BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG MASALAH

Menurut Takwin (dalam Dhiyauddin, 2022) secara harfiah mahasiswa merupakan orang yang sedang menempuh pendidikan di suatu lembaga perguruan tinggi seperti universitas, institut atau akademik, mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat secara langsung disebut sebagai mahasiswa. Pada umumnya usia mahasiswa berada pada rentang 18-25 tahun, dimana pada usia tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa (Hulukati & Moh. Rizki, 2018).

Pada tahun 2020, tercatat sebanyak 6,98% pelajar di Indonesia yang berusia 10 hingga 24 tahun menempuh pendidikan sambil bekerja, diantaranya 6,74% di pedesaan serta 7,15% di perkotaan, hal ini berdasarkan hasil survey Badan Pusat Statistik (databoks, 2021). Dari hal tersebut menunjukkan bahwa kemungkinan pelajar di Indonesia salah satunya mahasiswa yang berada sampai rentang usia 24 tahun juga menempuh pendidikan sambil bekerja.

Mahasiswa yang menempuh pendidikan sambil bekerja memiliki beragam alasan untuk memenuhi kebutuhannya, menurut Jacinta (2002) yang mendasari mahasiswa bekerja diantaranya adalah; a. Kebutuhan Finansial, yaitu kebutuhan yang berkaitan dengan faktor ekonomi, seperti upah, gaji dan penghasilan yang di dapat dari bekerja. b. Kebutuhan Sosial Relasional, yaitu

kebutuhan untuk bergaul dengan banyak orang untuk bertukar pikiran. c. Kebutuhan Aktualisasi Diri, Abraham Maslow mengembangkan teori hirarki kebutuhan yang salah satunya adalah kebutuhan akan aktualisasi diri.

Fenomena mengenai mahasiswa yang kuliah sambil bekerja juga ditemukan di kota Bandung, dimana menurut Badan Pusat Statistik (bandungbergerak.id, 2022) pada tahun 2020 diketahui bahwa kota Bandung memiliki jumlah penduduk terbanyak yang terdapat pada kelompok pelajar dan mahasiswa sebanyak 544.30 orang. Selain itu, berdasarkan survei penilaian dari *Quacquarelli Symonds* (QS) melalui skema QS Best Student Cities 2023 yang dirilis pada 29 Juni 2022 (bandung.go.id) kota Bandung masuk dalam daftar kota terbaik untuk pelajar di dunia, yang menempati posisi teratas kota terbaik untuk pelajar di Indonesia dengan total skor 39,4. Dari 140 kota yang masuk dalam daftar kota pelajar terbaik di dunia versi QS, Bandung menempati peringkat ke 120 dunia, yang disusul Jakarta yang berada pada peringkat 124 dunia, dan Surabaya pada posisi 126 dunia. Dimana selain menjadi kota terbaik untuk pelajar, hal tersebut juga tidak menutup kemungkinan bahwa terdapat mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sudah menjadi fenomena umum, selain untuk memenuhi kebutuhan finansial, adapula mahasiswa yang memilih bekerja untuk mencari pengalaman. Pekerjaan yang umumnya dilakukan oleh mahasiswa antara lain bekerja sebagai pengajar les privat, SPG (*Sales Promotion Girl*), penyiar radio, penerjemah, penulis, wirausaha, reporter *freelance*, pramuniaga, dan tenaga administrasi (Tirta, 2005).

Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah tentunya memiliki dampak positif dan negatif, dimana dampak positif yang diperoleh antara lain mahasiswa dapat melatih kemandirian dan memperoleh uang untuk memenuhi kebutuhan pribadi dan kuliah. Selain itu, mahasiswa dapat menyalurkan hobi, menambah pengalaman, memperoleh keterampilan dan pengetahuan tambahan, serta belajar mengenai tanggung jawab (Manthei & Gilmore, dalam Tumin & Faizuddin, 2017). Dampak negatif yang paling dirasakan mahasiswa bekerja adalah kelebihan beban peran. Selain menjadi akademisi di kampus, mahasiswa juga dituntut agar mampu memenuhi tanggung jawabnya ketika bekerja (Luthan, 2006). Aktivitas kuliah sambil bekerja menuntut mahasiswa dapat menyeimbangkan antara perkuliahan dengan pekerjaannya, apabila mahasiswa tidak dapat mengatur aktivitas akademik dan pekerjaan dengan baik, maka akan ada salah satu aktivitas yang dikorbankan (Octavia & Nugraha, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan kuisioner pada 7 (tujuh) orang mahasiswa yang bekerja di kota Bandung, menunjukkan bahwa 57,2% mahasiswa bekerja dengan durasi 8 jam dalam sehari, serta kendala yang dirasakan mahasiswa saat kuliah sambil bekerja menunjukkan bahwa sekitar 85,7% mahasiswa sering menunda penyelesaian tugas perkuliahan, lalu sebanyak 71,4% mahasiswa sulit membagi waktu antara perkuliahan dengan pekerjaannya, dan sebanyak 42,9% mahasiswa juga merasa tidak fokus selama perkuliahan. Selain itu, sebanyak 85,7% mahasiswa mengatakan bahwa dirinya pernah berkeinginan atau

berpikir untuk tidak menyelesaikan perkuliahan dan lebih memilih untuk bekerja. Selain itu, hasil dari wawancara pada mahasiswa yang bekerja di kota Bandung, menunjukkan bahwa 2 dari 3 mahasiswa merasa tidak menghadirkan diri didalam kelas, hal ini dikarenakan mahasiswa seringkali memikirkan hal lain saat kelas berlangsung (contoh: memikirkan urusan pekerjaan, kegiatan hiburan seperti kumpul bersama teman-teman, maupun kegiatan organisasi) selain itu, faktor dari kurangnya minat mahasiswa pada perkuliahan yang diambil serta dosen yang dianggap membosankan menjadi salah satu alasan mahasiswa tersebut kurang menghadirkan dirinya didalam kelas.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Octavia dan Nugraha (2013) dalam hasil wawancaranya dengan mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa kuliah sambil bekerja dapat menimbulkan perubahan dalam aktivitas kuliah dan belajar mahasiswa, perubahan tersebut diantaranya; sulit untuk menyesuaikan waktu perkuliahan karena waktu kerja yang cukup tinggi, mahasiswa yang bekerja juga menjadi tidak fokus dalam perkuliahan serta akan lebih sering untuk menunda penyelesaian tugas perkuliahannya. Selain itu mahasiswa yang bekerja akan lebih sibuk sehingga dapat menimbulkan motivasi kuliah yang menurun, bahkan mahasiswa cenderung untuk melakukan bolos kuliah. Selanjutnya menurut Dadgar (Metriyana, 2014), dalam hasil wawancara dengan mahasiswa yang putus kuliah, ditemukan hasil bahwa ketidakmampuan untuk menyeimbangkan kegiatan kerja dan perkuliahan memainkan peran penting dalam tingkat

dropout, hal ini menunjukkan adanya pengaruh dalam kegiatan bekerja pada mahasiswa pada pencapaian prestasi akademik mahasiswa itu sendiri.

Pada dasarnya selama proses perkuliahan yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja dengan aktivitas yang lebih padat dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja akan menghadapi berbagai hambatan, masalah dan tantangan. Namun, sebagai mahasiswa yang memiliki tujuan yakni dapat menyelesaikan perkuliahan serta menyeimbangkan antara pekerjaan dan pendidikannya di perguruan tinggi dengan baik, seyogianya mampu bertahan ketika menghadapi hambatan, masalah dan tantangan tersebut untuk menggapai tujuannya. Perilaku mahasiswa yang mampu bertahan dalam keadaan tersebut merupakan ciri perilaku dari individu yang memiliki *Grit* yang tinggi (Christoper, S., 2021).

Grit adalah suatu kegigihan yang ditunjukkan melalui perilaku untuk mempertahankan ketekunan dan semangat dalam mencapai tujuan jangka panjang. Menurut Duckworth (2007) kegigihan (*Grit*) tinggi ketika dihadapkan dengan perasaan kecewa dan bosan pada sesuatu tidak akan merubah haluan atau memilih mundur (Christoper, S., 2021). Dalam membangun *Grit* diperlukan adanya konsistensi minat (*consistency of interest*) dan ketekunan usaha (*perseverance of effort*) serta faktor yang dapat mendukung *Grit* tersebut adalah minat, latihan, tujuan serta harapan. *Grit* dapat dilihat melalui kerja keras dalam menghadapi tantangan, mempertahankan usaha dan minat dalam kurun waktu yang lama meskipun dihadapkan dengan kegagalan, rintangan, dan kesulitan dalam prosesnya (Duckworth, 2018). Jika seseorang memiliki

Grit yang rendah, maka akan lebih sulit baginya untuk menyelesaikan sesuatu yang telah mereka mulai, atau mereka akan kehilangan semangat untuk terus memperjuangkan apa yang mereka kerjakan dan apa yang mereka inginkan tercapai (Duckworth, 2018).

Duckworth (2020) mengatakan bahwa *grit* dapat ditumbuhkan dari dalam ke luar (minat, latihan, tujuan dan harapan) dan dari luar ke dalam (pola asuh, lapangan, bermain, budaya). Dalam upaya mengembangkan *grit* dari dalam ke luar individu diharapkan dapat mengembangkan minat, lalu mengasah minat tersebut melalui praktik atau latihan, menentukan intensi atau tujuan, serta memiliki harapan atau bersikap optimis. Mengembangkan keempat hal tersebut akan lebih mudah jika individu dapat menghadirkan kesadaran (*awareness*) dan penuh perhatian (*attention*) dalam menjalani “*present time*” sehingga tidak mudah teralihkan oleh hal lain pada saat perkuliahan, dimana keadaan tersebut merupakan komponen dari *mindfulness* (Brown & Ryan, 2003).

Mahasiswa yang bekerja juga memerlukan *mindfulness* untuk mencapai tujuan jangka panjangnya, dimana *Mindfulness* sendiri menurut Brown dan Ryan (2003) berarti kehadiran kesadaran yang melekat dan melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu, *Mindfulness* pada awalnya merupakan sebuah praktik keagamaan yang dilakukan oleh umat Buddha, praktik meditasi tersebut diadaptasi ke bidang psikologi oleh Kabat-Zinn. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian dari waktu ke

waktu secara langsung, berkaitan dengan keterbukaan terhadap pengalaman, keterbukaan pikiran dan penerimaan diri (Kabat-Zinn, 2015)

Mindfulness seringkali diterapkan di setting pendidikan dan menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan keoptimalan proses pendidikan. Mukti dan Supra (2020) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa setelah mendapatkan intervensi berupa pelatihan meditasi *mindfulness* subjek merasakan bahwa mereka lebih mampu untuk fokus pada hal yang sedang dilakukan, merasa lebih tenang, menyadari secara penuh terhadap apa yang sedang dialami, serta lebih mampu memberikan perhatian pada hal yang relevan bagi dirinya sebagai pelajar, hal ini menunjukkan adanya pengaruh *mindfulness* terhadap kemampuan atensi selektif pada siswa tingkat sekolah menengah pertama.

Selain meningkatkan keoptimalan proses pendidikan, *mindfulness* ini dapat membantu mahasiswa untuk menggapai tujuan jangka panjang yaitu menyelesaikan perkuliahan di perguruan tinggi serta menyeimbangkan antara pekerjaan dengan perkuliahannya. Hal ini sejalan dengan apa yang ditulis Bränström et al. (2011) yang mengatakan bahwa *Mindfulness* dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengendalikan perilakunya dan membuat keputusan perilaku yang mengarah pada pencapaian tujuan (Christoper, S., 2021).

Mindfulness memiliki peranan dalam membantu mahasiswa memiliki performa yang baik dalam menyelesaikan proses perkuliahan, namun *mindfulness* pada beberapa mahasiswa masih kurang terlihat. Hasil penelitian

Devi Jatmika dan Vella Fitriani (2020) mengenai *mindfulness* pada pengguna media sosial di kalangan mahasiswa di Jakarta, menemukan bahwa dari total 256 respondennya 75% berada pada tingkat *mindfulness* yang sedang. Penelitian lain dari Virginia Maria (2020) mengenai *mindfulness* menunjukkan 55% respondennya berada pada tingkat *mindfulness* rendah-sedang dari total 400 responden. Suhadianto & Arifiana (2020) dalam penelitiannya juga menunjukkan terdapat 106 mahasiswa atau 23,55% memiliki kadar *mindfulness* yang rendah sampai sangat rendah. Dari penelitian tersebut, Suhadianto & Arifiana (2020) menyatakan masih perlunya upaya meningkatkan *mindfulness* pada mahasiswa karena *mindfulness* memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis dan kesuksesan akademik.

Dengan demikian, kadar *mindfulness* pada mahasiswa yang meningkat dapat menciptakan keadaan penuh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada apa yang terjadi di masa sekarang (Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness* ini berkaitan dengan kualitas kesadaran diri (*consciousness*), yang mencakup keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian (*attention*). Menurut Goleman (1998), *mindfulness* dapat berguna untuk mengidentifikasi emosi-emosi dan mengukurnya pada tingkat kesadaran yang jauh lebih dalam. *Mindfulness* dapat juga dilatih untuk meningkatkan sikap kesadaran dalam diri individu, hal tersebut dapat dilakukan melalui meditasi atau latihan yang didesain khusus untuk tujuan-tujuan tertentu (Brown & Ryan, 2003).

Berdasarkan uraian diatas individu yang menjalani pengalamannya dari waktu ke waktu dengan *mindful* dapat dengan mudah menemukan minatnya,

membantunya melakukan banyak latihan dengan optimal, serta mampu menetapkan niat atau tujuan yang baik dan akhirnya individu tersebut memiliki harapan dan bersikap optimis (Deci et al., 2015; Duckworth, 2020; McCarthy, 2011; Munoz, et al., 2018; Black, 2007). Minat (*interest*), latihan (*practice*), tujuan (*purpose*), dan harapan (*hope*) merupakan empat bahan bakar dalam membentuk/mengembangkan *Grit* seseorang. Oleh karena itu, kemungkinan bahwa adanya hubungan antara *Mindfulness* dengan *Grit* pada penelitian ini semakin kuat.

Mindfulness dan *grit* juga memiliki hubungan pada kerangka teoritik, hal ini didukung pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Christoper, S (2021) mengatakan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dengan *Grit* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. Raphiphatthana, Jose, & Chobthamkit (2019) juga menemukan hal serupa, bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan *Grit* yang dilihat dari segi budaya barat dan budaya timur. Namun, keterkaitan antar kedua variabel ini hasil kajiannya masih terbatas di Indonesia sehingga peneliti semakin tertarik untuk melakukan penelitian ini.

1.2. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa Kota Bandung memiliki jumlah penduduk terbanyak pada kelompok pelajar dan mahasiswa yaitu sebanyak 544.30 orang. Hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa di Kota Bandung juga terdapat mahasiswa yang

menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi sambil bekerja, dimana pada dasarnya mahasiswa yang bekerja sambil kuliah bukan menjadi suatu hal yang baru melainkan sudah menjadi fenomena yang umum.

Sebagai mahasiswa yang bekerja memiliki tanggung jawab serta beban berupa aktivitas yang lebih padat dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja. Aktivitas yang lebih padat tersebut menuntut mahasiswa untuk dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dengan perkuliahannya dan seringkali membuat mahasiswa untuk mengorbankan kegiatan akademisnya (Octavia & Nugraha, 2013). Hal tersebut akan menimbulkan beberapa kesulitan bagi mahasiswa yaitu mahasiswa menjadi sulit untuk fokus selama perkuliahan, dimana hal ini, selain itu mahasiswa yang sulit menyeimbangkan aktivitasnya yang padat antara kuliah dan bekerja akan merasakan kelelahan dan malas untuk kuliah. Akan tetapi, sebagai mahasiswa seyogianya mampu bertahan ketika menghadapi hambatan untuk menggapai tujuannya yakni menyelesaikan perkuliahan serta menyeimbangkan antara pekerjaan dan pendidikannya. Perilaku mahasiswa yang mampu bertahan dalam keadaan tersebut merupakan ciri dari mahasiswa yang memiliki *grit* yang tinggi (Christoper, S., 2021).

Mahasiswa yang bekerja di kota Bandung juga mengalami berbagai hambatan selama perkuliahan, bahkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa 85,7% mahasiswa pernah berkeinginan atau berpikir untuk tidak menyelesaikan perkuliahannya dan lebih memilih untuk bekerja. *Grit* diperlukan mahasiswa untuk mampu bertahan dan tidak mudah

menyerah dalam mencapai tujuan jangka panjang yakni menyelesaikan perkuliahan serta menyeimbangkan antara pendidikan dengan pekerjaannya. Dalam hal menyeimbangkan antar keduanya mahasiswa juga perlu menghadirkan kesadaran serta perhatian yang penuh selama menjalani aktivitas padat yang dilakukannya, sehingga mahasiswa dapat lebih fokus untuk mengerjakan tugasnya satu persatu dan tidak mudah terdistract oleh hal lain pada saat perkuliahan. Keadaan dimana mahasiswa dapat menghadirkan kesadaran yang melekat serta melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu disebut sebagai *mindfulness* (Brown & Ryan, 2003).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka pertanyaan pada penelitian ini yaitu: “Bagaimana hubungan antara *grit* dengan *mindfulness* pada mahasiswa yang bekerja di Kota Bandung?”

1.3. TUJUAN

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *grit* dengan *mindfulness* pada mahasiswa yang bekerja di Kota Bandung.

1.4. MANFAAT

Adapun manfaat dari penelitian yang akan dilakukan terbagi atas dua, yaitu:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menyumbangkan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan psikologi positif khususnya mengenai *Grit* dan

Mindfulness serta menjadi bahan acuan dan evaluasi bagi penelitian selanjutnya yang sejenis.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya *grit* dan hubungannya terhadap *mindfulness*, sehingga mahasiswa yang bekerja diharapkan dapat lebih fokus dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kendala selama proses menyelesaikan studi di perguruan tinggi.