

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa kelas karyawan

1. Pengertian Mahasiswa

Menurut Kholidah dan Alsa (2012) mahasiswa adalah salah satu bagian dari civitas akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Untuk itu diharapkan mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat.

Menurut Budiman (2006) mahasiswa adalah orang yang belajar di sekolah tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana. Pendapat lain menurut Antoni (2012) mahasiswa adalah insan yang dipercaya untuk mengemban tugas-tugas keilmuan sesuai potensi dan kadar intelektual yang dimiliki masing-masingnya.

Pengertian mahasiswa juga dikemukakan oleh Ganda (2004), mahasiswa adalah seseorang yang sedang menuntut ilmu di sebuah perguruan tinggi, dimana mahasiswa memiliki kematangan baik itu secara fisik, juga memiliki kematangan psikologinya serta mandiri dan juga bertanggung jawab dan sanggup menentukan dirinya.

Berbagai pandangan di atas dapat disimpulkan bahwasanya mahasiswa adalah sekelompok pelajar yang sedang menimba ilmu pada pendidikan yang lebih tinggi untuk mendapatkan ilmu dan mengembangkan kemampuannya sehingga dimasa yang akan datang dapat di gunakan untuk mendapatkan pekerjaan yang baik sehingga tercipta kesejahteraan di dalam kehidupannya.

2. Mahasiswa Kelas Karyawan

Mahasiswa program perkuliahan karyawan adalah orang-orang yang sudah bekerja maupun orang-orang yang belum bekerja. Program perkuliahan karyawan adalah program kuliah reguler yang waktu kuliahnya dibuat fleksibel dengan biaya studi yang terjangkau sehingga masyarakat yang memiliki waktu luang terbatas atau dana yang terbatas dapat melanjutkan atau meningkatkan pendidikan formalnya (info pendidikan tinggi penerimaan mahasiswa baru program perkuliahan karyawan, universitas muhammadiyah surabaya 2016).

Pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa kelas karyawan adalah sekelompok orang baik itu sudah bekerja maupun belum bekerja yang menuntut ilmu di sebuah perguruan tinggi yang mengambil program perkuliahan karyawan, dengan waktu kuliah yang fleksibel dengan biaya yang terjangkau.

Universitas Muhammadiyah Surabaya memiliki program kelas karyawan yang terdiri dari empat fakultas dengan berbagai macam jurusan yaitu fakultas teknik, fakultas ekonomi, fakultas psikologi, dan fakultas hukum, untuk fakultas psikologi waktu perkuliahan dilaksanakan pada hari Jum'at sampai dengan Minggu dan untuk fakultas yang lain waktu perkuliahan dilakukan pada hari Sabtu dan Minggu.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Stres adalah suatu proses dalam rangka menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan, serta individu merespon peristiwa itu baik pada level fisiologis, emosional, kognitif dan tingkah laku, Feldman (dalam Dewi, 2012), sedangkan Tyler (dalam Lubis, 2009) mengemukakan bahwa stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan di luar kendali individu, atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan.

Menurut Sarafino, (1994) stres adalah perasaan tidak mampu untuk menghadapi banyaknya tuntutan dari lingkungan sehingga menimbulkan ketegangan dan ketidaknyamanan. Davis dan Newstrom (dalam amin, 2007) mengatakan bahwa stres adalah kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses pikiran, kondisi fisik seseorang, pendapat lain Dewi, (2012) mengatakan stres merupakan proses psikobiologikal yaitu adanya stimulus yang membahayakan fisik dan psikis bersifat mengancam lalu memunculkan reaksi-reaksi kecemasan. Menurut Atwater (dalam Dewi, 2012) stres merupakan suatu tuntutan penyesuaian yang menghendaki individu untuk meresponnya secara adaptif.

Menurut Vincent Cornelli, (dalam Musbikin, 2005) stres merupakan suatu gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan serta dipengaruhi oleh lingkungan. Secara spesifik Lazarus (dalam Musbikin, 2005) menganggap stres sebagai sebuah gejala yang timbul akibat

adanya kesenjangan antara keinginan dan kenyataan, antara tantangan dan kemampuan, antara peluang dan potensi.

Pengertian lain dari stres menurut Lazarus (dalam Lubis, 2009) stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai suatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraan.

Jeffrey, dkk (dalam Sumono, 2009) menunjukkan adanya tekanan atau kekuatan pada tubuh dan dalam psikologi dikenal dengan istilah stres dan sumber dari stres itu sendiri disebut dengan (*stressor*). Selanjutnya Mashudi, (2013) mengatakan stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi. Artinya stres itu bersifat pada diri setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. stres yang dialami oleh setiap orang dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, status sosial-ekonomi,

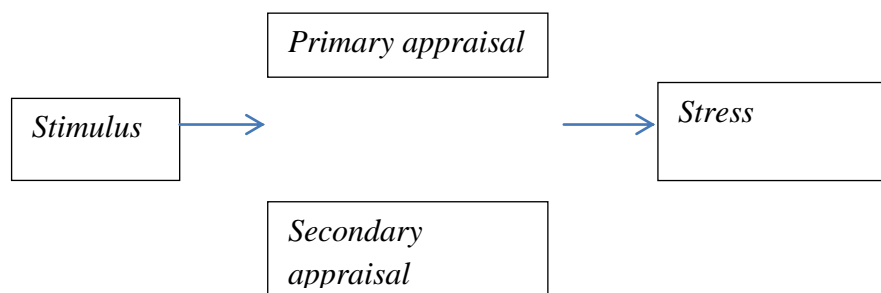
Berbagai pandangan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya stres merupakan persoalan dan perasaan yang tidak enak dalam diri individu yang menyebabkan seseorang mengalami gejala yang timbul akibat adanya tuntutan yang membebani seseorang sehingga menimbulkan ketegangan dan ketidaknyamanan.

2. Terbentuknya Stres

Lazarus (dalam Taylor, 1995) menyatakan bahwa ketika seorang individu menghadapi lingkungan yang baru, maka individu akan menilai suatu peristiwa atau situasi tersebut, penilaian tersebut dapat berupa penilaian yang positif, netral atau negatif dari setiap individu dalam konsekuensinya. Individu melakukan

Penilaian awal ketika stimulus yang berpotensi menimbulkan stres muncul disebut *primary appraisal*, selanjutnya penilaian terhadap kemampuan dan sumber daya dan apakah individu mampu atau cukup untuk mengatasi bahaya, ancaman, dan tantangan disebut *secondary appraisal*.

Individu akan menilai positif jika individu merasa ada keuntungan dari peristiwa atau situasi tersebut, dan sebaliknya jika individu dihadapkan dengan peristiwa yang menimbulkan masalah yang mengancam diri individu maka peristiwa tersebut di nilai sebagai sesuatu yang negatif, ketika bahaya yang dirasakan oleh individu tinggi, dan kemampuan individu mengatasi masalah rendah, maka stres akan terjadi. Contohnya jika seseorang telah kehilangan suatu pekerjaan mungkin individu dapat menganggap itu sebagai suatu ancaman dan bahaya dalam kehidupannya, namun sebaliknya ada individu yang menganggap itu sebagai suatu hal yang menguntungkan supaya individu dapat mencoba hal yang baru. Hal tersebut dapat dijelaskan pada gambar dibawah ini :



Gambar 2.1 Proses Terbentuknya Stres

3. Macam – Macam Stres

Menurut Berne dan Selye (dalam Dewi, 2012) ada empat jenis stres diantaranya :

- a) *Eustress (good stres)* merupakan stres yang menimbulkan stimulasi dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya.
- b) *Distress* merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya, seperti tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya menjadi lebih mudah jatuh sakit.
- c) *Hyperstress* yaitu stres yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Meskipun dapat bersifat positif atau negatif tetapi stres ini tetap saja membuat kita terbatas kemampuan adaptasinya.
- d) *Hypostress* merupakan stres yang muncul karena kurangnya stimulasi.

Secara terus menerus individu akan menilai tuntutan dan hambatan yang terdapat dalam lingkungan, serta menilai kemampuan dirinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Apabila individu merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya maka stres akan muncul.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Lazarus (dalam Lubis, 2009) faktor-faktor yang mempengaruhi stres antara lain :

- a) Frustrasi

stres akan muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu jabatan atau kegagalan dalam melakukan sesuatu hal. Hambatan ini bisa bersumber dari lingkungan, maupun dari diri individu.

b) Konflik

stres akan muncul apabila individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu antara kebutuhan dengan tujuan yang biasanya pilihan terhadap salah satu alternatif akan menghasilkan frustrasi bagi alternatif lainnya.

c) Tekanan

stres dapat muncul apabila individu mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertingkah laku dengan cara tertentu. Sumber tekanan juga bisa berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan.

d) Ancaman

stres akan muncul dimana suatu keadaan yang membuat individu merasa terancam.

Menurut Greenwood dan Greenwood, (dalam Mashudi, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi stres berasal dari dalam diri individu dan berasal dari luar meliputi :

- a. Faktor biologis yang berasal dari dalam diri individu meliputi genetika, pengalaman hidup, tidur, makan, postur tubuh, kelelahan, penyakit dan abnormalitas.

- b. Faktor psikologis yang berasal dari dalam diri individu meliputi persepsi, perasaan dan emosi, situasi, pengalaman hidup keputusan hidup, perilaku.
- c. Faktor lingkungan yang berasal dari luar meliputi lingkungan fisik, lingkungan biotik atau bakteri dan lingkungan sosial.

Menurut Amin dan Afandi (2007) faktor-faktor yang menyebabkan stres antara lain :

- a) Faktor internal stresor antara lain perasaan jengkel, merasa terganggu, marah, tersinggung, permusuhan, rasa was was, dan gugup.
- b) Faktor eksternal yang meliputi tuntutan yang terlalu besar, rangsangan yang tidak cukup memadai, situasi dan keadaan diri sendiri, rasa khawatir yang berlebihan, kemampuan berkomunikasi yang minim.

Menurut Dewi, (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi stres gabungan dari faktor internal dan eksternal yaitu

- a) Faktor eksternal atau sosial
 1. Jumlah peristiwa yang menjadi stressor, kemunculannya secara bersamaan.
 2. Situasi tertentu, misalnya dengan siapa kita hidup, seberapa lama kita mengalami stres tersebut.
- b) Faktor internal atau individual
 1. Karakteristik kepribadian individu misal pemarah, ambisus, agresif.
 2. Kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan beradaptasi dengan stres, antara lain intelegensi, fleksibilitas berpikir.
 3. Harga diri (*self-esteem*).

4. Bagaimana individu menerima atau mempersepsikan peristiwa yang potensial memunculkan stres.
5. Toleransi terhadap stres, tergantung pada kondisi kesehatan, tingkat kecemasan.

Menurut Friedman dan Rosenman (dalam Maulana, 2013) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi stres adalah tipe kepribadian dimana tipe kepribadian dibagi menjadi dua yaitu :

- a) Tipe kepribadian A lebih rentan terhadap stres dibandingkan dengan tipe B, Friedman dan Rosenman menyimpulkan bahwa orang yang mempunyai kepribadian tipe A sangat kompetitif dan berorientasi pada pencapaian, merasa waktu selalu mendesak, sulit untuk bersantai, dan menjadi tidak sabar, dan marah jika berhadapan dengan keterlambatan atau dengan orang yang dipandang tidak kompeten.
- b) Tipe kepribadian B lebih mampu bersantai tanpa merasa bersalah dan bekerja tanpa melihat nafsu, tidak harus tergesa-gesa yang menyebabkan ketidaksabaran dan tidak mudah marah.

Faktor-faktor yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres adalah : internal dan eksternal faktor-faktor stres juga bisa dilihat dari (1) faktor psikologis (2) faktor sosial (3) faktor biologis yaitu genetika, pengalaman hidup, tidur, makan, postur tubuh, kelelahan, penyakit dan abnormalitas, dan faktor lainnya yang mempengaruhi stres adalah dari tipe kepribadiannya dimana tipe kepribadian A lebih rentan terhadap stres dibandingkan dengan tipe kepribadian B.

5. Gejala - Gejala Stres

Menurut Sarafino (dalam Gunawati dkk, 2006) memaparkan dua gejala dari stres, adapun penjelasannya sebagai berikut :

- a) Gejala fisiologis dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.
- b) Gejala psikologis dari stres antara lain :
 - (1) Gejala kognisi yaitu kondisi stres dapat mengganggu proses berfikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.
 - (2) Gejala emosi yaitu kondisi stres yang dapat mengganggu kestabilan emosi individu yang menunjukkan mudah marah, cemas yang berlebihan, mudah sedih.
 - (3) Gejala perilaku yaitu kondisi stres dapat mempengaruhi perilaku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Beberapa aspek di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami stres dapat dilihat dari beberapa gejala yaitu gejala fisiologis yang berupa gejala sakit kepala, gangguan tidur dan juga gangguan makan dan munculnya keringat yang berlebih. dan dari gejala psikologis berupa gangguan daya ingat, perhatian, konsentrasi, mudah marah, cemas yang berlebihan, mudah sedih, dan menimbulkan permasalahan dalam hubungan interpersonal.

6. Tahapan Stres

Selye (dalam Santrock, 2007), menjelaskan *General Adaptation Syndrome (GAS)* sebagai istilah untuk mendeskripsikan tiga tahapan stres pada individu, antara lain:

a) Tahap peringatan (*alarm stage*)

Pada tahap ini tubuh dengan cepat akan melakukan mobilisasi dari berbagai sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi segala sesuatu yang mengancam. Segi lain yang berperan dalam tahap ini adalah sistem endokrin, yang mengirim hormon ke dalam aliran darah.

b) Tahap resistensi (*resistance stage*)

Pada tahap ini tubuh akan beradaptasi terhadap timbulnya stresor dan aktivitas dari sistem endokrin yang masih tinggi, meskipun tarafnya tidak setinggi di tahap peringatan.

c) Tahap kelelahan (*exhaustion stage*)

Pada tahap ini respons yang membantu dalam jangka pendek, kini dapat merusak apabila hal itu berlangsung lama dan menimbulkan kerusakan di tubuh.

7. Dampak Stres

Menurut Amin dan Afandi (2007) dampak stres dibagi menjadi dua yaitu :

- a) Dampak stres secara fisik : hilangnya sistem kekebalan tubuh, mudah terserang penyakit, darah tinggi, sakit kepala, pusing, gangguan pencernaan dan radang usus.

- b) Dampak stres secara psikis : mudah marah tanpa sebab, tidak bisa rileks, menunjukkan sikap yang tidak bersahabat, selalu ragu-ragu dalam bertindak, tidak mampu mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, sering melakukan kesalahan di luar kesadaran.

C. Konflik Peran Ganda

1. Pengertian Konflik Peran Ganda

Menurut Lewin (dalam Alwisol, 2014) mendefinisikan konflik sebagai suatu situasi dimana seseorang menerima kekuatan-kekuatan yang sama besar tetapi arahnya berlawanan.

Putman dan Pool (dalam Wijono, 2010) mendefinisikan konflik sebagai interaksi antara individu, kelompok, dan organisasi yang membuat tujuan atau arti yang berlawanan, dan merasa bahwa orang lain sebagai pengganggu yang potensial terhadap pencapaian tujuannya.

Menurut Mullins (dalam Wijono, 2010) menjelaskan konflik adalah kondisi terjadinya ketidaksesuaian tujuan dan munculnya berbagai pertentangan perilaku, baik yang ada dalam diri individu, kelompok maupun organisasi.

Konflik muncul ketika individu berada dalam kondisi dibawah tekanan untuk merespon dua atau lebih dorongan yang saling bertentangan secara simultan atau bersamaan (Dewi, 2012).

Konflik adalah suatu situasi atau kondisi dimana seseorang menerima respon yang bertentangan atau ketidaksesuaian yang saling bertentangan secara bersamaan sehingga mengganggu dalam pencapaian tujuannya.

Menurut Agustina (2009) Konflik peran (*role conflict*) timbul karena adanya dua perintah yang berbeda yang diterima secara bersamaan dan pelaksanaan atas salah satu perintah saja akan mengakibatkan diabaikannya perintah yang lain. Senada dengan Wolfe dan Snoke (dalam Gunawan dan Ramdan 2012) yang mengungkapkan bahwa konflik peran timbul karena adanya dua perintah yang berbeda yang diterima secara bersamaan dan pelaksanaan salah satu perintah saja akan mengakibatkan terabaikannya perintah yang lain.

Rizzo, dkk (dalam Hamdani, 2014) mendefinisikan konflik peran sebagai ketidaksesuaian dalam harapan yang disampaikan yang berlawanan dengan kinerja peran yang dipersepsikan. Definisi lain konflik peran ganda dari Albert Shawn (dalam Hamdani, 2014) menyatakan bahwa konflik peran merupakan bentuk lain dari konflik sosial yang berlangsung dimana seseorang dipaksa untuk menerima dua peran atau lebih yang berbeda atau tidak cocok pada saat bersamaan. Menurut Teguh Aditya (dalam Hamdani, 2014) konflik peran terjadi karena terdapat ketidaksesuaian antara satu peran dengan peran lainnya.

Menurut Faizah dan Pratiwi (2011) konflik peran ganda yaitu konflik yang terjadi dalam diri seseorang atau individu ketika kesulitan dalam menjalankan beberapa peran dalam satu waktu sehingga muncul pertentangan dalam diri individu tersebut. Menurut Fanani (dalam Rosally dan Jogi, 2015) menyebutkan bahwa konflik peran bisa terjadi ketika terdapat dua perintah berbeda dalam waktu bersamaan dan diantara dua perintah tersebut bertolak belakang.

Robbins (dalam Rozikin, 2006) menyatakan bahwa konflik peran yaitu situasi yang dimana individu dihadapkan dengan harapan-harapan peran yang

berlainan jadi menurutnya konflik peran timbul bila individu dalam peran tertentu dibingungkan oleh tuntutan kerja atau keharusan melakukan sesuatu yang berbeda dari yang diinginkannya atau yang tidak merupakan bagian dari bidang kerjanya.

Khan dkk (dalam Lamba, 2013) mendefenisikan konflik peran ganda merupakan konflik peran yang muncul antara harapan dari dua peran yang berbeda yang dimiliki oleh seseorang. Paden & Buchler (dalam Warta, 2012) mendefinisikan konflik peran ganda merupakan konflik peran yang muncul antara harapan dari dua peran yang berbeda yang dimiliki oleh seseorang. Goode (dalam Warta, 2012) mendefinisikan konflik peran ganda sebagai kesulitan-kesulitan yang dirasakan dalam menjalankan kewajiban atau tuntutan peran yang berbeda secara bersamaan.

Beberapa pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konflik peran ganda adalah situasi dimana seorang individu dihadapkan dengan tujuan dan harapan yang berlainan yang datang secara bersamaan sehingga menimbulkan individu merasakan ketidaknyamanan dalam dirinya dan tidak dapat menjalankan dua peran tersebut.

2. Tipe -Tipe Konflik

Menurut Lewin (dalam Alwisol, 2014) mengungkapkan tiga tipe konflik sebagai berikut :

- a) Konflik tipe satu yaitu konflik yang sederhana terjadi kalau hanya ada dua kekuatan yang berlawanan. (1) konflik mendekat-mendekat yaitu dua kekuatan yang mendorong kearah yang berlawanan, misalnya orang yang dihadapkan pada dua pilihan yang sama-sama disenanginya. (2) konflik

menjauh-menjauh yaitu dua kekuatan menghambat ke arah yang berlawanan, misalnya orang yang dihadapkan pada dua pilihan yang sama tidak disenanginya. (3) konflik mendekat-menjauh yaitu dua kekuatan yang mendorong dan menghambat muncul dari satu tujuan, misalnya orang dihadapkan pada pilihan sekaligus mengandung unsur yang disenangi dan tidak disenanginya.

- b) konflik tipe dua yaitu konflik yang kompleks bisa melibatkan lebih dari dua kekuatan, konflik yang sangat kompleks dapat membuat seseorang menjadi diam, terpaku atau terperangkap oleh berbagai kekuatan dan kepentingan sehingga individu tidak dapat menentukan pilihan.
- c) konflik tipe tiga yaitu seseorang yang berusaha mengatasi kekuatan-kekuatan penghambat, sehingga konflik menjadi terbuka yang ditandai dengan sikap kemarahan, agresi, pemberontakan, atau sebaliknya penyerahan diri yang neurotik. Pertentangan antar kebutuhan pribadi-dalam, konflik antar pengaruh, dan pertentangan antara kebutuhan dengan pengaruh, menimbulkan pelampiasan usaha untuk mengalahkan kekuatan penghambat.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Konflik Peran Ganda

Menurut Rini (dalam Hermayanti, 2014) mengungkapkan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi konflik peran ganda yaitu :

- a) Faktor internal yakni persoalan yang timbul dari dalam diri contohnya seperti mahasiswa yang memiliki persoalan dengan tugas yang berat yang diberikan oleh dosen.

- b) Faktor eksternal yakni masalah pekerjaan dan juga kelelahan fisik dan psikis.
- c) Faktor relasional yaitu komunikasi antara mahasiswa dengan orang lain contohnya seperti berinteraksi dengan teman kampus dan juga teman sekantornya.

Beberapa faktor diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan konflik peran ganda adalah : (1) faktor internal, (2) faktor eksternal, (3) faktor relasional.

4. Dimensi Konflik Peran Ganda

Voydanoff (dalam Wulandari dan Wibowo, 2013) mengemukakan bahwa konflik peran ganda memiliki tiga dimensi, yaitu :

- a) Konflik yang disebabkan waktu (*time-based conflict*), yaitu ketika waktu yang dimiliki individu digunakan untuk memenuhi satu peran tertentu sehingga menimbulkan kesulitan untuk memenuhi perannya yang lain.
- b) Konflik yang disebabkan oleh ketegangan (*strain-based conflict*), yaitu yang dialami ketika ketegangan-ketegangan yang dihasilkan oleh suatu peran mengganggu peran yang lain.
- c) Konflik yang disebabkan oleh perilaku (*behaviour-based conflict*), yaitu konflik yang disebabkan karena kesulitan perubahan perilaku dari satu peran ke peran lain.

Senada dengan Greenhaus dan Beutell (dalam Saranani, 2015) yang mengidentifikasi tiga dimensi konflik peran yaitu :

- a) Konflik berdasarkan perilaku dimana konflik ini mungkin menunjukkan pola ketidakcocokan perilaku yang diinginkan oleh kedua peran. indikatornya tanggung jawab pada perkuliahan dan pekerjaan, harapan, tugas.
- b) Konflik berdasarkan waktu dimana waktu yang dibutuhkan untuk menjalankan salah satu tuntutan dapat mengurangi waktu untuk menjalankan tuntutan lainnya. indikatornya waktu dan komunikasi untuk perkuliahan, waktu untuk bekerja.
- c) Konflik berdasarkan tekanan dimana konflik ini dapat terjadi karena ketegangan yang dihasilkan dalam peran berpengaruh pada pelaksanaan peran lainnya. indikatornya tekanan dalam bekerja, tekanan pada tugas perkuliahan, menentukan prioritas.

Dimensi yang telah disebutkan diatas, dapat disimpulkan bahwa dimensi konflik peran ganda adalah : (1) konflik berdasarkan oleh waktu, (2) konflik berdasarkan oleh perilaku, (3) konflik berdasarkan tekanan.

D. Kelelahan

1. Pengertian Kelelahan

Baharudin (2007) menjelaskan kelelahan adalah peristiwa menurunnya kekuatan manusia untuk melaksanakan aktivitas. Spiritia (2015) menjelaskan kelelahan adalah rasa lelah yang tidak hilang waktu untuk istirahat, kelelahan dapat berupa fisik dan mental.

Menurut Tarwaka (dalam Lukman dkk, 2013) kelelahan merupakan salah satu mekanisme tubuh untuk memperingatkan bahwa tubuh membutuhkan

istirahat untuk mendapatkan tenaga kembali. kelelahan di bagi menjadi dua yaitu kelelahan fisik dan kelelahan mental.

Greenwood and Greenwood (dalam Mashudi, 2013) kelelahan merupakan kondisi reseptor sensoris atau motor kehilangan kemampuan atau kekuatan untuk merespons stimulus. kelelahan dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu istirahat yang kurang cukup, minuman keras, ketegangan otot yang terus menerus, anemia, sakit jantung, dan penyakit lainnya.

Menurut Septiani dkk (2010) kelelahan (*fatigue*) adalah suatu fenomena fisiologis, suatu proses terjadinya keadaan penurunan toleransi terhadap kerja fisik. Menurut Kroemer dan Grandjean (dalam Parwata, 2015) kelelahan pada dasarnya adalah kehilangan efisiensi, penurunan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh. Perasaan lelah sebenarnya merupakan perlindungan dari keterbatasan kemampuan fisik untuk menghindari kerusakan fisik, ketegangan, dan gangguan-gangguan psikologis lebih lanjut, dan sekaligus memberikan peringatan untuk istirahat, agar fisik mempunyai kesempatan untuk memulihkan energinya kembali.

Menurut Davis (dalam Nisa dan Martiana, 2013) kelelahan adalah hilangnya suatu keinginan untuk menghasilkan kekuatan yang maksimal dengan ditandai dengan berkurangnya energi dan daya tahan tubuh sehingga menyebabkan hilangnya semangat dalam melakukan suatu pekerjaan.

Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kelelahan adalah penurunan kekuatan dari dalam tubuh dan juga berkurangnya energi yang menyebabkan seseorang mengalami penurunan semangat dalam mengerjakan suatu pekerjaan.

2. Jenis – Jenis Kelelahan

Menurut Indriana (2010) kelelahan terbagi menjadi dua jenis, yaitu :

- a) Kelelahan umum ditandai dengan berkurangnya kemampuan untuk bekerja yang penyebabnya adalah perasaan atau psikis.
- b) Kelelahan otot adalah ketidakmampuan otot untuk berkontraksi dan memetabolisme bahan-bahan yang dibutuhkan untuk menghasilkan pengeluaran kerja yang sama, walaupun impuls saraf berjalan secara normal dan potensial aksi menyebar ke serat otot. kelelahan otot dapat timbul akibat kontraksi otot yang kuat dan lama.

Menurut Hallowell (dalam Nisa dan Martiana, 2013) kelelahan dibedakan menjadi dua yaitu :

- a) Kelelahan mental atau kelelahan umum yang biasanya ditandai dengan rasa malas untuk melakukan suatu pekerjaan.
- b) Kelelahan fisik atau kelelahan otot yang biasanya ditandai dengan nyeri otot atau tegang pada otot.

Menurut Tarwaka (dalam Lukman dkk, 2013) kelelahan di bagi menjadi dua yaitu :

- a) Kelelahan fisik yang ditandai dengan menurunnya kinerja otot yang dilakukan dalam melakukan suatu pekerjaan.
- b) Kelelahan mental yang ditandai dengan tidak fokusnya seseorang dalam melakukan pekerjaan, malas melakukan suatu pekerjaan, meningkatnya kekhawatiran, karena tanggung jawab yang diembannya, karena pekerjaan yang monoton.

Dapat disimpulkan bahwa kelelahan di bagi menjadi dua yaitu kelelahan mental dan juga kelelahan fisik, pertama kelelahan fisik adalah ketegangan otot dan berkurangnya aktifitas dari dalam tubuh sehingga mengharuskan tubuh tersebut untuk istirahat. yang kedua adalah kelelahan mental yaitu hilangnya kekuatan dari dalam tubuh dapat berupa berkurangnya konsentrasi, sulit untuk memusatkan perhatian sehingga pekerjaan yang dilakukan akan berkurang dan tidak maksimal.

3. Gejala - Gejala Kelelahan

Gejala-gejala kelelahan menurut Kurnia (2009) yaitu :

- a) Kelelahan fisik : perasaan lelah letih lemah dan rasa kesukaran dalam melanjutkan aktifitas, pusing, flu berkepanjangan, adanya kelainan fisiologis seperti tekanan darah, sulit tidur.
- b) Kelelahan mental : berkurangnya kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan, penurunan daya ingat.

Gejala-gejala kelelahan menurut Suma'mur (dalam Parlyna dan Marsal, 2013) yaitu :

- a) Kelelahan fisik : perasaan berat dikepala, lelah seluruh badan, kaki terasa berat, menguap, merasa kacau pikiran, mengantuk, merasa berat pada mata, kaku dan canggung dalam gerakan, tidak seimbang dalam berdiri, ingin berbaring, sakit kepala, kekauan di bahu, merasa haus, merasa nyeri di punggung, suara serak, merasa kurang sehat dan rasa nyeri pada anggota badan.

- b) Kelelahan mental : tidak dapat konsentrasi, tidak dapat memfokuskan perhatian terhadap sesuatu, cenderung lupa, kurang percaya diri, cemas terhadap sesuatu, tidak dapat mengontrol sikap, tidak dapat tekun dalam melakukan suatu pekerjaan.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala dari kelelahan dibagi menjadi dua yaitu kelelahan fisik yaitu sakit kepala, sulit tidur, perasaan lelah, merasa kurang sehat, mengantuk, kaku dan canggung pada gerakan, rasa nyeri pada anggota badan yang kedua kelelahan mental yaitu cenderung lupa, tidak dapat memfokuskan perhatian terhadap sesuatu, kurang percaya diri, berkurangnya kemampuan untuk menyelesaikan tugas, cemas terhadap sesuatu, tidak dapat mengontrol sikap.

E. Hubungan Antara Konflik Peran Ganda dengan Stres

Mahasiswa kelas karyawan dalam kehidupan sehari-hari akan dihadapkan dengan situasi konflik dimana saat menyelesaikan tugas kuliah dan juga beban kerja dari kantor atau yang lainnya, situasi konflik ini yang dialami mahasiswa ini sering ditangani dengan berbeda-beda, konflik yang dialami mahasiswa yaitu karena tuntutan yang sama besarnya dan dapat melebihi kemampuannya.

Menurut Lewin (dalam Alwisol, 2014) mendefinisikan konflik sebagai suatu situasi dimana seseorang menerima kekuatan-kekuatan yang sama besar tetapi arahnya berlawanan. Seorang mahasiswa yang bekerja pasti akan menghadapi situasi yang dimana seorang mahasiswa menerima tuntutan yang besar dan yang arahnya berlawanan sehingga menimbulkan mahasiswa mengalami konflik dalam dirinya karena tuntutan dan beban kerja dari kantor yang banyak mengharuskan mahasiswa harus mengerjakan keduanya, karena keduanya adalah tugas yang sama pentingnya yang harus dikerjakan dan diselesaikan oleh mahasiswa, dan dari dua tuntutan tersebut akan menimbulkan stres bagi mahasiswa yang bekerja.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Furr dan Elling (dalam Daulay dan Rola, 2009) mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja dan kurang terlibat dengan aktifitas kampus dan aktifitas sosial. Mahasiswa yang sering bekerja dan juga mengerjakan tugas kampus akan mengalami beban yang berat yang tidak dapat di kerjakannya sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Penelitian selanjutnya Gadzella dan Masten, (dalam Maryama, 2015) menerangkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja tingkat stres dapat

lebih tinggi karena harus mengatur waktu dan tenaga agar dapat menjalani kewajiban dalam bidang akademik dan pekerjaan dengan sebaik-baiknya. Kesulitan dalam membagi waktu antara mengerjakan tugas dari dosen dan juga tugas dari atasan membuat mahasiswa mengalami stres karena menjalankan kewajiban yang sama pentingnya sehingga mahasiswa tidak dapat mengatur dan membagi semua tuntutan tersebut sehingga menimbulkan stres.

Menurut Greenwood dan Greenwood (dalam Mashudi, 2013) menjelaskan salah satu faktor yang menyebabkan stres adalah konflik, dan konflik sendiri dapat terjadi secara internal. Konflik internal terjadi jika individu memiliki dua tujuan yang saling bertentangan atau yang sama yang ingin dicapai secara bersamaan. Ketika individu tidak mampu mengatasi konflik dapat menyebabkan stres, hal ini didukung oleh Taylor (1995) konflik peran dapat datang tidak hanya dari tekanan bertentangan dalam peran pekerjaan seseorang, tetapi juga dari tekanan yang ada ketika seseorang harus menempati beberapa peran sosial yang menuntut secara bersamaan, dan seringkali tuntutan terkait dengan peran yang berbeda akan menciptakan konflik. Sama halnya ketika seseorang dihadapkan dengan dua peran yang berbeda yaitu sebagai pekerja dan sebagai mahasiswa yang dituntut untuk melaksanakan perannya sebagai mahasiswa yang harus mengerjakan tugas dari dosen, dan sebagai karyawan dengan segala tuntutan dari atasan yang datang secara bersamaan harus dikerjakan, namun individu itu tidak mampu mengerjakannya karena tuntutan yang lainnya, sehingga menyebabkan stres.

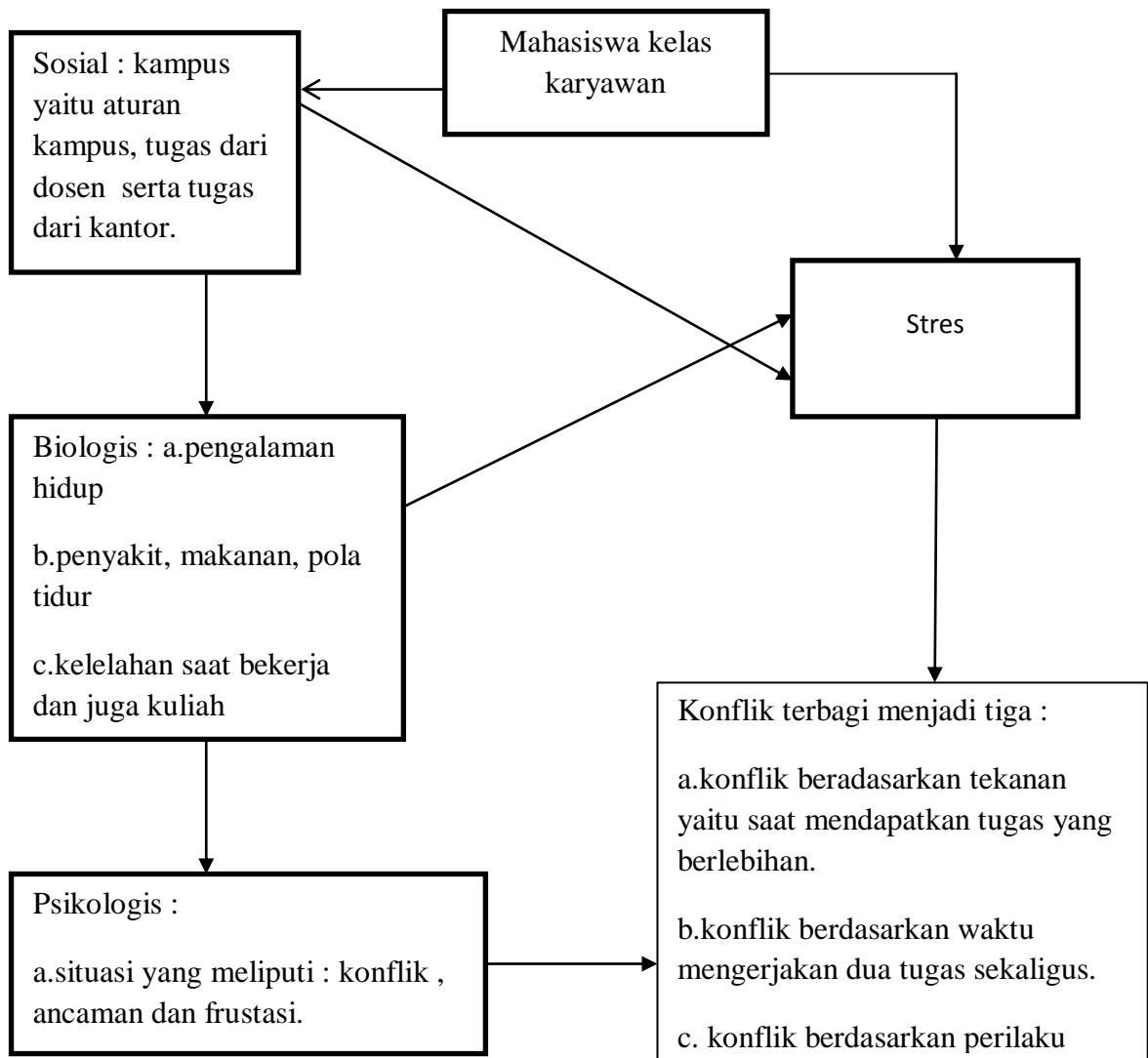
F. Hubungan antara Kelelahan dengan Stres

Baharudin (2007) menjelaskan kelelahan adalah peristiwa menurunnya kekuatan manusia untuk melaksanakan aktivitas. Kelelahan ini dapat juga dirasakan sebagai kelelahan otot-otot dan berkurangnya hasil kerja mahasiswa yang mengalami banyak pekerjaan dan juga tugas yang harus diselesaikan dengan tepat waktu dan yang kedua kelelahan dapat terjadi akibat kelelahan yang timbul sebagai akibat kerjanya otak yang memberi tanda bahwa otak kita tidak dapat lagi dipaksa untuk melanjutkan pekerjaan. Pada mahasiswa yang mengalami kelelahan ini adalah mahasiswa yang selalu mengerjakan tugas yang berakibat otak harus dipaksa untuk menyelesaikan tugas dengan deadline dari atasan sehingga membuat otak semakin harus konsentrasi dan bekerja cepat sehingga menimbulkan kelelahan yang akan menyebabkan seseorang mengalami stres. Sesuai dengan penelitian Febriandini dkk, (2016) yang menunjukkan bahwa banyaknya beban kerja membuat perawat mengalami kelelahan kerja sehingga mengalami stres kerja karena tuntutan pekerjaan yang banyak, Penelitian ini juga sesuai dengan Widyasari (2013) yang menyatakan bahwa semakin berat kelelahan kerja yang dialami perawat di tempat kerja semakin tinggi pula tingkat stres kerja pada perawat.

Mahasiswa yang bekerja akan sangat rentan mengalami kelelahan karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan sehingga membuat mahasiswa kurang istirahat dan akan mengalami stres sehingga akan mengganggu kestabilan dalam tubuhnya. Seorang mahasiswa yang sering melakukan pekerjaan yang berat akan mengalami kelelahan jika tidak beristirahat terlebih dahulu dan kestabilan dalam

tubuhnya juga akan berkurang sehingga menimbulkan mahasiswa menjadi lelah. mahasiswa yang bekerja sangat berat dan tidak merasa lelah akan berakibat buruk bagi dirinya karena mahasiswa tidak menyadari akan hal yang dirasakan bisa saja jika kelelahan tidak segera diatasi akan berdampak buruk bagi mahasiswa yaitu kelelahan kronis yang akan menimbulkan seseorang mengalami stres, mahasiswa yang mengalami kelelahan kronis akan menyebabkan seseorang menderita berbagai penyakit maka dari itu mahasiswa yang sudah merasa lelah dibutuhkan untuk istirahat lalu bekerja kembali sehingga tubuh akan merasa rileks dan bisa mengerjakan aktifitas kembali dengan perasaan senang dan juga bersemangat dalam melakukan suatu aktifitas.

G. Kerangka Konsep



H. Hipotesis

- a. Terdapat hubungan yang positif antara konflik peran ganda dengan stres pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan mengendalikan variabel kelelahan.