

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Era modern ini SDM adalah sesuatu yang mempengaruhi perkembangan zaman. Perkembangan zaman yang semakin cepat menuntut seseorang harus mampu beradaptasi dengan keadaan yang ada. Salah satu cara untuk mengikuti perkembangan zaman adalah melalui pendidikan dan pembelajaran. Manusia sebagai individu yang bersifat sosial memerlukan kemampuan untuk beradaptasi dan berinteraksi dengan orang lain. Hal ini dapat dipelajari melalui pendidikan atau pelatihan. Pendidikan menjadi salah satu cara manusia memperoleh sebuah pemahaman. Pendidikan dilaksanakan tanpa ada batasan usia baik melalui pendidikan formal, informal dan non formal. Seseorang yang sedang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi atau di universitas biasa disebut Mahasiswa. Berdasarkan peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar di perguruan tinggi.

Mahasiswa merupakan bagian dari civitas akademik perguruan tinggi dan dianggap sebagai calon pemimpin di masa depan. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan yang dapat bermanfaat bagi dirinya dan masyarakat. Mahasiswa diharapkan mampu menjadi generasi yang lebih baik dan dapat ikut berperan dalam membangun bangsa. Seorang mahasiswa diwajibkan memenuhi tugas dan tanggungjawabnya sebagai seorang mahasiswa. Di sisi lain, perguruan tinggi merupakan tempat untuk mengembangkan sumber daya manusia dan meningkatkan kompetensi mahasiswa. Salah satu cara untuk meningkatkan SDM bagi mahasiswa adalah dengan cara aktif berorganisasi. Keaktifan mahasiswa dalam berorganisasi dinilai penting karena dapat membangun karakter mahasiswa, selain itu aktif berorganisasi menjadi salah satu pertimbangan seseorang diterima bekerja (Caesari, Listiara, & Ariati, 2013).

Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 155/U/1998 terkait organisasi kemahasiswaan adalah organisasi kemahasiswaan merupakan tempat untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa dan memperluas pemahaman seseorang (Caesari, Listiara, & Ariati, 2013). Individu yang sudah terbiasa aktif berorganisasi akan memiliki *softskil* yang lebih baik, sehingga *softskil* yang dimiliki individu akan berguna dalam kehidupan bermasyarakat. Aktif dalam berorganisasi merupakan salah satu cara seseorang untuk memperoleh pemahaman dan mengembangkan kualitas seseorang.

Sumber daya manusia adalah bagian terpenting di dalam suatu organisasi, sumber daya manusia yang akan menentukan perkembangan dan mempertahankan organisasi. Tuntutan masyarakat dan zaman yang semakin modern membuat sumber daya manusia menjadi hal yang perlu diperhatikan dan dikembangkan. Suatu organisasi diharapkan mampu memenuhi tuntutan yang diminta dari pihak luar organisasi terutama masyarakat luas. Hal ini menyebabkan muncul tuntutan bagi organisasi untuk menjadi lebih baik yang akhirnya menyebabkan stres pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di dalamnya. Stres karena mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki banyak tuntutan tugas yang harus dikerjakan baik tugas organisasi maupun tugas kuliah.

Stres terjadi karena adanya pengaruh dari kondisi lingkungan dari luar diri seseorang maupun dari dalam diri seseorang. Stres akan berdampak buruk bagi prestasi dan kehidupan mahasiswa. Menurut Siagian (Astianto & Suprihadi, 2014) stres dapat mempengaruhi emosi, cara berpikir dan kesehatan seseorang. Apabila seseorang mengalami stres dan tidak mampu mengatasinya maka akan berpengaruh terhadap interaksinya dengan orang lain.

Stres muncul karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor yang menyebabkan seseorang menjadi stres disebut dengan stresor. Menurut Robbins (Tejasurya, 2013) stres timbul karena dipengaruhi oleh beberapa unsur, meliputi faktor kelompok, faktor lingkungan dan faktor dari dalam diri seseorang. Proses terjadinya stres pada dasarnya hampir semua kondisi dapat menyebabkan seseorang merasa stres. Meskipun demikian, tergantung bagaimana seseorang mampu untuk mengatasinya. Penyebab seseorang merasa stres karena

adanyakombinasi dari beberapa stresor sehingga seseorang mengalami ketegangan dan berdampak pada emosinya.

Seperti data hasil wawancara yang dilakukan pada 200 mahasiswa di Yogyakarta yang mengaku stres karena disebabkan ketatnya persaingan mencapai prestasi, berbagai macam tugas kuliah, ujian perkuliahan, ujian praktikum, nilai rendah, ancaman *droup out*, adaptasi lingkungan baru, manajemen diri, masalah keuangan, hubungan interpersonal dan konflik(Kholidah, 2012) Sesuai dengan pernyataan *Stres, Anxiety & Insomnia*(Murray, 1995) yang mengatakan :

*“in fact, most of us believe that everyday stress is part of modern living, job pressures, family arguments, financial pressures, and time management are just few of the “stressors” most of us face on daily basis”*

Murray (1995) menyatakan bahwa banyak orang percaya stres merupakan bagian dari kehidupan yang modern, tekanan pekerjaan, masalah keluarga, tekanan keuangan, dan manajemen waktu adalah sebagian kecil dari *stress* yang dialami seseorang setiap hari. Jadi dapat diketahui bahwa stres merupakan bagian dari kehidupan yang modern. Pada dasarnya stres muncul karena seseorang kurang memahami keterbatasan dalam dirinya. Seseorang cenderung mengalami stres apabila keinginannya tidak sesuai dengan kenyataan.

Faktor organisasi meliputi beban kerja yang berlebih, tekanan, wewenang yang tidak memadai untuk melaksanakan tanggungjawab, konflik dan keterpaksaan peran, perbedaan antara nilai individu dengan organisasi dan perubahan tipe organisasi (McGraw-Hill, 1985). Seorang mahasiswa mudah merasa stres karena adanya tekanan dari dalam organisasi, tekanan organisasi meliputi tuntutan tugas yang terlalu berat dan waktu yang sedikit menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Mahasiswa yang aktif dalam suatu organisasi mendapatkan banyak tekanan dari dalam organisasi, hal ini bertujuan agar sesuai rencana yang telah ditentukan organisasi.

Target yang sudah ditentukan organisasi akan berdampak negatif pada kehidupan individu tersebut, tekanan yang terlalu tinggi akan menyebabkan seseorang merasa *distress*. Seseorang yang mengalami tekanan akan mudah marah, kontrol diri rendah, bingung dan kurang mampu mengambil keputusan

dengan tepat. Hal ini akan meningkatkan stres kerja pada seseorang. Sedangkan dari sudut pandang fisiologis, suatu tekanan akan berdampak pada kesehatan seseorang (Kamarudin, 2013). Individu yang merasa tertekan akan mudah stres dan mengalami sakit kepala bagian belakang, otot terasa tegang, mudah merasa lelah, insomnia, tekanan darah tinggi bahkan menjadi penyebab serangan jantung. Menurut Asmawati & Siva (Kamarudin, 2013) tekanan dipercaya menjadi penyebab utama penyakit jantung koroner, kanker dan masalah pernafasan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan sekelompok mahasiswa di Fakultas Psikologi UNISSULA. Peneliti memperoleh informasi bahwa mahasiswa mengalami tekanan dari organisasi melalui tugas dan tanggungjawab yang diterima dari organisasi. Berikut adalah kutipan wawancara dengan mahasiswa pertama yang berinisial DM, merupakan mahasiswa angkatan 2014 yang aktif dalam kegiatan organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Narasumber mengatakan :

*“Aku aktif organisasi AGGREGATE dan BEM Fakultas Psikologi. Alasannya ikut aku ikut Aggregate karena senang dan hobi saya biasa tersalurkan di organisasi tersebut, sedangkan aku ikut BEM karena pengen belajar kerjasama dalam tim dan menambah relasi saja. Tugas dan tanggungjawab di organisasi berat ketika ada acara yang akan segera dilaksanakan, apalagi ketika menjadi ketua dalam suatu kegiatan. Ditambah ada batasan waktu untuk melakukan kegiatan sehingga kadang pusing juga harus gimana, karena informasi minim jadi tambah kesulitan....”*

Subjek kedua dengan inisial EM mahasiswa angkatan 2016 yang aktif dalam satu organisasi mengatakan :

*“Saya aktif di organisasi BEM, saya ikut BEM karena keinginan saya sendiri dan ingin mencari pengalaman baru. Tugas di BEM lumayan berat....”*

Subjek ketiga dengan inisial DH mahasiswa angkatan 2014 yang aktif dalam organisasi pecinta alam mengatakan :

*“Saya aktif dalam organisasi AGREGGATE, saya ikut organisasi ini karena saya ingin melatih softskill, menambah wawasan dan membiasakan diri untuk berbicara di depan orang banyak. Tugas dalam organisasi cukup berat, harus tanggungjawab sama tugas yang sudah diberikan. Kalo sampai gagal maka akan merasa bersalah....”*

Subjek keempat dengan inisial W mahasiswa angkatan 2015 yang aktif dalam organisasi mengatakan :

*“Saya aktif dalam organisasi Leviosa dan Rohis Qolbu-salim, saya ikut organisasi ini karena saya ingin menambah ilmu dan wawasan. Tugas di organisasi lumayan berat, semakin besar acaranya maka semakin besar tanggungjawabnya....”*

Subjek kelima berinisial FK, mahasiswa angkatan 2016 yang aktif dalam organisasi SEMA mengatakan :

*“Saya aktif di SEMA, karena saya ingin mengerti tentang organisasi dan ingin memajukan fakultas psikologi lewat SEMA. Tugas dan tanggungjawab di SEMA lumayan berat....”*

Data badan kesehatan dunia (WHO) menyebutkan terdapat kurang-lebih 100 juta orang di seluruh dunia mengalami tekanan. Perasaan tertekan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa stres, ini merupakan konsekuensi dari setiap kegiatan yang telah dipilih oleh mahasiswa. Menurut hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, mahasiswa yang aktif berorganisasi selain mendapatkan tugas dari setiap mata kuliah yang diambil juga mendapatkan tugas yang di berikan oleh organisasinya. Hal yang demikian dapat menjadi beban bagi mahasiswa yang cukup berat dan dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisik dan psikis mahasiswa.

Faktor individu meliputi masalah keluarga, masalah keuangan, karakter dan kepribadian seseorang (Davis & Newstrom, 2008). Seorang mahasiswa yang terjun dalam organisasi harus bisa membagi waktu dengan baik antara organisasi dengan kewajibannya belajar. Manajemen waktu merupakan faktor internal yang terdapat di dalam diri mahasiswa, manajemen waktu merupakan suatu proses mengelola diri sendiri (Rusyadi, 2012). Tidak sedikit mahasiswa yang kesulitan saat dihadapkan pada suatu masalah yang pada akhirnya lebih memilih untuk menghindari masalah dengan berbagai alasan.

Mahasiswa yang aktif berorganisasi beralasan menyalurkan hobi, melatih mental, memperkaya wawasan dan menambah pengalaman secara tidak langsung

mengalami kesulitan dalam membagi waktunya antara organisasi dengan kewajiban kuliah. Mahasiswa yang mendapatkan tanggungjawab berat dan tugas yang berbatas waktu lebih sering memikirkan tugas dari organisasi tersebut setiap saat. Hal ini menyebabkan banyak tugas kuliah yang tidak terselesaikan dan akhirnya membuat mahasiswa menjadi stres karena nilai yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan. Tugas yang banyak dan waktu yang relatif terbatas membuat seseorang kesulitan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Peran manajemen waktu sangat diperlukan dalam kegiatan sehari-hari bagi mahasiswa, terlebih bagi mahasiswa yang aktif berorganisasi. Manajemen waktu menjadi penggerak dan motivasi bagi mahasiswa untuk melakukan setiap kegiatannya.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang kesulitan untuk membagi waktu sehingga berdampak terhadap pola tidur mahasiswa dan mengganggu proses perkuliahan. Berikut adalah kutipan wawancara dengan mahasiswa pertama yang berinisial DM, merupakan mahasiswa angkatan 2014 yang aktif dalam kegiatan organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Narasumber mengatakan :

*“.... Saya kesulitan membagi waktu antara tugas organisasi dan tugas kuliah. Hal ini sering membuat saya menjadi kepikiran dan sulit untuk tidur. Saya sempat merasa bosan di dalam organisasi karena keseringan rapat dan banyak tugas kuliah saya yang tertunda bahkan ada tugas yang tidak saya kerjakan.”*

Subjek kedua dengan inisial EM mahasiswa angkatan 2016 yang aktif dalam satu organisasi mengatakan :

*“.... Prokernya banyak dan ada batasan waktu untuk menyelesaikannya, aku dapat bagian magang pekan budaya nah prokerku itu sering membuat kepikiran. Awalnya kesulitan membagi waktu....”*

Subjek ketiga dengan inisial DH mahasiswa angkatan 2014 yang aktif dalam organisasi pecinta alam mengatakan :

*“.... Di dalam organisasi banyak tugas dan ada batasan waktu untuk setiap tugasnya, pokoknya harus selesai sesuai jadwal. Hal ini membuat saya kesulitan untuk membagi waktu antara kuliah dan organisasi, bahkan terkadang saya harus bolos kuliah untuk*

*menyelesaikan tugas. Tugas kuliah juga jarang saya kerjakan karena nggak sempet....”*

Subjek keempat dengan inisial W mahasiswa angkatan 2015 yang aktif dalam organisasi mengatakan :

*“.... Setiap acara di batasi waktu makanya harus sesuai deadline. Kita dituntut gerak cepat dan harus bisa kerejasama dengan anggota lain. Sering kepikiran tugasnya, apalagi kalo banyak yang belum fix. Awalnya sulit tidur dan beradaptasi, tapi kan kalo sudah masuk organisasi ya itu sudah jadi konsekuensinya.”*

Subjek kelima berinisial FK, mahasiswa angkatan 2016 yang aktif dalam organisasi SEMA mengatakan :

*“.... Semua tugas ada batasan waktu, kadang-kadang kepikiran tugas. Kalo banyak tugas seperti itu malah saya pengen tidur mas, tapi saya tetep nyaman berada di organisasi kok karena banyak manfaatnya.”*

Seorang mahasiswa yang aktif berorganisasi diharapkan dapat menjalankan tugasnya dalam organisasi dan tetap melaksanakan kewajibannya sebagai mahasiswa, namun dalam pelaksanaannya, tidak semua mahasiswa yang aktif dalam organisasi mampu untuk menjalankan kedua kewajiban tersebut dengan baik. Hal ini menyebabkan meningkatnya stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara ada beberapa faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa, faktor-faktor yang menyebabkan stres terdiri dari faktor pribadi dan faktor organisasi (Davis & Newstrom, 2008). Beban tugas dan tanggungjawab yang diberikan oleh organisasi kepada mahasiswa menjadi penyebab mahasiswa menjadi tertekan, hal ini merupakan faktor organisasi yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Sedangkan dari faktor pribadi mahasiswa yang aktif organisasi kesulitan dalam membagi waktu antara organisasi dan kuliah hal ini menyebabkan meningkatnya stres pada mahasiswa.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Florencia Putri Angelina dan Ika Zenita Ratnaningsih, judul penelitian *Hubungan antara Iklim Organisasi dengan stres pada Anggota Sat Lantas Polrestabes Semarang*. Metode pendekatan kuantitatif serta proses pengumpulan data menggunakan skala Likert dipakai dalam penelitian tersebut. Analisis data menggunakan SPSS versi 23.0 hasil

penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara iklim organisasi dengan stres pada anggota polisi Sat Lantas Polrestabes Semarang.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian dengan berjudul hubungan antara tekanan organisasi dan manajemen waktu dengan stres pada mahasiswa aktif organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan, sehingga diperoleh rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah ada hubungan antara tekanan organisasi dan manajemen waktu dengan stres pada mahasiswa yang aktif organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tekanan organisasi dan manajemen waktu dengan stres pada mahasiswa aktif organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan memberi kontribusi bagi kemajuan ilmu pengetahuan, utamanya bagi ilmu psikologi industri dan organisasi. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan untuk referensi tambahan dan memberikan gambaran bagi penelitian lebih lanjut, terutama mengenai hubungan antara tekanan organisasi dan manajemen waktu dengan stres kerja. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu menambah khasanah pustaka akademis pada umumnya.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi bagi mahasiswa yang aktif dalam suatu organisasi tentang pentingnya



manajemen waktu dalam melaksanakan tugas, sehingga dapat melaksanakan tugas dengan lebih baik.

- b. Bagi pihak fakultas dan universitas bermanfaat untuk membuat kebijakan bagi mahasiswa untuk meningkatkan kualitas mahasiswa secara tepat.