

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah kini sudah menjadi hal yang biasa di tengah masyarakat modern, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Banyak mahasiswa terpaksa mengambil pekerjaan sampingan untuk membantu biaya kuliah, kehidupan sehari-hari, atau bahkan untuk menanggung beban keluarga. Akibatnya, ada tekanan yang timbul dari beban kerja yang harus dijalaninya sekaligus tuntutan belajar di kampus. Tekanan ini disebut stres akademik, yang muncul karena kesulitan membagi waktu, tenaga, dan prioritas antara pekerjaan dan belajar. Fenomena ini bukan hanya terjadi di dalam kampus, tetapi juga terlihat dalam kehidupan sehari-hari, contohnya mahasiswa yang terlihat lelah di kelas setelah melakukan shift kerja malam hari, atau yang kesulitan menyelesaikan tugas karena jadwal kerja yang padat.

Dalam era globalisasi dan perkembangan teknologi informasi, pendidikan tinggi menjadi pondasi penting untuk membangun sumber daya manusia di berbagai negara. Namun, secara umum, fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah sudah menjadi tren di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Fenomena yang terjadi di Indonesia, dimana survei dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa lebih dari 30% mahasiswa perguruan tinggi negeri bekerja untuk membiayai studi mereka. Angka ini lebih tinggi lagi di kota-kota besar seperti Jakarta dan Surabaya. BPS (2022).

Tantangan spesifik yang dialami mahasiswa seperti beban kerja tinggi dari pekerjaan dan studi, yang sering kali menimbulkan *work-study conflict*. *Work-study conflict* merujuk pada konflik waktu dan energi antara tuntutan pekerjaan dan akademik, yang dapat meningkatkan stres akademik. Stres akademik sendiri didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang timbul dari tuntutan akademik, seperti deadline tugas dan ujian, yang diperburuk oleh pekerjaan paruh waktu. Data dari survei nasional oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (Ditjen Dikti) tahun 2023 menunjukkan bahwa 60% mahasiswa yang bekerja

melaporkan tingkat stres tinggi, dengan gejala seperti kelelahan dan penurunan motivasi belajar ((Ditjen Dikti, 2023)

Berdasarkan data preliminary sintetis untuk 10 responden mahasiswa yang sedang bekerja. Data ini dibuat berdasarkan asumsi skala Likert 1-4 (1 = Sangat Rendah, 2 = Rendah, 3 = Tinggi, 4 = Sangat Tinggi) untuk variabel beban kerja, *work-study conflict*, dan stres akademik. Data ini bersifat hipotetis dan digunakan sebagai dasar untuk analisis awal. Dari data ini didapatkan hasil, Beban Kerja = 7 responden, *Work-Study Conflict* = 6 responden, Stres Akademik = 7 responden. Ini menunjukkan variasi sedang di antara responden. terlihat korelasi positif antara beban kerja dan stres akademik seperti responden dengan beban tinggi cenderung memiliki stres akademik yang tinggi, serta antara *work-study conflict* dan stres akademik.

Permasalahan ini sering menyebabkan stres akademik yang sangat berat, yang menunjukkan gejala seperti perasaan cemas, sedih ringan, atau hilangnya semangat belajar. Berdasarkan data umum, mahasiswa yang bekerja lebih dari 20 jam per minggu memiliki risiko mengalami stres dua kali lipat dibandingkan mereka yang tidak bekerja. Di lingkungan kampus, banyak mahasiswa yang bekerja sebagai operator produksi atau perusahaan outsourcing sering menghadapi dua deadline sekaligus, satu dari atasan dan satu dari dosen. Hal ini menciptakan lingkaran yang semakin negatif, di mana stres dari satu sisi bisa memperparah stres di sisi lain, seperti ketika gagal dalam tugas akademik membuat tekanan pekerjaan semakin berat karena takut kehilangan pendapatan. Fenomena ini juga terlihat dalam diskusi kelompok mahasiswa di media sosial, di mana banyak orang berbagi pengalaman sulitnya mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan, yang sering berujung pada penurunan nilai atau bahkan kelulusan dini.

Penelitian terdahulu tentang pengaruh beban kerja dan *work-study conflict* terhadap stres akademik mahasiswa yang bekerja telah dilakukan di berbagai konteks. Salah satu studi penting oleh (Smith, 2021) di *Journal of Higher Education* menemukan bahwa beban kerja pekerjaan yang tinggi berkorelasi positif dengan stres akademik di kalangan mahasiswa Amerika, dengan koefisien

korelasi sebesar 0.65. Studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel 500 mahasiswa dan menunjukkan bahwa *work-study conflict* memperburuk kondisi ini (Smith, 2021). Penelitian oleh Arifah dan Sari (2023) mengatakan jam kerja sebagian besar subjek berkisar antara 25 dan 36 jam per minggu. Bekerja berjam-jam sangat mungkin menimbulkan konflik antara bekerja dan belajar (Arifah & Sari, 2023)

Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2020) meneliti 200 mahasiswa di Yogyakarta dan menemukan bahwa *work-study conflict* berkontribusi 35% terhadap varians stres akademik, menggunakan analisis regresi linier. Studi ini menekankan peran beban kerja sebagai mediator, namun terbatas pada sampel kecil (Oktavia & Nugraha, 2023). Penelitian lain mengatakan frustrasi emosional yang memiliki hubungan dengan pekerjaan dapat mengganggu keunggulan mahasiswa untuk melaksanakan tanggung jawab dalam peran yang lainnya. Beban kerja juga menjadi salah satu penyebab terjadinya *work study conflict*. Beban kerja tersebut seringkali menyebabkan mahasiswa yang sedang duduk di bangku kuliah mengalami kelelahan fisik dan mental yang tinggi sehingga menurunkan kemampuan atau semangat mahasiswa dalam menjalankan tanggung jawab lain seperti belajar dan menyelesaikan tugas (Rifda & Pratiwi, 2020)

Meskipun penelitian sebelumnya memberikan pemahaman yang berguna, ada beberapa kekurangan. Banyak penelitian, seperti karya (Karnia dkk., 2025), hanya menggunakan sampel kecil dan lokasi tertentu, seperti Yogyakarta, sehingga hasilnya tidak bisa diterapkan ke seluruh Indonesia. Selain itu, cara mengukur stres akademik sering kali hanya mengandalkan jawaban dari peserta, yang bisa terpengaruh oleh persepsi pribadi, tanpa diuji dengan data objektif seperti nilai akademik. Penelitian (Rifda & Pratiwi, 2020) juga tidak memperhatikan faktor-faktor lain seperti dukungan sosial atau jenis pekerjaan, yang bisa memengaruhi hubungan antara beban kerja dan tingkat stres.

Kemudian, ada kekurangan lain yaitu hanya fokus pada angka tanpa melihat perubahan dalam jangka waktu. Misalnya, studi (Oktavia & Nugraha, 2023) hanya menggunakan pendekatan potong lintang, yang tidak bisa

menjelaskan hubungan sebab-akibat dalam waktu lama. Di tingkat nasional, penelitian di Indonesia sering kali tidak menggunakan data statistik dari lembaga seperti BPS atau Kemendikbud, sehingga pertimbangan dalam membuat kebijakan tidak cukup luas. Hal ini menyebabkan kurangnya pemahaman menyeluruh tentang fenomena tersebut, terutama dalam membandingkan kondisi di perkotaan dengan pedesaan, atau antar jurusan studi.

Fenomena ini penting karena berdampak pada generasi muda yang nanti akan menjadi pekerja di masa depan. Jika tidak diperhatikan, bisa menyebabkan kualitas pendidikan dan kemampuan kerja menurun. Di tengah masyarakat, kita sering menyebut pentingnya keseimbangan antara bekerja dan hidup, tetapi bagi para mahasiswa, hal ini sering diabaikan. Untuk mengatasi ini, dibutuhkan penelitian dan upaya seperti program konseling atau jadwal yang lebih fleksibel. Secara umum, fenomena ini menunjukkan bahwa pendidikan tinggi tidak cukup hanya dengan belajar, tetapi juga membutuhkan bantuan untuk mengelola beban ganda agar mahasiswa bisa berkembang sehat tanpa merugikan kesehatan mental mereka.

Penelitian ini akan melengkapi kesenjangan tersebut dengan pendekatan kuantitatif yang lebih komprehensif, menggunakan sampel yang lebih besar dari berbagai universitas di Bekasi. Dengan mengintegrasikan data statistik terkini dari BPS dan Kemendikbud, penelitian ini akan memberikan kontribusi baru dalam mengidentifikasi moderator seperti jenis pekerjaan atau dukungan institusi, yang belum dieksplorasi secara mendalam. Selain itu, penggunaan data longitudinal akan memungkinkan analisis perubahan stres seiring waktu, memperbaiki keterbatasan desain cross-sectional sebelumnya.

Kontribusi teoritis meliputi pengembangan model integratif yang menggabungkan teori *role conflict* dengan teori beban kerja, memberikan kerangka baru untuk memahami stres akademik di konteks mahasiswa yang bekerja. Secara praktis, penelitian ini akan menghasilkan rekomendasi kebijakan untuk universitas, seperti program fleksibilitas jadwal atau dukungan karir, yang dapat mengurangi kesenjangan dalam literatur terkait intervensi efektif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi celah metodologis tetapi juga

memperkaya pengetahuan tentang dampak sosial-ekonomi terhadap pendidikan tinggi di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana *work study conflict* dan beban kerja terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja di bekasi?
2. Apakah ada pengaruh *work study conflict* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja di bekasi?
3. Apakah ada pengaruh beban kerja terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja di bekasi?
4. Apakah ada pengaruh *work study conflict* dan beban kerja terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja di bekasi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana *work study conflict* dan beban kerja terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja di bekasi?
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *work study conflict* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja di bekasi?
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh beban kerja terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja di bekasi?
4. Apakah ada pengaruh *work study conflict* dan beban kerja *conflic* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja di bekasi?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti bahwa adanya pengaruh beban kerja dan *work study conflict* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti, sebagai sumber informasi dan referensi dalam mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan beban kerja dan *work*

study conflict terhadap stres akademik mahasiswa.

- b. bagi universitas dan pemerintah, seperti pengembangan program bantuan finansial atau pelatihan manajemen waktu, yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan retensi mahasiswa.
- c. Bagi sektor pendidikan, hasil ini dapat meningkatkan kualitas lulusan dan produktivitas tenaga kerja muda, sementara bagi mahasiswa, memberikan wawasan untuk mengelola beban ganda secara efektif.