

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Mahasiswa adalah seseorang yang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Asal kata mahasiswa terdiri dari dua kata, yakni "maha" yang artinya besar, dan "siswa" yang artinya orang yang mengikuti kegiatan belajar. Mahasiswa berbeda dengan siswa, karena mahasiswa dituntut untuk mandiri dalam segala urusan perkuliahannya, baik di dalam lingkungan kampus, maupun di luar lingkungan kampus. Mahasiswa tidak harus selalu mengandalkan ilmu yang diberikan oleh dosen, namun mahasiswa juga harus memiliki kesadaran untuk menambah ilmu pengetahuan mengenai mata kuliahnya sendiri tanpa bantuan dosen.<sup>1</sup>

Menurut Peraturan Pemerintah RI No. 30 Tahun 1990, mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di suatu perguruan tinggi tertentu. Sedangkan menurut Sarwono, mahasiswa adalah seseorang yang secara resmi belajar di suatu perguruan tinggi dalam rentang usia 18-30 tahun.<sup>2</sup>

Berdasarkan pengertian di atas dapat dijelaskan bahwa mahasiswa merupakan suatu kelompok yang secara resmi terdaftar dan belajar di perguruan tinggi, dan mampu mencari

---

<sup>1</sup> Harun Gafur, *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*, (Bandung: CV. Rasi Terbit, 2015), h. 15-16.

<sup>2</sup> Harun Gafur, *Mahasiswa & Dinamika...*, h. 17.

ilmu sendiri karena dianggap sudah dewasa atau mandiri. Mahasiswa pula disebut *agent of change* karena mereka adalah penerus bangsa, dan juga calon-calon intelektual di masa depan.

Kegiatan dan aktifitas mahasiswa di kampus pun banyak dan beragam. Oleh karena itu, mahasiswa memiliki tipe-tipe yang berbeda-beda, yaitu: (1) tipe mahasiswa kupu-kupu (kuliah-pulang kuliah-pulang), (2) tipe mahasiswa kura-kura (kuliah-rapat kuliah-rapat), (3) tipe mahasiswa kunang-kunang (kuliah-nangkring kuliah-nangkring), (4) tipe mahasiswa kuda-kuda (kuliah dagang kuliah-dagang), dan (5) tipe mahasiswa kuwe-kuwe (kuliah-gawe kuliah-gawe).<sup>3</sup>

Tipe mahasiswa kupu-kupu (kuliah-pulang kuliah-pulang) merupakan tipe mahasiswa yang hanya berfokus pada kegiatan perkuliahan saja, kemudian mereka akan pulang ke rumah atau kos-kosan ketika perkuliahan telah selesai. Mayoritas dari mahasiswa kupu-kupu tidak memiliki keinginan untuk mengikuti kegiatan kemahasiswaan lain seperti organisasi, komunitas, dan lain sebagainya.

Tipe mahasiswa kura-kura (kuliah-rapat kuliah-rapat) yaitu mahasiswa yang kegiatannya selain mengikuti perkuliahan di kelas, mereka juga disibukkan dengan berbagai macam rapat. Baik itu rapat internal maupun rapat eksternal.

---

<sup>3</sup> "5 Tipe Mahasiswa Di Dunia Perkuliahan, Kamu Yang Mana?" <https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-5678978/5-tipe-mahasiswa-di-dunia-perkuliahan-kamu-yang-mana>, diakses pada 23 November 2022, pukul 09.16 WIB.

Biasanya mahasiswa kura-kura ini adalah mahasiswa yang mengikuti organisasi, komunitas, dan sebagainya.

Tipe mahasiswa kunang-kunang (kuliah-nangkring kuliah-nangkring) mereka adalah para mahasiswa yang biasanya nangkring atau nongkrong ketika perkuliahan telah selesai. Mereka adalah tipe mahasiswa yang santai dan memiliki banyak waktu luang sehingga mereka menghabiskan waktu luang tersebut dengan nangkring bersama teman-teman untuk membicarakan atau mendiskusikan segala sesuatu.

Tipe mahasiswa kuda-kuda (kuliah-dagang kuliah-dagang) dan tipe mahasiswa kuwe-kuwe (kuliah-gawe kuliah-gawe) adalah termasuk tipe mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Mereka tidak hanya melakukan kegiatan perkuliahan saja, namun diiringi dengan kegiatan yang dapat menghasilkan uang.

Saat ini, mahasiswa jauh lebih dari sekadar pelajar biasa. Banyak mahasiswa mulai memahami bahwa mereka dapat menggunakan waktu luang mereka untuk berkontribusi kepada masyarakat dengan bekerja. Mereka melakukan ini karena mereka mungkin memiliki tanggung jawab dan tujuan di luar apa yang dapat mereka peroleh melalui pekerjaan tetap.<sup>4</sup>

Beberapa kasus terjadi di mana mahasiswa tidak menerima cukup uang dari orang tua mereka, atau mahasiswa

---

<sup>4</sup> Hari Agung Firtoh, Fausi Irawan, "Self Management Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja" (Makalah pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang, 2015) h. 1.

yang kehilangan orang tua mereka. Mahasiswa memiliki banyak kebutuhan, seperti membayar uang kuliah, membeli buku, makanan, membayar indekos atau kontrakan, dan banyak lagi. Ketika mahasiswa tidak memiliki cukup uang, mereka biasanya harus mencari cara untuk mendapatkan uang sendiri, seperti dengan bekerja. Selain dipaksa oleh keadaan, ada juga mahasiswa yang bekerja untuk mendapatkan pengalaman.<sup>5</sup>

Terlebih semenjak pandemi *covid-19* melanda tanah air, banyak sekali para pekerja yang harus diberhentikan karena dampak dari pandemi itu sendiri. Sehingga banyak pula dari orang tua para mahasiswa yang kehilangan pekerjaan mereka. Hal ini menjadi problem tersendiri bagi mahasiswa perihal bagaimana cara mereka membayar uang kuliah dan cara memenuhi kebutuhannya, sehingga para mahasiswa berinisiatif untuk membantu orang tuanya dengan cara bekerja.

Selain dapat membantu meringankan beban orang tua mereka, bekerja juga menjadikan mereka lebih mandiri dan lebih siap untuk menghadapi dunia pekerjaan yang sesungguhnya. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk menghasilkan uang, ada yang berjualan atau membuka usaha, ada yang mengajar les, ada pula yang bekerja paruh waktu (*part time*). Semua itu dilakukan demi memenuhi kebutuhan mahasiswa itu sendiri.

---

<sup>5</sup> Irawan, *Self Management...*, h. 1.

Mayoritas dari mahasiswa UIN SMH Banten merupakan orang-orang yang berfokus pada akademik dan kegiatan-kegiatan perkuliahan lainnya, karena UIN SMH Banten tidak memiliki kelas bagi karyawan atau pekerja. Namun, ada pula dari mereka yang kuliah sambil bekerja. Biasanya mereka bekerja dengan cara berjualan atau membuka usaha, mengajar, dan bekerja paruh waktu (*part time*).

Alasan mereka memutuskan untuk kuliah sambil bekerja yaitu untuk mendapatkan penghasilan tambahan, untuk membantu meringankan beban keluarga, tuntutan sebagai tulang punggung, untuk mendapat pengalaman baru, dan ada pula yang bekerja sebagai hobi.

Mahasiswa yang bekerja dituntut untuk selalu disiplin dan bertanggung jawab atas tugas-tugas perkuliahan dan pekerjaannya. Mereka harus bisa mengatur dan membagi waktu untuk keduanya. Tak jarang, banyak dari mereka yang merasakan stres karena tuntutan tersebut.<sup>6</sup>

Stres adalah perasaan tertekan, baik fisik maupun psikologis, karena tuntutan yang dibebankan pada diri sendiri dan lingkungan. Stres dapat disebabkan oleh berbagai keadaan, yang dapat menimbulkan reaksi pada individu. Setiap orang akan bereaksi terhadap setiap klaim yang dibuat terhadap

---

<sup>6</sup> Rahmi Lubis, dkk., 'Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja' dalam *DIVERSITA (Jurnal Ilmiah Psikologi)* Vol. 1, No. 2 (2015) <https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/494>, diunduh pada 3 Juli 2022.

mereka, dan akan berusaha mengatasi stres dengan cara tertentu. Sumber dari stres itu sendiri yaitu berasal dari banyaknya tuntutan yang dihadapi mahasiswa yang apabila tidak terpenuhi akan timbul perasaan takut kuliahnya terganggu atau bahkan takut kehilangan pekerjaannya.<sup>7</sup>

Dalam Islam, stres dan gangguan psikologis lainnya dapat dikategorikan sebagai penyakit hati, karena hal tersebut dapat menyebabkan seseorang memiliki sifat-sifat buruk, seperti iri, dengki, dendam, dan sifat-sifat buruk lainnya. Penyakit hati inilah yang menyebabkan seseorang merasa terancam oleh sesuatu yang sebenarnya dapat kita hindari. Seperti firman Allah Subhanahu Wa Ta'ala dalam Al-Quran surah Al-Baqarah 2: ayat 10 yang berbunyi:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا  
يَكْذِبُونَ ﴿١٠﴾

Artinya : “Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya itu; dan mereka mendapat azab yang pedih karena mereka berdusta.” (QS. Al-Baqarah 2: Ayat 10).

Hidup di dunia ini tentunya tidak luput dari cobaan atau ujian. Allah memberikan berbagai macam cobaan kepada

---

<sup>7</sup> Lubis, *Coping Stress...*, h. 50.

manusia untuk menguji keimanannya. Cobaan hidup yang biasanya terjadi di kehidupan sehari-hari yaitu sakit, mendapat musibah, kemiskinan, kehilangan, dan masih banyak lagi. Selain itu, kekayaan, jabatan, dan kebahagiaan juga termasuk cobaan dalam hidup. Cobaan atau ujian hidup yang menimpa manusia ini apabila tidak dihadapi dan menyerah begitu saja maka manusia akan merasa putus asa dan menimbulkan stres.

Islam juga menyebutkan stres sebagai ujian atau cobaan yang menimpa manusia di kehidupan ini. Dan kita sebagai manusia tentunya dapat menghadapi berbagai cobaan hidup dan melewatinya dengan penuh kesabaran. Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman dalam Al-Quran surah Al-Baqarah 2: ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al Baqarah 2: Ayat 155).

Stres yang dialami para mahasiswa yang kuliah sambil bekerja ini disebabkan oleh *self management* yang buruk pada mahasiswa itu sendiri. Seperti tidak mengatur atau membagi waktu untuk urusan kuliah dan pekerjaan, kurangnya

pengendalian emosi, pikiran, maupun perasaan, pola hidup yang tidak teratur, dan lain sebagainya. Sehingga berpengaruh pada kegiatan perkuliahan maupun pekerjaannya. Seperti mahasiswa yang tidak mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, bolos kuliah, tidak fokus, atau mengantuk saat kuliah karena kelelahan bekerja. Ada pula mahasiswa yang tidak fokus ketika bekerja karena memikirkan tugas-tugas perkuliahan yang menumpuk. Semua itu terjadi karena *self management* yang buruk.

Untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, mahasiswa perlu mengambil tindakan agar stres yang dialaminya bisa teratasi sehingga tidak mengganggu keadaan psikologisnya dalam menjalankan tugas-tugas perkuliahan dan pekerjaannya. Salah satu cara mengatasi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yaitu dengan menerapkan konseling behavioral dengan teknik *self management*.<sup>8</sup>

Konseling behavioral dipilih karena memiliki tujuan umum menciptakan perilaku baru, menghilangkan perilaku buruk, dan mempertahankan perilaku yang baik. Pendekatan konseling behavioral ini juga disertai dengan teknik *self management* yang merupakan kemampuan untuk

---

<sup>8</sup> Rayi Hemas Citra Pertiwi, 'Self Management Dengan Stres Kerja Pada Mahasiswa Pekerja Sistem Part-Time Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang' dalam *EMPATI (Jurnal Karya Ilmiah Psikologi)* Vol. 7, No. 4 (2018) <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/23443/21409>, diunduh pada 6 Agustus 2022.

mengendalikan hidup sendiri secara utuh, mental, emosional, dan fisik. *Self management* merupakan teori yang ditemukan oleh Albert Bandura pada tahun 1970. Menurut Gie, *self management* memiliki arti tertentu yang dapat mengarah pada tercapainya tujuan hidup melalui segala tindakan dan langkah untuk mengendalikan dan mengarahkan diri sebaik mungkin.<sup>9</sup>

Maka dari itu, peneliti berinisiatif untuk membantu mengatasi stres pada para mahasiswa semester 6 tahun akademik 2023 yang berusia ±19-21 tahun (tahap remaja akhir atau dewasa muda) di Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang kuliah sambil bekerja menggunakan konseling behaviorial dengan teknik *self management*. Dari latar belakang tersebut maka peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul Penerapan Konseling Behaviorial Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja (Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten).

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang diatas, maka penulis telah merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi psikologis stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja?

---

<sup>9</sup> Rayi Hemas Citra Pertiwi, *Self Management...*, h. 13.

2. Bagaimana penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja?
3. Bagaimana hasil dari penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi psikologis stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.
2. Untuk mengetahui penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.
3. Untuk mengetahui hasil dari penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Sebagai landasan atau gambaran dalam mengatasi stres pada mahasiswa semester 6 tahun akademik 2023 yang kuliah sambil bekerja di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada Prodi Bimbingan Konseling

Islam, dan diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi penulisan dan penelitian selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga sangat bermanfaat bagi peneliti sendiri, karena peneliti mendapatkan pengetahuan dan wawasan baru tentang mengatasi stres pada mahasiswa semester 6 tahun akademik 2023 yang kuliah sambil bekerja di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada Prodi Bimbingan Konseling Islam.

## E. Definisi Operasional

Adapun beberapa pengertian atau definisi dari variabel-variabel dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

### 1. Konseling Behavioral

Konseling behavioral adalah suatu pendekatan dalam konseling yang bersumber dari teori belajar dan fokus terhadap perubahan tingkah laku seseorang untuk membantu klien dalam menyelesaikan permasalahannya dengan menggunakan teknik-teknik yang berorientasi pada aksi atau tindakan. Pada dasarnya kepribadian manusia adalah perilaku. Perilaku tersebut adalah hasil dari perkembangan sosial antara individu dan lingkungan sekitarnya.

Konseling behavioral dapat digunakan untuk mengatasi berbagai gangguan perilaku dari yang sederhana hingga yang kompleks, baik secara individu maupun

kelompok. Oleh karena itu, tujuan konseling behavioral adalah untuk memperoleh perilaku baru, menghilangkan perilaku buruk, memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan dalam jangka panjang.

## 2. *Self Management*

Pendekatan konseling behavioral memiliki banyak teknik dalam pelaksanaannya. Salah satunya yaitu teknik *self management* atau teknik pengelolaan diri. Teknik *self management* ini yang akan digunakan dalam penelitian ini, dalam mengatasi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Self management* adalah suatu teknik dalam konseling behavioral untuk membantu klien dalam mengatur, mengontrol, atau mengelola dirinya sendiri dalam merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif, dalam menghilangkan perilaku negatif dan meningkatkan perilaku positif.

*Self management* meliputi pemantauan diri, penguatan positif, termasuk ke dalam kontrak atau kesepakatan dengan diri sendiri, dan penguasaan rangsangan. *Self management* merupakan strategi perubahan perilaku yang ditujukan untuk mengarahkan perilaku seseorang melalui suatu teknik atau kombinasi dari teknik-teknik terapeutik. *Self management* melibatkan kesadaran dan keterampilan dalam mengelola lingkungan sekitar yang mempengaruhi perilaku individu. *Self*

*management* adalah proses di mana klien mengarahkan perubahan perilakunya sendiri melalui strategi atau kombinasi strategi.

### 3. Stres

Stres merupakan suatu gejala yang terjadi ketika seorang individu menghadapi suatu masalah yang sedang dialaminya dan melekat dalam kehidupan setiap orang. Pada tingkat tertentu, itu bisa menjadi stimulus yang baik untuk pertumbuhan manusia. Namun ketika kadarnya sangat tinggi sehingga seseorang tidak dapat mengatasinya, stres dapat menjadi masalah bagi kehidupannya. Stres juga dapat dikatakan sebagai suatu kondisi tertekan pada individu akibat ketidakseimbangan harapan dan realita yang diinginkan oleh individu, baik dari segi jasmaniah maupun segi rohaniah, yang berdampak pada fisik, psikologis, hingga kehidupan individu tersebut.

Stresor merupakan variabel yang bisa diidentifikasi menjadi penyebab timbulnya stres, datangnya stresor bisa sendiri-sendiri atau bisa juga bersamaan. Sumber stres bisa dari menurut stresor pada tubuh dan pada luar tubuh, asal stres bisa berupa hayati atau fisiologi, kimia, psikologi, sosial, dan spiritual.

### 4. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan suatu kelompok yang secara resmi terdaftar dan belajar di perguruan tinggi, dan mampu mencari ilmu sendiri karena dianggap sudah dewasa atau mandiri. Mahasiswa pula disebut *agent of change* karena mereka adalah penerus bangsa, dan juga calon-calon intelektual di masa depan.

Kegiatan dan aktifitas mahasiswa di kampus pun banyak dan beragam. Oleh karena itu, mahasiswa memiliki tipe-tipe yang berbeda-beda, yaitu: (1) tipe mahasiswa kupu-kupu (kuliah-pulang kuliah-pulang), (2) tipe mahasiswa kura-kura (kuliah-rapat kuliah-rapat), (3) tipe mahasiswa kunang-kunang (kuliah-nangkring kuliah-nangkring), (4) tipe mahasiswa kuda-kuda (kuliah-dagang kuliah-dagang), dan (5) tipe mahasiswa kuwe-kuwe (kuliah-gawe kuliah-gawe).

#### 5. Kuliah Sambil Bekerja

Pengertian kuliah yaitu melakukan pembelajaran di perguruan tinggi, sedangkan pengertian bekerja yaitu melakukan atau berbuat sesuatu untuk menghasilkan barang atau jasa dan mendapatkan penghasilan. Kuliah sambil bekerja merupakan dua pekerjaan yang berbeda namun dilakukan secara bersamaan atau hampir bersamaan. Seseorang yang kuliah sambil bekerja biasanya memiliki fokus utama terhadap proses perkuliahan nya, namun tetap melakukan pekerjaan untuk suatu tujuan tertentu.

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja biasanya adalah seseorang yang aktif, karena melakukan dua kegiatan sekaligus. Mereka harus pandai mengatur waktu untuk urusan kuliah dan urusan pekerjaan, agar kedua pekerjaan tersebut seimbang.

Banyak hal dapat dilakukan mahasiswa agar dapat berkuliah sambil bekerja. Seperti berjualan atau membuka usaha, mengajar, atau bekerja paruh waktu (*part time*). Hal ini bertujuan selain untuk mendapatkan penghasilan, mahasiswa dapat membantu perekonomian keluarga, dan menjadi seseorang yang mandiri.