

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Yogyakarta dikenal sebagai kota pelajar, mengingat bahwa Yogyakarta memiliki banyak sarana dan prasarana pendidikan (Haryono,2014). Menurut PDDIKTI di Yogyakarta sendiri memiliki 135 perguruan tinggi dengan berbagai kategori universitas, akademi, politeknik. Dilansir dari harianjogja, (5 januari 2023) berdasarkan data BPS 2021 jumlah mahasiswa di Yogyakarta mencapai 400.000 orang di 135 perguruan tinggi di Yogyakarta.

Mahasiswa merupakan status yang dimiliki oleh individu yang sedang menempuh jenjang perkuliahan. Seorang mahasiswa harus menyelesaikan masa studinya selama 4 – 5 tahun (Akhnaf dan Muhson. 2022). Mengenai masa studi yang harus dijalani oleh mahasiswa, hal tersebut telah diatur dalam permendikbud no. 49 tahun 2014 yang memuat tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SNPT) (Akhnaf dan Muhson. 2022).

Kebutuhan yang diperlukan oleh mahasiswa sangat kompleks dan harus tercukupi untuk menunjang kelancaran pendidikannya. Kebutuhan yang kompleks seperti pembayaran SPP, pembelian ATK, dan juga membeli buku – buku teori, pembayaran biaya praktek, pembayaran pelatihan, dan berbagai biaya yang perlu dikeluarkan demi kebutuhan dalam masa kuliah (Mardelina dan Ali,2017).

Mahasiswa dipaksa untuk mencari cara dalam memenuhi kebutuhan kuliah dan kebutuhan hidup agar tetap bisa bertahan hingga menyelesaikan dengan salah satu cara yang digunakan mahasiswa adalah dengan kuliah sambil bekerja (Mardelina

dan Ali 2017). Menurut Robert (2012) menyatakan bahwa kasus mahasiswa yang memiliki peran ganda yakni bekerja dan berkuliah secara bersamaan sudah banyak ditemukan.

Menurut Darmantoro (dalam Asgrenil, 2021) juga menyatakan bahwa kuliah sambil bekerja juga sudah menjadi fenomena yang umum di jumpai di Indonesia. Hal tersebut juga terjadi diluar negeri fenomena kuliah sambil bekerja juga sudah umum untuk di jumpai Boatmen & Long (dalam Asgrenil, 2021). BPS (badan pusat statistik) menyatakan bahwa ditahun 2020 tercatat 6,98% siswa yang berusia 10 sampai 24 tahun yang sekolah sambil bekerja.

Peran ganda yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja menjadi tantangan tersendiri sejauh mana mahasiswa tetap bisa menempuh dan menyelesaikan perkuliahannya (Asgrenil,2021). Tantangan yang mereka biasa hadapi dalam melakukan peran ganda merupakan waktu yang dimiliki menjadi lebih sedikit untuk belajar Mardelina dan Muhson (dalam Asgrenil 2021).

Dari berbagai tantangan yang harus dihadapi tersebut, Menurut (Mardelina dan Ali,2017) yang menjadi alasan utama mahasiswa tetap memilih bekerja sambil berkuliah yaitu karena finansial, agar tetap bisa memenuhi kebutuhan mereka selama berkuliah dan alih – alih meringankan beban kedua orang tua. Terdapat beberapa alasan lainnya mahasiswa memilih untuk bekerja yaitu mencoba hidup mandiri, mencari pengalaman di dunia kerja (Mardelina dan Ali,2017). Dari alasan – alasan tersebut, kuliah sambil bekerja memberikan dampak positif dan juga negative pada individu mahasiswa (Hipjillah,2015).

Dampak positif menurut (Hipjillah, 2015) yang ditimbulkan adalah mahasiswa memiliki pengalaman dan pengetahuan diluar akademik, memiliki relasi dan koneksi diluar akademik, memiliki rasa tanggung jawab atas pekerjaannya, dan juga memiliki keterampilan diluar perkuliahan. Dampak positif lainnya menurut (Tri, 2020) yaitu mahasiswa dapat melatih kemandirian dan menambah pemasukan untuk memenuhi kebutuhan kuliah dan pribadinya. Dampak negatif yang ditimbulkan dari kuliah sambil bekerja yaitu sebuah kesulitan dalam individu membagi waktu dalam kuliah dan juga bekerja, mahasiswa lebih mementingkan pekerjaan daripada tugas utamanya yaitu kuliah (Hipjillah, 2015). Ada dampak negatif lainnya yang diungkapkan oleh (Tri, 2020) yaitu kesulitan dalam individu untuk dapat membagi waktunya dan fokus diantara kuliah dan bekerja, menurunnya prestasi akademik, kelelahan, keterlambatan dalam menyelesaikan pendidikan kuliah, dan sebagainya.

Disisi lain mahasiswa yang memilih untuk bekerja mengakibatkan terjadinya konflik peran antara kuliah dengan bekerja (Lenaghdan & Sangupta, 2007). Mahasiswa yang bekerja harus menjalankan peran yang mereka miliki lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja (Adgrenil, 2021). Menurut Arlankasari & Akmal (dalam Orpina, ardi 2019) menyatakan bahwa jika mahasiswa tidak mampu mengatasi permasalahan di perkuliahan dan di tempat kerja, maka mahasiswa akan mengalami berbagai macam permasalahan yang memberikan dampak buruk bagi dunia kerja dan perkuliahan mereka. Salah satu permasalahan yang ada bagi mahasiswa yang bekerja adalah *burnout* Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, & Barker (dalam Orpina, ardi 2019).

Burnout menurut Maslach dan Leiter (2007) mendefinisikan *burnout* merupakan suatu keadaan psikologis yang dapat menimbulkan tanda – tanda sinisme, kelelahan, ketidakmampuan diri yang merupakan hasil yang ditimbulkan oleh stress kerja yang kronis. *Burnout* memiliki tiga aspek penting yaitu, *emotional exhaustion* atau kelelahan emosional yang menjadikan emosional secara berlebihan dan individu kelelahan karena pekerjaan mereka, yang kedua *depersonalization* atau depersonalisasi yang mengakibatkan seseorang merasa impersonal terhadap diri mereka yang tidak berperasaan terhadap diri mereka, dan yang ketiga *feeling of low personal accomplishment* atau perasaan rendah diri mengakibatkan berkurangnya pemahaman akan prestasi pribadi Maslach dan Jackson (dalam Haryanto 1996).

Mahasiswa diharapkan dapat bersifat profesional dan pintar dengan mengatur waktu untuk kesibukan diluar kampus seperti bekerja dan juga dunia perkuliahannya (Orpina & Ardi). Karena jika mahasiswa tidak dapat mengatur hal tersebut maka mahasiswa akan menghabiskan waktu, tenaga terlalu lama hanya untu bekerja dan menyebabkan mahasiswa mengalami burnout (webmaster, May 21, 2021). *Burnout* memiliki berbagai dampak, diantaranya mahasiswa menjadi kesulitan dalam menuntaskan tugas kuliah karena mereka juga memiliki tanggung jawab di dalam pekerjaannya (Asgrenil, 2021).

Dampak yang timbulkan burnout pada diri individu dibagi menjadi tiga yaitu *underchallenged*, *worn-out*, *fretenic* (Nelma. 2019). Dampak yang dihasilkan oleh *burnout*, dampak *fretenic* gejala gejala depresi lebih sering muncul dibandingkan dengan dampak *underchallenged*, dan *worn-out* (Nelma. 2019).

Burnout juga memiliki dampak yang terlihat dari adanya gangguan fisik, seperti sakit kepala, individu juga rentan dengan berbagai penyakit dan keluhan psikomatik (Maslach, dalam Eliyana. 2015).

Berdasarkan hasil survei pra-penelitian yang telah dilakukan peneliti Peneliti telah melakukan wawancara terhadap 2 orang subjek, subjek BP (22thn) dan subjek RF (22thn). Subjek BP mengatakan bahwa ia mengalami gejala *Burnout* yang diakibatkan oleh stress kerja yang dimiliki. Dengan ditandai kelelahan emosional, kelelahan fisik terus menerus meskipun sudah beristirahat penuh. Sedangkan subjek RF mengatakan bahwa ia mengalami gejala *burnout* ditandai dengan mudah marah, menarik diri dari lingkungan sekitar, dan juga penurunan prestasi dalam pekerjaan.

Diperkuat dengan hasil kuisoner yang di sebar oleh peneliti pada 16 Mei 2023 menyebarkan kuesioner melalui google formulir berdasarkan aspek *Burnout* menurut Maslach dan Leiter (2007) mendapatkan 20 subjek yang merupakan mahasiswa aktif yang kuliah dan bekerja dari universitas – universitas di Yogyakarta. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa dalam aspek kelelahan emosi 40% menjawab SS (sangat setuju), 45% subjek menjawab S (setuju), 10% menjawab TS (tidak setuju), 5% menjawab STS (sangat tidak setuju) dengan pernyataan bahwa mereka merasa lelah meski sudah beristirahat sehari penuh. Pada aspek depresionalisasi didapatkan hasil 35% subjek menjawab SS (sangat setuju), 55% subjek menjawab S (setuju), 5% subjek menjawab TS (tidak setuju), 5% menjawab STS (sangat tidak setuju) dengan pernyataan bahwa mereka merasa beban pekerjaan terlalu berat.

Dalam aspek *low of control* didapatkan hasil bahwa 20% subjek menjawab SS (sangat setuju), 35% subjek menjawab S (setuju), 35% subjek menjawab TS (tidak setuju), 15% subjek menjawab STS (sangat tidak setuju) dengan pernyataan bahwa subjek merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dalam pekerjaan dan kuliah secara baik. Peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa mahasiswa yang kuliah dan bekerja di Yogyakarta cenderung mengalami *burnout* yang tinggi. Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan juga menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang bekerja mengalami *burnout* pada skala rendah sebesar 25%, kategori sedang sebesar 40%, kategori tinggi 23%, dan kategori sangat tinggi sebesar 7% dari 100 responden (Harianto, 2022). Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Jimenez-Ortiz dkk. (2019) juga menunjukkan, sebesar 52% mahasiswa mengalami *burnout* saat masa proses studi.

Maslach dan Lieter (2001) membagi faktor *burnout* menjadi 2 yang dapat menyebabkan *burnout* meliputi factor situasional (*job characteristic*, Occupational characteristic, Organizational Characteristic), factor individu (Demographic characteristic, *personality character*, *job attitude*). Salah satu faktor yang dapat menyebab *burnout* adalah stress kerja merupakan salah satu faktor yang berada pada faktor *personality characteristic*. Salah satu dampak dari stress kerja yang berkepanjangan dan memberikan dampak yang negative adalah *burnout* (Suryono dan Survival. 2014). Menurut Adhitya & Yuwono. 2014 menyatakan bahwa *burnout* merupakan reaksi dari stress. Stress merupakan sebuah reaksi yang ditimbulkan dari keadaan yang mengancam dan menekan individu tersebut Santrock dalam (Adhitya dan Yuwono. 2014). Menurut Suhartono dkk.2021

menyatakan bahwa tingginya beban kerja dapat menyebabkan individu mengalami stress. Menurut Samodro (2018) menyatakan bahwa *burnout* lebih berat daripada stress, *burnout* sebuah dampak yang ditimbulkan oleh stress kerja, yang tidak bisa untuk di kontrol dan juga merupakan sebuah hal yang sangat serius.

Menurut Gibson,dkk. (dalam Samodro,2018), Stress kerja merupakan sebuah tanggapan yang memperantarai dari berbagai pebedaan individu Menurut Anoraga (dalam Samodro,2018) stress kerja adalah sebuah respon yang diberikan baik secara fisik maupun mental terhadap sebuah perubahan dalam lingkungannya. Menurut Rivai (dalam Jum'ati, 2013) stres kerja (occupational stress) merupakan sebuah keadaan ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan dalam psikis, maupun fisik yang dapat memberikan dampak terhadap proses berpikir, emosi, dan kondisi lainnya. stress yang tidak mendapatkan penanganan yang tepat akan memberikan dampak pada ketidakmampuan individu dalam melakukan interaksi positif terhadap lingkungannya, baik dalam arti lingkungan pekerjaan maupun lingkungan diluar pekerjaan(Mariana,dkk.,2020). Stress yang dialami terus menerus dan berkelanjutan dan tidak tertangani hal tersebut dapat mengakibatkan burInout (Mariana,dkk.,2020).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hemas (2018) mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki kecenderungan stress kerja yang tinggi. Menurut hasil penelitian Colongeo (dalam Satriyo & Survival,2014), stress kerja memiliki pengaruh secara positif terhadap *burnout*. Kemudian, pada penelitian yang dilakukan oleh Satriyo & Survival (2014) didapatkan hasil signifikan positif dalam stress kerja mempengaruhi *burnout* .

Berdasarkan uraian diatas peneliti mengajukan rumusan permasalahan apakah ada hubungan antara stress kerja dengan burnout pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Yogyakarta.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Stress kerja dengan *Burnout* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Teoritis

Hasil dari Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumbangan bagi pengembangan psikologi pada umumnya dan dan psikologi industri.

b. Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan baru kepada para mahasiswa yang kuliah dan bekerja dalam hubungan stress kerja dengan *burnout* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja