

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG PENELITIAN**

Di dalam dunia kerja, seseorang dituntut untuk mampu dalam beradaptasi, baik untuk bekerja secara individu maupun tim, menambah nilai perusahaan, dan bahkan melakukan yang terbaik untuk perusahaan. Untuk beberapa pekerjaan maupun pangkat tertentu, perusahaan atau lembaga memiliki kualifikasi-kualifikasi yang ditujukan kepada perkerjanya, dari beberapa kualifikasi tersebut salah satunya ialah memiliki gelar S2 (Magister). Jika karyawan tersebut menginginkan kenaikan pangkat maupun diterima untuk pangkat yang bisa dibilang *bergensi* di perusahaan, maka wajib bagi mereka untuk menempuh pendidikan S2. Tidak sedikit pula karyawan yang melanjutkan S2 (Magister) dengan niatan untuk mempelajari ilmu yang diharapkan dapat menambah pengetahuan dan mengembangkan kemampuannya dalam pekerjaan, yang tentu saja fakultas yang diambil disesuaikan dengan pekerjaannya. Terkadang kita menemukan bahwa keinginan karyawan untuk menempuh S2 (Magister) seraya bekerja itu sendiri muncul dari individu maupun rekomendasi dari perusahaan tempat seseorang bekerja.

Dalam hal ini, tentu saja karyawan akan mempunyai peran ganda, yaitu sebagai karyawan dan mahasiswa yang masing-masing dari peran tersebut

tentulah mempunyai bentuk dan tanggung jawab yang berbeda-beda. Karyawan yang ingin menempuh S2 (Magister) pastilah sebelumnya harus mengetahui sebab-akibat yang akan dihadapi jika nantinya akan menempuh S2 (Magister). Kemampuan dalam mengelola tanggung jawab dan waktu antara pekerjaan dan perkuliahan haruslah dimiliki oleh seorang karyawan yang ingin bekerja seraya menempuh perkuliahan.

Sebuah bentuk rasa *Self-Efficacy* berperan penting terhadap pencapaian kemampuan dan pencapaian kesuksesan lebih lanjut. *Self-Efficacy* ialah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya atau percaya diri dengan apa yang dimilikinya dalam menjalani tugas tertentu. Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) kata *efficacy* diartikan sebagai kemujaraban atau kemanjuran. Maka secara harfiah *Self-Efficacy* dapat diartikan sebagai kemujaraban diri, menurut Bandura dan Wood, (1989 dalam Swanepoel, S *et al.*, 2015). Menurut Bandura (1997 dalam Suprapti V dan Putri Dian Ayusta, 2014) menyatakan *Self-Efficacy* adalah penilaian terhadap seberapa baik seseorang dapat bertindak dengan cara tertentu agar dapat bertemu tujuan yang diinginkan atau mengatasi situasi stress dengan efektif. Bandura juga mengartikan self efficacy sebagai keyakinan seseorang pada kemampuannya dalam melakukan sesuatu dan muncul dari berbagai macam sumber termasuk prestasi dan kegagalan personal yang pernah dialami, melihat orang yang sukses atau gagal serta persuasi verbal (Hergenhahn 2008).

Dalam (Jacob *et al*, 2013) *Efficacy* adalah persepsi mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self-Efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan tindakan yang diharapkan. *Self-Efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. *Self-Efficacy* ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang *Self-Efficacy* menggambarkan penilaian kemampuan diri. Perubahan tingkah laku dalam sistem Bandura kuncinya adalah perubahan ekspektasi efikasi (*Self-Efficacy*). Karyawan yang menempuh S2 (Magister) dengan dibekali sedikit keahlian dan terganggu oleh ketidakyakinan diri, menemukan banyak aspek dalam hidupnya penuh dengan stres.

Terdapat banyak cara keyakinan *Self-Efficacy* menyumbang terhadap pengembangan dan kesuksesan seseorang dalam menguasai suatu keahlian. Pada fase awal, *Self-Efficacy* menentukan seberapa baik mengembangkan dasar kognisi, manajemen diri, dan keahlian interpersonal. Keyakinan itu juga ada hubungannya dengan pengelolaan stres yang baik dibutuhkan oleh karyawan yang sudah bekerja seraya menempuh pendidikan S2 (Magister).

Dewasa ini ada banyak orang yang sudah memiliki pekerjaan seraya menempuh pendidikan S2, dan pastilah stres yang didapat akan bertambah yang akan memicu hambatan dan konflik pada pekerjaan. Hambatan dan konflik itu merupakan *stressors*

yang akan membuat timbulnya *stress* pada pekerjaan dan perkuliahan. Stress dibutuhkan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi, karenanya tingkat stress yang optimal dibutuhkan agar selalu bersemangat dan termotivasi dalam bekerja (Shkulaku, 2015).

Menurut Selye, (1976 dalam Shkulaku, 2015) mengkaitkan definisi stres dengan kehidupan organisasi, stres sebagai pola emosi dan reaksi fisik yang terjadi sebagai respon terhadap tuntutan yang berasal dari dalam maupun luar organisasi. Kedua jenis stres dapat didefinisikan sebagai aspek-aspek positif dan negatif dari stres masing-masing (McGowan *et al.*, 2006). Lebih khusus lagi, Stres Positif adalah “respon psikologis yang positif untuk *stressor*” sedangkan stres negatif adalah “sebuah respon psikologis negatif terhadap *stressor*” Simmons, (2000 dalam O’Sullivan, 2011).

Dalam (Hargrove, 2015) biasanya *stress* bisa datang kapan saja dengan cara yang tidak kita duga-duga. *Stress* sendiri terbagi menjadi 2 (dua) jenis, yaitu Stres Positif dan Stres negatif. Stres Positif merupakan bentuk *stress* yang positif dan tidak menyebabkan efek yang berbahaya baik bagi tubuh dan mental maupun dampaknya terhadap lingkungan sekitar. *Stress* ini dapat membuat seseorang untuk bekerja dengan lebih baik. Jenis *stress* ini dapat memiliki efek positif pada kesehatan seseorang dan kinerja individu. Stres negatif sendiri merupakan sisi *negatives* bagi kesehatan mental dan fisik seseorang. *Stress* jenis ini sering menimbulkan kecemasan, panik berlebih,

maupun kemarahan, dan tentu saja akan sangat berpengaruh terhadap kegiatan maupun kualitas pekerjaan seseorang.

Berkaitan dengan mengatasi *stress*, telah menunjukkan bahwa “*Self-Efficacy* dianggap membantu untuk menjelaskan fenomena yang beragam seperti perubahan perilaku, tingkat reaksi stres fisiologis, regulasi diri perilaku yang keras kepala, dan berusaha keras terhadap tujuannya” Bandura (2006 dalam Swanepoel, S *et al.*, 2015). Ini adalah alasan kenapa *Self-Efficacy* penting untuk mempertimbangkan Stres Positif pada tingkat akademik. “*Self-Efficacy* dan harapan itu saling terkait tetapi tidak *identical*. Keduanya terkait dengan inti pusat harapan dan dikonseptualisasikan sebagai set kognitif yang (a) berkaitan dengan hasil individu (b) berkaitan dengan masa depan (c) merupakan penentu kuat dari perilaku” (Zhdanov dan Kupriyanov, 2014).

Dalam meta-analisis dari 114 studi, Luthans, (2002 dalam O’Sullivan, 2011) menemukan “Hubungan yang lebih kuat antara efikasi dan prestasi kerja yang terkait dari konsep populer lainnya”. Melalui meta analisis pula, peneliti Stajkovic dan Luthans menemukan korelasi yang signifikan antara kinerja dan skor *Self-Efficacy* menurut (Swanepoel, S *et al.*, 2015).

Karyawan yang sedang menempuh jenjang pendidikan S2 dirasa penting untuk memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi. Keyakinan dalam menjalankan pekerjaan dan dunia perkuliahan sekaligus sangat diperlukan. Seseorang yang percaya akan kemampuan

dirinya sendiri pastilah akan dengan mudah menjalankan tugas dalam pekerjaan maupun dalam akademik.

Kepuasan hidup dapat mencerminkan pengalaman-pengalaman yang mempengaruhi seseorang pada jalan yang positif. Pengalaman-pengalaman tersebut mampu untuk memotivasi orang-orang untuk mengejar dan mencapai tujuan mereka dalam (Bailey, 2007). Menurut Diener, (1984 dalam Khan & Ansari, 2015) menegaskan seseorang itu perlu melihat kepada aspek kepuasan hidupnya secara kognitif dan menyeluruh. Dalam (Pavot dan Diener, 2013) menyatakan kepuasan hidup sebagai penilaian secara keseluruhan terhadap perasaan dan sikap seseorang berkaitan dengan kehidupannya pada suatu waktu.

Kepuasan hidup didefinisikan sebagai penilaian seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Merupakan penilaian terhadap kualitas hidup seorang individu berdasarkan kepada kriteria yang dipilih oleh individu itu sendiri (Diener, 1993) dalam (Zuria dan Salleh, 2009). Dalam hal ini, pengalaman dalam menempuh jenjang S2 pastinya akan menambah pengaruh positif terhadap pekerjaan maupun karir seseorang. Tentu saja akan berdampak baik bagi kepuasan hidup seseorang. Jika kepuasan hidup seseorang sudah tercapai maka akan memberikan semangat dan juga mempermudah untuk meraih harapan dalam hidup.

Menurut Hampton, (2000 dalam Khan & Ansari, 2015) menemukan bahwa status kesehatan (Stres Positif) seseorang berkorelasi signifikan terhadap kepuasan hidup.

Hampton mengatakan bahwa status kesehatan memiliki korelasi parsial tertinggi dengan kepuasan hidup dan selanjutnya diikuti dengan *Self-Efficacy*. Dalam sebuah studi yang dilakukan pada 204 mahasiswa, Magaletta dan Oliver didistribusikan *Hope Scale*, *Self-Efficacy Scale*, *General Well Being Questionnaire*, dan *Life Orientation Test Scale* (Uji Orientasi Hidup Kesejahteraan Umum) dan menemukan korelasi positif antara semua empat skala. Dalam hal ini, sangat penting untuk mempelajari variabel-variabel ini di tingkat universitas karena efek yang mendalam bahwa stres dimiliki oleh mahasiswa (Shaikh dan Deschamps, 2006).

Sekarang ini, banyak sekali para karyawan yang menjalankan peran sebagai mahasiswa S2. Setiap karyawan pastilah memiliki alasan yang berbeda-beda pada saat ingin menjalankan peran mahasiswa disela-sela tanggung jawab pekerjaan yang ada. Alasan yang paling sering ditemui diantaranya ialah agar karir atau pangkat lebih cepat mengalami kenaikan, ingin menambah kompetensi keilmuan yang lebih spesifik, merasa memiliki waktu luang untuk melanjutkan kegiatan akademik, dan masih banyak lagi.

Dalam menjalankan dua peran yang ada, pastilah seorang karyawan yang mengambil S2 memiliki tekanan yang lebih dibandingkan dengan mahasiswa S2 yang belum bekerja. Berbagai macam kendala dan hilangnya motivasi ditengah-tengah perjalanan akademik terkadang menjadi penyebab hilangnya semangat dalam bekerja maupun menempuh pendidikan S2. Beberapa kendala yang sering dijumpai ialah

kurangnya manajemen waktu yang baik antara urusan pekerjaan maupun perkuliahan, fisik yang tidak stabil karena dikarenakan banyaknya tekanan dan tidak cukup waktu untuk beristirahat, dana yang kurang diperhitungkan, maupun ketidakfokusan saat bekerja dikarenakan stress yang dialami di pekerjaan dan aktivitas akademik.

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta adalah salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta yang beralamat di Kampus Terpadu Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Jalan Lingkar Selatan, Kasihan, Bantul, DI Yogyakarta. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta terakreditasi “A” dengan SK BAN PT No.061/SK/BAN-PT/Ak-IV/PT/II/2013. UMY memiliki misi untuk menghasilkan lulusan yang memiliki integritas kepribadian dan moralitas yang islami dalam konteks kehidupan individual maupun sosial.

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta ialah perguruan tinggi swasta islam yang memiliki misi untuk menghasilkan lulusan yang memiliki integritas kepribadian dan moralitas yang islami dalam konteks kehidupan individual maupun sosial. Seperti yang kita ketahui di atas bahwa mahasiswa perguruan tinggi islam harus memiliki integritas kepribadian dan moralitas yang islami dalam konteks kehidupan individual maupun sosial. Untuk level Magister sendiri permasalahan dalam perkuliahan dirasa lebih kompleks daripada S1. Dikarenakan kebanyakan mahasiswa Magister sudah memiliki kehidupan diluar perkuliahan yang dirasa sangat mempengaruhi kegiatan



perkuliahan. Misalnya seperti tanggung jawab pekerjaan maupun kegiatan rumah tangga.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Stres Positif, *Self-Efficacy* dan Kepuasan Hidup pada mahasiswa yang sudah bekerja. Dalam hal ini, karyawan dituntut untuk bagaimana menempuh studi S2 dan mampu mengelola *stress* yang dihasilkan ke dalam bentuk Stres Positif. Mempercayai diri akan kemampuan yang dimiliki juga merupakan salah satu hal yang harus dimiliki mahasiswa. Semua hal tersebut diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk mendapatkan kepuasan hidup di lingkungan kerja maupun lingkungan akademik.

Penelitian ini merupakan modifikasi dari penelitian sebelumnya oleh (O'Sullivan, 2011) dengan judul *The Relationship Between Hope, Stres Positif, Self-Efficacy, and Kepuasan Hidup Among Undergraduates*.

## **B. RUMUSAN MASALAH PENELITIAN**

Seseorang yang sudah bekerja dan memilih untuk melanjutkan tingkat pendidikan yang lebih tinggi pastilah memiliki harapan agar dapat lebih maju dari rekan-rekan kerjanya. Tentu saja dalam mencapai harapan tersebut, mahasiswa mendapatkan tekanan-tekanan yang menyebabkan *stress*. Agar berhasil mencapai harapan yang diinginkan, mahasiswa harus berupaya menjadikan *stress* tersebut sebagai *stress* yang positif. Karena dengan *stress* yang positif, harapan bisa diwujudkan dengan mudah.

*Self-Efficacy* merupakan kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya. Jika seseorang mempunyai tingkat kepercayaan diri akan kemampuannya, maka akan dengan mudah mengendalikan *stress* dan menjadikan tekanan-tekanan tersebut sebagai *stress* positif. *Stress* positif yang di hasilkan oleh seseorang yang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi yaitu berupa semangat maupun kegiatan-kegiatan yang bermanfaat maka akan sangat menunjang kinerja seseorang.

Untuk mendapatkan kepuasan hidupnya, seseorang yang memilih bekerja dan kuliah harus mampu mengelola *stressor*. Pada saat segala penyebab *stress* dan dampak dari *stress* yang menyebabkan kehidupan mahasiswa dapat diatasi dengan baik, maka kepuasan hidup seseorang akan tercapai.

Berdasarkan penjabaran yang dikemukakan pada latar belakang di atas mengenai hubungan Stres Positif, *Self-Efficacy* Dan Kepuasan Hidup mahasiswa. Maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian sebagai berikut:

1. Apakah *Self-Efficacy* mempunyai hubungan terhadap Stres Positif?
2. Apakah Stres Positif mempunyai hubungan terhadap Kepuasan Hidup?
3. Apakah *Self-Efficacy* mempunyai hubungan terhadap Kepuasan Hidup?

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menguji dan menganalisis hubungan *Self-Efficacy* terhadap Stres Positif
2. Menguji dan menganalisis hubungan Stres Positif terhadap Kepuasan Hidup
3. Menguji dan menganalisis hubungan *Self-Efficacy* terhadap Kepuasan Hidup

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

Kegunaan dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Universitas:

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh Universitas sebagai sumbangan pemikiran dan bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan (dengan memperhatikan bagaimana Harapan Mahasiswa, Stres Positif, *Self-Efficacy* dan Kepuasan Hidup).

2. Bagi Karyawan yang Menempuh Pendidikan S2:

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh karyawan sebagai pedoman dan pemikiran bagaimana mengelola stres dan menggantinya dengan Stres Positif, memiliki *Self-Efficacy*, dan tentu saja untuk mencapai kepuasan hidup.

3. Bagi pihak lain:

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan, serta menjadi sumbangsih pemikiran bagi penelitian selanjutnya mengenai kasus yang sama