

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Stres merupakan satu pengalaman atau kejadian yang sering dialami oleh seorang individu, dan dapat mengganggu pikiran, perasaan dan aktifitas harian (Mahfar, Zaini, & Nordin, 2007). Lessard (dalam Mahfar dkk, 2007) mengatakan bahwa stres dapat dialami oleh mahasiswa di Perguruan Tinggi. Perguruan Tinggi merupakan lingkungan yang sering kali menuntut mahasiswa menyeimbangkan berbagai peran dan tugas yang harus dilakukan. Seandainya tidak berhasil, mahasiswa akan mudah mengalami stres, karena itu stres sudah menjadi suatu fenomena di kalangan mahasiswa Perguruan Tinggi yang sering dijadikan topik pembicaraan oleh kebanyakan peneliti sebagai bahan penelitian (Mahfar dkk, 2007).

Ada berbagai faktor yang dapat menyebabkan seorang mahasiswa mengalami stres seperti faktor akademis, faktor pribadi atau hubungan interpersonal dan faktor lingkungan belajar (Mustafa, Suradin, Muhammad, Madar & Razzaq, 2009). Hasil penelitian Ross, Nielbling dan Heckett (1999) menemukan lima faktor tertinggi yang menyebabkan stres di kalangan mahasiswa yaitu perubahan kebiasaan tidur dan makan, libur semester, peningkatan beban kerja dan penerimaan tanggung jawab baru. Peningkatan beban kerja seperti tekanan dari segi waktu yang perlu diselesaikan serta terbebani dengan tanggung jawab di luar kemampuan diri dan kurangnya

kemampuan mengatur waktu. Beban kerja yang terlalu banyak dalam waktu singkat dapat mengakibatkan stres (Atkinson, dalam Mustafa dkk, 2009).

Kendell dan Hammen (dalam Safaria & Saputra, 2009), menyatakan bahwa stres dapat terjadi pada individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Hal tersebut dapat mempengaruhi akademis mahasiswa. Penelitian stres dalam lingkungan pembelajaran yang dilakukan oleh Deckro, Ballinger, Hoyt, Wilcher, Dusek, Myers, Greenberg, dkk (dalam Mustafa dkk, 2009) menunjukkan bahwa stres dapat memberi kesan pada pencapaian akademis, kekecewaan, kesehatan fisik dan ide untuk bunuh diri.

Stres juga dapat dialami oleh mahasiswa paruh waktu (*part time study*) di Perguruan Tinggi (Sahari, Huzaimah, Yaman, Yusup, Shuib & Rozaimie, 2012). Abdullah dan Dan (2011) mengatakan bahwa *part time study* adalah sebuah tantangan dan dapat menciptakan kesulitan bagi mahasiswa bekerja yang menghadapi tuntutan dari peran multifungsi seperti pekerjaan, keluarga dan studi sehingga menyebabkan frustrasi dan stres.

Mahasiswa bekerja lebih stres daripada tidak bekerja (Abdullah & Dan, 2011). Mahasiswa bekerja dan kuliah dihadapkan dengan begitu banyak tantangan dalam kehidupan sehari-hari dengan memiliki komitmen tidak hanya pada kerja dan kuliah tetapi juga komitmen pada keluarga. Memiliki banyak komitmen dan tanggung jawab menyebabkan stres pada mahasiswa (Sahari dkk, 2012). Jadi, mahasiswa *part time*

*study* harus mampu berperan sesuai dengan tempatnya berada dan mampu untuk membagi waktu antara kuliah dan bekerja (Abdullah & Dan, 2011).

Mahasiswa yang bekerja dan belum menikah mengalami kesulitan membagi waktu antara hal pribadi dengan kuliah dan tempat kerja. Sebagaimana dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti pada mahasiswa berinisial ST yang bekerja dan belum menikah mengalami stres karena menghadapi masalah mengatur waktu yang disebabkan jadwal harian yang padat antara hal pribadi dengan pekerjaan dan kuliah (wawancara personal, 3 April 2014):

*“Semuanya baik-baik saja sih. Cuma terkadang gak ada waktu mau buat ngumpul sama teman-teman dan keluarga. Setiap hari sibuk, senin sampai kamis kerja, jumat sampai minggu kuliah. Jadi gak ada waktu”.*

Sedangkan bagi mahasiswa yang bekerja dan menikah memiliki peran ganda atau lebih yang perlu dipenuhi antara tuntutan pekerjaan dan keluarga berbanding mahasiswa yang belum menikah. Jika tidak terpenuhi akan terjadi *work family conflict* (Asri, 2011), yaitu bentuk konflik peran antara tuntutan dari pekerjaan dan keluarga yang dapat mengakibatkan stres dan ketidakpuasan (Triaryati, 2003). Sebagaimana dari hasil wawancara yang dilakukan oleh pada mahasiswa berinisial EK yang bekerja dan menikah mengalami kesulitan untuk menjalani peran dan membagi waktu mengurus rumah dan tugas kuliah (wawancara personal, 2 April 2014):

*“Terkadang merasa lelah sehingga kurang ada waktu untuk mengurus keperluan rumah dan tugas kuliah. Biasanya saya cuma nyuci pakaian dan orang lain menggosok. Saya juga tidak masak di rumah, cuma beli di luar”.*

Mahasiswa yang menikah dan mempunyai anak perlu membagi waktu untuk tugas dan tanggung jawab dalam rumah tangga (Noviyanti, 2002). Jika anak dari mahasiswa tersebut sakit, waktu untuk belajar akan digunakan untuk merawat anak. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Makhtum (2011) mahasiswa yang menikah mengalami hambatan untuk menyelesaikan kuliah dan sulit membagi waktu antara tugas kuliah dan tugas rumah. Ini dikarenakan mahasiswa tersebut tidak memiliki persiapan matang sebelum menikah dan persiapan saat anaknya lahir sehingga ia merasa stres dan kelelahan.

Kesulitan dalam manajemen waktu tersebut antara pekerjaan, kuliah dan keluarga mengakibatkan mahasiswa *part time study* baik yang menikah dan belum menikah rentan terhadap stres. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mustafa dkk, (2009) menunjukkan bahwa faktor utama yang menyumbang stres mahasiswa disebabkan oleh faktor pribadi atau interpersonal yaitu masalah mengatur waktu. Ini dikarenakan mahasiswa terlalu memikirkan untuk melaksanakan semua pekerjaan dalam satu waktu sehingga tidak dapat mengatur waktu dengan baik dan mencampuradukkan masalah pribadi dengan pekerjaan.

Menurut Turkington (dalam Sahari dkk, 2012) stres muncul disebabkan oleh faktor finansial, sakit, manajemen waktu, pasangan, kehidupan sosial, anak, masalah keluarga, kerja atau karir dan masalah di rumah. Menurut Campbell & Svenson (dalam Mahfar dkk, 2007), apabila stres dilihat dari aspek negatif atau tekanan yang terlalu tinggi, dapat mendatangkan kesan negatif terhadap kesehatan dan pencapaian akademis mahasiswa. Kesan negatif dari stres tersebut akan menghalangi mahasiswa

dari mencapai sasaran yang diinginkan (Deckro, dkk dalam Mustafa, Suradin, Muhammad, Madar & Razzaq, 2009). Dari berbagai peran dan tuntutan yang harus dilakukan oleh mahasiswa *part time study* serta kesulitan mengatur waktu dikarenakan banyaknya beban dari peran tersebut menyebabkan mahasiswa *part time study* rentan terhadap terjadinya stres.

Dari fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa *Part Time Study* Ditinjau Dari Status Pernikahan.

### **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu apakah ada perbedaan tingkat stres mahasiswa *part time study* yang menikah dan belum menikah?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres mahasiswa *part time study* ditinjau dari status pernikahan.

### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian oleh Mustafa, dkk (2009) bertujuan untuk mengenal pasti faktor dan tingkat stres, simptom stres dan langkah untuk menangani stres serta perbedaan tingkat stres antara tiga Fakultas Kejuruan di Universitas Tun Hussein Onn Malaysia

(UTHM). Penelitian ini melibatkan sebanyak 245 orang sampel yang terdiri dari mahasiswa wanita tahun akhir program Strata Satu (S1) Kejuruan yang dipilih secara acak dari tiga fakultas kejuruan di UTHM yaitu Fakultas Kejuruan Awam dan Alam Sekitar (FKAAS), Fakultas Kejuruan Mekanikal dan Pembuatan (FKMP) dan Fakultas Kejuruan Elektrik dan Elektronik (FKEE). Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan SPSS 15 secara deskriptif dan inferens seperti skor min, peratusan dan ujian ANOVA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor utama stres dikalangan mahasiswa wanita tahun akhir adalah disebabkan oleh faktor pribadi atau hubungan interpersonal, diikuti oleh faktor lingkungan pembelajaran dan faktor akademik. Simptom yang sering dialami adalah lelah atau tidak berdaya dan upaya menangani stres yang biasanya dilakukan adalah mendekati diri dengan Tuhan. Hasil penelitian juga mendapati tidak ada perbezaan yang signifikan antara ketiga-tiga fakultas dari aspek tingkat stres mahasiswa wanita tahun akhir. Tingkat stres mahasiswa wanita kejuruteraan di UTHM adalah pada tingkat sederhana.

Abdullah dan Dan (2011) melakukan penelitian pada 92 mahasiswa paruh waktu untuk menguji tingkat stres di kalangan mahasiswa paruh waktu dan hubungan status kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan menggunakan deskriptif statistik, korelasi, dan regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara kesejahteraan psikologis dan stres keluarga positif rendah, korelasi negatif antara kesejahteraan psikologis dan *self-efficacy*, dan tidak ada hubungan yang signifikan antara stres kerja

dan psikologis. Sedangkan hasil regresi menunjukkan bahwa hanya stres keluarga dan *self-efficacy* memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Atmaja dan Rachmawati (2012) melakukan penelitian untuk menguji hubungan antara manajemen waktu dan stres kerja pada mahasiswa paruh waktu Garda Depan PT. Aseli Dagadu Djokdja. Pengambilan data menggunakan skala stres kerja berjumlah 18 aitem dan skala manajemen waktu berjumlah 20 aitem. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen waktu dan stres kerja pada mahasiswa paruh waktu Garda Depan PT. Aseli Degadu Djokdja.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustafa dkk (2009) yaitu sama-sama meneliti tentang tingkat stres pada mahasiswa di Perguruan Tinggi. Namun, di dalam penelitian ini peneliti menghilangkan variabel faktor stres, simptom stres dan langkah menangani stres. Selain itu, penelitian Mustafa dkk melakukan penelitian untuk melihat perbedaan tingkat stres antara tiga fakultas Kejuruan, sedangkan penelitian ini dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat stres antara status pernikahan.

Penelitian yang selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Abdullah dan Dan (2011). Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdullah dan Dan yaitu sama-sama meneliti tentang tingkat stres di kalangan mahasiswa *part time study*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Abdullah dan Dan menggunakan metode korelasional pada 92 mahasiswa *part time study* Perguruan Tinggi Malaysia untuk melihat hubungan status kesejahteraan psikologis,

sedangkan penelitian ini menggunakan metode komparatif pada 51 mahasiswa *part time study* di Perguruan Tinggi STIKES Hang Tuah Pekanbaru.

Penelitian yang terakhir adalah penelitian yang dilakukan oleh Atmaja dan Rachmawati (2012). Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Atmaja dan Rachmawati yaitu sama-sama menggunakan subjek mahasiswa *part time study*. Sedangkan perbedaannya yaitu di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan komparatif untuk melihat perbedaan tingkat stres dengan status pernikahan, sedangkan penelitian Atmaja dan Rachmawati menggunakan pendekatan korelasional untuk melihat hubungan manajemen waktu dengan stres kerja.

### **E. Manfaat Penelitian**

1. Penelitian ini diharapkan dapat mendukung dan memperkaya teori psikologi kesehatan yang telah ada sebelumnya khususnya tentang stres di kalangan mahasiswa *part time study*.
2. Diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat khususnya mahasiswa *part time time study* yang menikah dan belum menikah tentang faktor penyebab stres dalam kehidupan mereka.
3. Dapat memberikan informasi khususnya bagi pihak keluarga misalnya orangtua, suami atau istri dan sebagainya tentang faktor stres di kalangan mahasiswa *part time study*.