarenakan seorang mahasiswa diberikan suatu tugas secara bersamaan antara pekerjaan dan tugas kuliah yang harus diselesaikan. Jika stres akademik yang dialami mahasiswa tinggi hal ini dapat menyebabkan seorang mahasiswa mengalami suatu kecemasan, tidak percaya diri, depresi, ataupun mudah marah.

Hal yang dapat terjadi kepada seseorang yang mengalami dampak negative dari stres akademik adalah melakukan suatu penundaan penyelesaian tugas hal tersebut disebabkan oleh beberapa hal seperti yang telah disampaikan dalam pilot study bahwa ditemukan beberapa subjek melakukan penundaan terhadap tugas

yang diakibatkan karena mengalami kesulitan dalam management waktu, kurang fokus atau kurang memahami suatu matakuliah akibat beban akademik yang dialami sehingga membuat seseorang melakukan penundaan tugas kuliah yang dapat mengakibatkan seseorang tidak dapat mengikuti ujian dikarenakan absensi yang kurang baik. Prokrastinasi adalah suatu penundaan dalam menyelesaikan tugas yang berdampak buruk dalam penyelesaian tugas menjadi tidak tepat waktu dan tugas perkuliahan akan semakin banyak. Prokrastinasi yang dapat kita lihat pada hasil pilot study adalah ketika subjek memiliki kesulitan dalam melakukan management waktu sehingga tugas perkuliahan tidak terselesaikan mengakibatkan absensi yang buruk sehingga menyebabkan subjek tidak dapat mengikuti ujian dikarenakan memiliki absensi yang kurang baik. Hal ini juga dijelaskan dalam sebuah penelitian (Gede & Dinata, 2020) dalam penelitian mengenai “Hubungan kontrol diri, beban kerja dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Udayana yang bekerja part time” bahwa didalam penelitian yang dilakukan terdapat dampak terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa yang memperoleh suatu dukungan dari teman sebaya.

Ketika mahasiswa yang sedang mengalami Stres Akademik seperti yang dialami oleh subjek FH, SB, dan RR tentunya akan memiliki gejala fisik, psikologis dan emosional tentunya dari permasalahan tersebut subjek FH, SB, dan RR membutuhkan dukungan sosial dimana salah satu faktor yang mampu untuk menurunkan tingkat Stres akademik seseorang adalah adanya Dukungan sosial yang diperoleh melalui teman sebaya, menurut santrock (2007) teman sebaya adalah sekelompok individu yang memiliki tingkat dan kematangan yang kurang lebih sama usianya. Oleh karena itu seorang mahasiswa akan menceritakan keluh kesahnya kepada seorang teman yang seusianya atau yang lebih tua dari dirinya untuk memperoleh masukan atau untuk menghilangkan stres akademik. Hal ini juga disampaikan oleh Gottlieb dan Zimet (dalam Munaya Asrar, 2022) dukungan sosial teman sebaya dapat mengurangi tingkat stres, depresi, dan gangguan kesehatan mental.

Dukungan Sosial merupakan suatu komponen terpenting bagi seseorang untuk membagi atau menurunkan tingkat stres akademik atau tekanan yang dihadapi. Seperti yang dijelaskan Sarafino (1998) bahwa Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, harga diri, atau bantuan yang tersedia untuk seseorang dari orang atau kelompok lain. Ketika seorang anak tidak memiliki dukungan ada beberapa hal yang bisa terjadi, apakah mereka akan kearah yang positif atau negative dengan adanya permasalahan yang ada pada dirinya. Sedangkan menurut Smet (1994) Dukungan dari teman sebaya yang diterima dapat mempengaruhi stres dalam aspek emosi dan perilaku di mana teman sebaya dapat mengurangi stres yang dirasakan dampak perilaku negatif dari

stres. Dukungan teman sebaya berupa informasi atau nasehat, bantuan nyata, mempunyai manfaat *emosional* dan perilaku bagi penerima.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Anadita, D. 2021) dalam penelitian yang dilakukan mengenai “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring” dalam penelitiannya ditemukan bahwa terdapat hubungan yang tinggi dimana ketika siswa memperoleh dukungan sosial yang tinggi maka tingkat stres akademik akan semakin kecil. Dan yang terakhir penelitian yang dilakukan oleh (Jannah & Widodo, 2020) terkait dengan “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Akibat Covid-19” ditemukan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang terjadi dimana semakin tinggi dukungan yang didapatkan mahasiswa maka tingkat stres akademik akan kecil.

Dari pemaparan yang disampaikan diatas dapat dilihat bahwa Dukungan sosial teman sebaya yang peroleh oleh mahasiswa yang bekerja sangat dibutuhkan, karena dengan adanya dukungan sosial teman sebaya dapat mengurai stres yang dirasakan atau dialami oleh mahasiswa yang bekerja agar terhindar dari gejala stres akademik yang lebih berat. Berdasarkan dari hal tersebut peneliti ingin mengetahui seberapa besar peranan dukungan sosial teman sebaya terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Karena Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi memiliki kemungkinan untuk dapat mengatasi stres dalam akademiknya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Penelitian ini disusun berdasarkan rumusan masalah, sebagai berikut:

1. Apakah terdapat Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang bekerja.
2. Bagaimana Gambaran Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa yang Bekerja
3. Bagaimana Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang bekerja
2. Untuk mengetahui gambaran Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa yang Bekerja
3. Untuk mengetahui gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa yang bekerja.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat dalam penelitian ini adalah menambah pengetahuan penulis tentang hal yang diteliti secara teoritis maupun secara praktis:

1. Secara teoritis, diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan teori di bidang psikologi terutama di bidang psikologi klinis, psikologi perkembangan, dan psikologi sosial dalam memahami Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja.
2. Secara praktis, penulis berharap bahwa penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat untuk menjelaskan secara empiris tentang Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. Dapat memberikan sebuah pandangan kepada masyarakat mengenai dukungan sosial yang dibutuhkan oleh seorang mahasiswa
3. Secara sosial, dapat memberikan masukan positif kepada masyarakat bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan suatu hal yang penting bagi mahasiswa yang bekerja agar terhindar dari stres akademik.