BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia perguruan tinggi saat ini menghadapi dinamika baru, terutama dengan semakin banyaknya mahasiswa yang tidak hanya berfokus pada kuliah, tetapi juga bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup. Kondisi ini melahirkan kelompok mahasiswa pekerja, yang harus mengelola peran ganda sebagai pelajar sekaligus tenaga kerja. Fenomena ini semakin nyata terlihat di kota besar seperti Surabaya, di mana pertumbuhan ekonomi dan biaya hidup yang tinggi mendorong mahasiswa untuk mencari penghasilan tambahan. Peran ganda ini sering kali membawa konsekuensi psikologis berupa meningkatnya tingkat stres, karena tuntutan akademik dan pekerjaan saling berkompetisi untuk mendapatkan prioritas.

Tekanan yang dialami mahasiswa pekerja tercermin dari berbagai fenomena sehari-hari. Banyak mahasiswa pekerja yang merasa kesulitan membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan, sehingga jadwal belajar terganggu dan performa akademik menurun. Mereka merasa kewalahan menghadapi tenggat tugas kuliah yang berdekatan dengan target kerja. Stres menjadi pengalaman yang nyaris tidak terelakkan. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berujung pada penurunan motivasi, gangguan kesehatan fisik, maupun masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi, sebagaimana dijelaskan oleh *Sarafino & Smith* (2014) bahwa stres kronis berkaitan erat dengan menurunnya kesehatan fisik sekaligus meningkatnya risiko gangguan psikologis.

Penulis melakukan wawancara pada tanggal 19 September 2025 dengan beberapa mahasiswa di Surabaya yang menjalani kuliah sambil bekerja. Hasil wawancara menunjukkan adanya beberapa hal penting yang relevan untuk dibahas dalam penelitian ini. Salah satu subjek, yaitu Subjek E (23 tahun), yang bekerja di bengkel mobil, mengungkapkan kondisi stres yang dialami saat menjalani kuliah dan bekerja sebagai berikut:

"Kerja di bengkel bikin badan sering pegal-pegal, apalagi kalau harus angkat ban atau bongkar mesin. Kadang sakit punggung dan tangan terasa capek banget. Tidur jadi nggak teratur, kalau ada banyak order sering pulang malam, terus besok paginya tetap ada kuliah. Hasilnya ya sering ngantuk di kelas. Nafsu makan sih malah naik karena energi kebuang banyak di bengkel.

Hasil wawancara dengan subjek kedua berinisial B (25 tahun, bekerja sebagai kuli bangunan) menyampaikan:

"Kerja sambil kuliah sebagai kuli itu berat banget. Badan hampir tiap hari sakit, apalagi punggung sama kaki. Kadang sampai nggak kuat ikut kelas sore karena seharian angkat semen atau bata. Tidur juga sering langsung pules saking capeknya, tapi kalau bangun pagi badan masih pegal. Nafsu makan jadi nambah, tapi berat badan nggak naik karena kerja fisik terus.

Aku sering stres kalau kuliah ada tugas besar, soalnya waktu di lapangan susah banget buat buka laptop. Pernah juga jantung rasanya kenceng pas dikejar deadline paper, padahal malamnya baru pulang dari proyek. Kewalahan itu udah pasti, kadang kepikiran berhenti kerja, tapi ya butuh uang. Emosi juga nggak stabil, gampang tersinggung kalau capek. Fokus belajar jadi susah, otak kayak udah kehabisan energi. Cara aku ngatasinnya paling tidur lebih lama pas libur atau ngobrol sama teman kerja. Pernah juga nilai turun karena telat ngumpulin tugas." (B, 2025).

Hasil wawancara dengan subjek ketiga berinisial M (22 tahun, bekerja sebagai barista) menjelaskan:

"Kerja shift malam di coffee shop bikin pola tidur aku kacau banget. Biasanya pulang jam 1 atau 2 pagi, terus besoknya harus kuliah pagi. Hasilnya sering ngantuk di kelas, kadang sampai nggak bisa fokus sama sekali. Badan juga gampang capek, sering sakit kepala dan punggung pegal karena berdiri lama. Nafsu makan jadi nggak teratur, kadang lupa makan karena udah keburu ngantuk.

Stres terasa banget kalau pas ada deadline tugas kuliah barengan sama jadwal kerja. Jantung suka berdebar kalau mikir belum ngerjain paper, padahal baru pulang shift. Aku sering merasa kewalahan, ngerasa waktu buat diri sendiri hampir nggak ada. Emosi juga gampang meledak, kadang jadi sensitif kalau ada yang komentar soal kerja sambil kuliah.

Biasanya aku ngatasin stres dengan dengerin musik atau ngobrol sama rekan kerja yang juga masih mahasiswa. Tapi jujur, pernah beberapa kali nggak masuk kelas karena habis shift malam bener-bener nggak kuat bangun. Rasanya pengin ada yang ngerti kondisi aku, bukan cuma nyuruh 'jangan kerja dulu'." (M, 2025).

Hasil wawancara dengan subjek kelima berinisial E (26 tahun, bekerja sebagai driver Gojek) menuturkan:

"Sejak aku narik Gojek sambil kuliah, badan sering banget capek. Duduk lama di motor bikin punggung sama tangan pegel. Kadang juga sakit kepala kalau kena panas terus di jalan. Tidur sering nggak teratur, karena kalau orderan rame bisa sampai malam. Pernah juga beberapa kali nggak sarapan karena buru-buru narik, jadi perut sering sakit.

Stres muncul kalau pas banyak tugas kuliah sementara aku harus kejar setoran buat biaya hidup. Pernah jantung berdebar kenceng waktu mikir besok ada presentasi, tapi malamnya masih harus narik sampai larut. Rasanya kayak kewalahan, waktu kuliah, kerja, dan istirahat sama sekali nggak seimbang. Aku jadi gampang emosian, kadang marah-marah sendiri di jalan kalau ada yang nyalip.

Konsentrasi di kelas sering kacau, pikiran masih ke arah target harian. Biasanya aku ngatasin stres dengan main HP, nongkrong sama teman sesama driver, atau tidur lebih lama kalau libur. Pernah juga absen kuliah karena habis kecapekan narik. Rasanya pengin ada sistem atau dukungan yang bikin mahasiswa pekerja kayak aku nggak harus milih antara kuliah atau kerja." (E, 2025).

Hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa mahasiswa pekerja di Surabaya mengalami stres akibat beban ganda antara kuliah dan pekerjaan, yang ditandai dengan keluhan fisik seperti kelelahan, sakit punggung, sakit kepala, pola tidur tidak teratur, serta perubahan nafsu makan, disertai gejala psikologis berupa kecemasan, jantung berdebar, rasa kewalahan, dan penurunan motivasi; aspek emosional juga terganggu dengan munculnya mudah marah, sensitif, serta kurang sabar, sedangkan dari sisi akademik mahasiswa sering kehilangan konsentrasi,

performa belajar menurun, bahkan beberapa kali absen kuliah akibat kelelahan, dan meskipun sebagian mencoba mengatasi stres melalui hiburan, tidur, atau berbagi dengan teman, strategi tersebut belum cukup efektif sehingga mereka masih membutuhkan dukungan sosial serta keterampilan pengelolaan emosi yang lebih baik untuk dapat menyeimbangkan tuntutan kuliah dan pekerjaan.

Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil menempuh pendidikan tinggi merupakan realitas sosial-ekonomi yang semakin berkembang di kota-kota besar Indonesia, termasuk Surabaya. Data Survei Angkatan Kerja Nasional (SAKERNAS) Badan Pusat Statistik tahun (2024) menunjukkan bahwa kelompok usia produktif 18–24 tahun memiliki tingkat partisipasi kerja yang cukup tinggi, baik dalam bentuk pekerjaan paruh waktu maupun pekerjaan dengan jam kerja tidak penuh, yang mengindikasikan bahwa sebagian individu pada usia mahasiswa telah terlibat aktif dalam dunia kerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, membiayai pendidikan, maupun memperoleh pengalaman kerja. Sebagai salah satu pusat pendidikan dan ekonomi di Jawa Timur dengan biaya hidup dan tuntutan akademik yang relatif tinggi, mendorong mahasiswa menjalankan peran ganda sebagai pelajar sekaligus pekerja, kondisi yang berpotensi meningkatkan beban fisik dan psikologis. Kondisi ini diperkuat oleh temuan Ullah dan Akhter (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik bersamaan dengan tekanan pekerjaan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, terutama ketika dukungan sosial yang diterima rendah dan kemampuan kecerdasan emosional belum berkembang secara optimal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja merupakan kelompok yang rentan terhadap stres, sehingga

penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa yang bekerja di Surabaya menjadi penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan pekerjaan secara adaptif.

Kondisi stres yang dialami mahasiswa pekerja perlu dipahami secara teoritis. *Lazarus & Folkman* (1984) menjelaskan bahwa stres terjadi ketika individu menilai tuntutan lingkungan lebih besar daripada sumber daya yang dimilikinya. Stres bukan sekadar perasaan negatif, melainkan hasil dari proses *appraisal*, di mana individu menilai apakah dirinya mampu atau tidak mampu menghadapi situasi tertentu. Mahasiswa pekerja sering kali menilai tuntutan akademik dan pekerjaan melebihi kapasitas mereka, sehingga kondisi ini memicu munculnya stres.

Pandangan *Lazarus & Folkman* (1984) dikenal dengan sebutan *Transactional Model of Stress and Coping*. Model ini menekankan pentingnya dua proses utama, yakni *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. *Primary appraisal* mengacu pada penilaian awal individu mengenai apakah suatu situasi dianggap sebagai ancaman, tantangan, atau tidak relevan. *Secondary appraisal* menyangkut penilaian individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi situasi tersebut. Ketika tuntutan akademik mahasiswa pekerja seperti tugas, ujian, maupun kewajiban pekerjaan dipandang sebagai ancaman dan mereka menilai tidak memiliki sumber daya yang memadai, maka stres muncul sebagai respon psikologis yang wajar.

Hans Selye (1956) mengemukakan teori General Adaptation Syndrome (GAS) yang menyoroti aspek fisiologis dari stres. Menurutnya, tubuh merespons stres melalui tiga tahap, yaitu alarm, resistance, dan exhaustion. Pada tahap alarm, tubuh bereaksi terhadap stresor dengan aktivasi sistem saraf simpatis, ditandai dengan peningkatan detak jantung dan kesiagaan tubuh. Stresor berlanjut, individu masuk ke tahap resistance, di mana tubuh berusaha beradaptasi dengan mengeluarkan energi cadangan. Apabila stres berlangsung terlalu lama tanpa solusi, individu memasuki tahap exhaustion, yang ditandai dengan kelelahan fisik dan psikologis. Mahasiswa pekerja yang terus-menerus menghadapi tekanan kuliah dan pekerjaan berpotensi mencapai tahap exhaustion, sehingga rentan mengalami gangguan kesehatan, seperti kelelahan kronis, gangguan tidur, bahkan menurunnya daya tahan tubuh.

Taylor (2012) memberikan perspektif lain dengan menekankan bahwa stres memiliki implikasi luas terhadap kesehatan. Stres tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga memengaruhi sistem imun, kardiovaskular, serta endokrin. Stres kronis dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan risiko hipertensi, dan memicu perilaku tidak sehat seperti merokok, mengonsumsi kafein berlebih, atau mengurangi waktu tidur. Mahasiswa pekerja yang sering mengorbankan waktu istirahat demi menyelesaikan tanggung jawab akademik dan pekerjaan sangat rentan mengalami dampak ini. Stres perlu dipahami tidak hanya sebagai pengalaman mental, melainkan juga sebagai fenomena biopsikososial yang berimplikasi pada kesehatan menyeluruh.

Pemahaman mengenai stres juga dikembangkan oleh *Sarafino & Smith* (2014) melalui pendekatan *coping strategies*. Mereka membedakan dua bentuk utama strategi *coping*, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* melibatkan upaya untuk mengatasi masalah secara langsung, misalnya dengan menyusun jadwal kuliah dan kerja yang lebih teratur atau memecahkan masalah melalui diskusi. Sebaliknya, *emotion-focused coping* berkaitan dengan upaya mengelola emosi akibat masalah, misalnya dengan mencari hiburan atau menghindari stresor. Mahasiswa pekerja dengan kecenderungan *problem-focused coping* biasanya mampu menurunkan tingkat stres secara lebih adaptif, sedangkan mereka yang lebih banyak menggunakan *emotion-focused coping* cenderung berisiko menambah tekanan psikologis jika strategi tersebut tidak efektif.

Schaufeli & Bakker (2004) melalui model *Job Demands-Resources (JD-R)* menegaskan bahwa stres muncul ketika tuntutan pekerjaan (*job demands*) melebihi sumber daya yang tersedia (*job resources*). Tuntutan akademik dan pekerjaan dapat dipandang sebagai *job demands* yang tinggi. Sementara itu, dukungan sosial maupun kecerdasan emosional dapat dianggap sebagai *job resources* yang membantu menyeimbangkan tekanan tersebut. Ketika terjadi ketidakseimbangan antara keduanya, mahasiswa berisiko mengalami burnout, kelelahan emosional, dan stres.

Lazarus (1993) menambahkan bahwa stres memiliki keterkaitan erat dengan emosi. Emosi negatif seperti kecemasan, rasa takut, atau frustrasi kerap muncul sebagai bagian dari pengalaman stres. Namun, bukan berarti semua respon

emosional bersifat maladaptif. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik justru dapat mengubah pengalaman stres menjadi tantangan yang memotivasi. Mahasiswa pekerja dengan keterampilan mengelola emosi berpeluang lebih besar untuk menilai situasi secara objektif, sehingga dampak emosi negatif terhadap stres dapat diminimalisasi.

Stres dipahami sebagai kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan, maka salah satu cara mengurangi kesenjangan itu adalah dengan menambah sumber daya eksternal berupa dukungan sosial. *Lazarus* (1993) menekankan bahwa evaluasi terhadap situasi stres tidak hanya ditentukan oleh faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan sosial. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, maupun rekan kerja dapat memperkuat keyakinan individu bahwa dirinya mampu menghadapi tekanan, sehingga tingkat stres dapat berkurang

House (1981) membagi dukungan sosial menjadi empat bentuk utama, yaitu dukungan emosional, instrumental, informatif, dan penghargaan. Keempatnya memberikan peran berbeda, namun secara keseluruhan dapat meningkatkan persepsi individu bahwa mereka tidak sendirian menghadapi masalah. Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai buffer terhadap stres, yaitu melindungi individu dari dampak negatif tekanan dengan cara meningkatkan kemampuan coping serta memberikan rasa aman secara psikologis. Cohen dan Wills (1985) menegaskan bahwa dukungan sosial dapat berperan secara langsung terhadap kesejahteraan psikologis maupun secara tidak langsung melalui mekanisme stress-buffering. Bukti empiris juga mendukung pentingnya dukungan sosial bagi mahasiswa, Bukti empiris mendukung pentingnya dukungan sosial bagi

mahasiswa. Putri & Handayani (2018) menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan negatif signifikan dengan stres akademik mahasiswa. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Efektivitas dukungan sosial tidak hanya bergantung pada ketersediaannya, tetapi juga pada kemampuan individu dalam mengelola dan merespons dukungan tersebut secara adaptif. Kecerdasan emosional menjadi faktor penting yang memengaruhi bagaimana individu memahami, mengelola, dan memanfaatkan emosi diri maupun orang lain dalam situasi yang penuh tekanan.

Lazarus (1993) menekankan bahwa emosi memiliki peran sentral dalam proses *appraisal* terhadap stresor. Individu yang mampu mengelola emosi cenderung menilai situasi lebih realistis dan konstruktif. Mahasiswa pekerja dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu memahami tekanan yang dialami, mengatur respons emosional, dan memilih strategi *coping* yang adaptif. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecerdasan emosional rendah sering kali kewalahan menghadapi konflik peran, sehingga lebih mudah mengalami stres.

Konsep kecerdasan emosional pertama kali diperkenalkan oleh *Salovey & Mayer* (1990) sebagai kemampuan mengenali emosi diri maupun orang lain, memahami makna emosi, dan menggunakan informasi emosional untuk mengarahkan pikiran serta perilaku. *Mayer & Salovey* (1997) kemudian mengembangkan model kecerdasan emosional menjadi empat cabang utama: mengenali emosi, menggunakan emosi untuk berpikir, memahami emosi, serta mengatur emosi. *Goleman* (1995) mempopulerkan konsep ini melalui lima dimensi, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.

Didalam konteks mahasiswa pekerja di Indonesia, kecerdasan emosional berperan dalam membantu mereka memahami batasan diri, mengendalikan emosi negatif, serta tetap termotivasi untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Penelitian *Fitriani & Nurhayati* (2020) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan negatif signifikan dengan stres akademik mahasiswa. Penelitian *Syafitri, Ardi, & Ifdil* (2019) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan regulasi emosi baik memiliki tingkat kecemasan lebih rendah.

Lebih lanjut, penelitian *Pratama, Lestari, & Hasanah* (2021) menemukan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosional secara simultan berkontribusi signifikan terhadap penurunan stres mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan pandangan *Lazarus & Folkman* (1984), yang menegaskan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungan.

Penelitian lain seperti *Wulandari* (2019) menyoroti peran keluarga dalam mendukung mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Dukungan emosional dari orang tua terbukti berhubungan signifikan dengan rendahnya tingkat stres mahasiswa. Sementara itu, *Herawati & Kurniawan* (2020) menemukan bahwa kecerdasan emosional juga berhubungan dengan kemampuan *coping* stres mahasiswa, di mana mereka yang mampu mengenali emosi diri lebih adaptif dalam mengelola masalah.

Temuan-temuan ini konsisten dengan penelitian *Rachmawati & Lestari* (2020) yang menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Artinya, kecerdasan emosional tidak

hanya menurunkan stres, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Berbagai penelitian nasional maupun internasional telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial, kecerdasan emosional, dan stres pada mahasiswa. Penelitian nasional yang dilakukan oleh Putri dan Handayani (2018), Sari dan Indrawati (2019), Jannah (2021), Pratiwi dan Lestari (2021), serta Fitriani dan Pratama (2022) menemukan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosional berperan penting dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber eksternal yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik maupun nonakademik, sementara kecerdasan emosional berperan sebagai sumber daya internal dalam mengelola emosi dan stres secara adaptif.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian internasional yang dilakukan oleh Misra dan McKean (2000), Parker et al. (2004), Extremera dan Fernández-Berrocal (2006), Wilks (2008), Thoits (2011), serta Ullah dan Akhter (2023), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial dan kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dalam berbagai konteks budaya dan pendidikan tinggi.

Sebagian besar penelitian terdahulu masih mengkaji dukungan sosial dan kecerdasan emosional secara parsial serta belum secara spesifik meneliti mahasiswa yang bekerja, khususnya di wilayah Surabaya. Padahal, mahasiswa pekerja menghadapi kompleksitas peran yang lebih tinggi karena harus menyeimbangkan

tuntutan akademik dan tuntutan pekerjaan secara simultan. Kondisi ini menuntut adanya peran faktor eksternal berupa dukungan sosial dan faktor internal berupa kecerdasan emosional secara bersamaan dalam mengelola stres.

Oleh karena itu, penelitian berjudul *"Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional dengan Stres pada Mahasiswa Pekerja di Surabaya"* diharapkan dapat mengisi celah penelitian yang ada serta memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi stres dan upaya penurunannya pada mahasiswa pekerja

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari pemaparan latar belakang diatas maka diajukan pertanyaan penelitian apakah ada Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional dengan Stres pada Mahasiswa Pekerja di Surabaya.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini sesuai dengan pemaparan latar belakang dan rumusan masalah yang diangkat dalan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional dengan Stres pada Mahasiswa Pekerja di Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa yang bekerja, sehingga dapat menjadikan landasan pada penelitian selanjutnya dengan cara menambah atau mengubah variabel lain yang mempengaruhi tingkat stres.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi sehubungan dengan dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa yang juga bekerja, sehingga dapat membantu dalam mengelola stres.

b. Bagi perguruan tinggi diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa yang bekerja sehingga perguruan tinggi dapat mengupayakan program pengembangan diri dan kegiatan yang mampu membantu mahasiswa untuk mengelola stres yang dialami.

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURABAYA