

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa bisa diartikan sebagai seseorang yang menuntut ilmu pada tingkat universitas baik negeri, swasta, ataupun pada lembaga lainnya yang setara dengan lembaga pendidikan tinggi (Siswoyo, 2007). Kota Yogyakarta dipilih sebagai lokasi penelitian terkait mahasiswa yang bekerja *part time*, sebagai kota pendidikan yang berpengaruh di Indonesia, Yogyakarta memiliki sejumlah besar perguruan tinggi ternama yang menarik mahasiswa dari berbagai daerah, destinasi wisata dan budaya yang terkenal, Yogyakarta menawarkan beragam lapangan pekerjaan *part time* di sektor-sektor seperti pariwisata, perhotelan, kuliner, dan layanan jasa lainnya. ukuran kota yang relatif kecil dan padat membuat transportasi antar lokasi seperti tempat tinggal, kampus, dan tempat kerja menjadi lebih mudah.

Seiring berjalannya waktu, mahasiswa diharuskan mandiri, terlebih lagi ketika tuntutan kebutuhan hidup bertambah meningkat dan mahasiswa mencari tambahan penghasilan untuk memenuhi kebutuhan kuliah. Bekerja *part time* merupakan pilihan yang menarik bagi banyak mahasiswa karena dapat memberikan fleksibilitas dalam menjadwalkan waktu antara kuliah, tugas, dan aktivitas sosial. Mahasiswa seringkali mengambil pekerjaan *part time* untuk membantu mereka membiayai biaya kuliah, memenuhi kebutuhan sehari-hari, atau mempersiapkan diri untuk karir di masa depan dengan mendapatkan pengalaman kerja yang relevan. Selain itu, pekerjaan *part time* juga dapat membantu mahasiswa membangun keterampilan interpersonal, manajemen waktu, dan multitasking yang sangat

berharga dalam dunia kerja. Bekerja *part time* tetap menjadi pilihan yang populer di kalangan mahasiswa karena dapat memberikan pengalaman yang berharga dan membantu memperkuat kemandirian finansial mereka.

Kuliah sambil berkerja adalah suatu fenomena yang biasa terjadi, baik di Indonesia (Dirmantoro, 2015) ataupun diluar negeri (Long & Boatman, 2016). Peran ganda ini tentu tidak mudah untuk dijalankan, hal ini menimbulkan beberapa tantangan tersendiri dan sebagai penentu seberapa mampu mahasiswa kuliah sambil bekerja dapat beradaptasi secara efektif atau positif dalam menjalankan dan menyelesaikan studinya. Tantangan tersebut dapat berupa berkurangnya waktu belajar dan (Muhson & Mardelina, 2017) tertundanya penyelesaian tugas perkuliahan (Muzaqi & Arumsari, 2016).

Pada sejumlah negara banyak ditemui mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja. Hal ini biasa terjadi baik di negara berkembang ataupun negara maju dengan perekonomian stabil. Misalnya saja di Inggris, sekitar 87%. (BBC Indonesia 2015), Data mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Indonesia pada sebuah survei kepada mahasiswa psikologi di kampus UIN MALIKI Malang, pada tahun 2015 mahasiswa yang bekerja ada sekitar 8,11% yang bekerja. Kemudian pada Universitas Pamulang terdapat 60% dari 48.000 mahasiswa adalah karyawan yang melanjutkan pendidikan S1, serta kelas karyawan Universitas Mercu Buana dari tahun 2002 sampai 2015 jumlah mahasiswa sudah mencapai 11.769 orang (Liau, 2015).

Data *National Center for Education Statistics* (NCES) yang disebutkan oleh Planty et al. (dalam Dadgar, 2012) pada tahun 2007, sekitar 40% mahasiswa bekerja di atas 20 jam per minggunya. Mahasiswa yang bekerja diharuskan mampu mengatur waktu dan tanggung jawabnya di antara komitmen kedua kegiatan itu. Keadaan ini menjadikan mahasiswa sulit membagi atau mengatur waktunya antara berkuliah dengan bekerja, sehingga kegiatan mahasiswa makin meningkat dan kemungkinan melupakan tugas utamanya yaitu belajar dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen.

Peneliti melaksanakan wawancara kepada lima mahasiswa Yogyakarta yang berkuliah sambil bekerja pada tanggal 7 - 9 Desember 2022 melalui wawancara langsung dan juga *whatsapp call*. Proses wawancara ini menghasilkan bahwa keseluruhan subjek cenderung mengalami *burnout*. Hal ini dapat dilihat ketika mengikuti perkuliahan, subjek cenderung tidak fokus bahkan sampai tertidur di kelas akibat kelelahan fisik yang dialami. Selain itu, dua diantara lima subjek merasakan ketidakstabilan emosi atau *mood swing*, yang terjadi Perilaku ini merujuk pada aspek *exhaustion*, dimana subjek mengalami kelelahan secara emosional akibat dari perannya sebagai mahasiswa yang bekerja *part time*. Kemudian terdapat subjek yang secara tidak langsung mengatakan bahwa perilaku orang lain disekitarnya seolah menjelekkan seseorang yang kuliah sambil bekerja, dan itu membuat dirinya merasa benci dengan orang tersebut. Hal ini menunjukkan terdapat aspek sinis (*depersonalization*), dimana subjek seolah memandang buruk orang lain. Sementara itu, satu diantara empat subjek merasa kurang percaya diri ketika ada tugas presentasi di kelas dan seringkali menunda pengerjaan tugas. Hal

ini merujuk pada aspek *reduce personal accomplishment*, dimana subjek mengalami kelelahan secara mental sehingga kemampuannya dalam menyelesaikan masalah menjadi berkurang. Dengan demikian, mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja *part time* cenderung mengalami *burnout*, sehingga mahasiswa harus dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dan tugas utamanya yaitu kuliah.

Keterbatasan waktu belajar, rasa lelah atau stres sepulang kerja menjadikan mahasiswa terkadang lambat dalam menyelesaikan dan menyerahkan tugas atau bahkan malas mengikuti perkuliahan (Diaz, 2007). Permasalahan lain bisa muncul dari tempat kerja, konflik antar karyawan atau atasan, tuntutan pekerjaan yang meningkat, rutinitas yang monoton, dan pekerjaan yang bisa menumpuk. Dampak tersebut tentunya akan mempengaruhi perkuliahan dan kehidupan mahasiswa. Dwivedi (dalam Diaz, 2007) mengungkapkan bahwa permasalahan tersebut dapat menimbulkan stres, kelelahan fisik dan mental pada individu. Berbagai permasalahan yang seringkali ditemui mahasiswa saat berkuliah dan bekerja seringkali menjadikan mereka merasa tertekan dengan segala tuntutan, atau bahkan lebih parahnya lagi, mereka terjebak ke dalam situasi yang tidak menyenangkan. Tentu saja kondisi ini juga akan mengganggu mereka pada saat menjalankan aktivitas perkuliahan, pekerjaan dan aktivitas lainnya.

Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah mendapat tuntutan yang membuat mereka tidak bisa mengatur dan menyelesaikan masalah, mahasiswa dituntut untuk bisa membagi-bagi waktu kuliah dengan bekerja, karena tidak jarang mahasiswa mendapati segala gangguan terkait kuliah

dan pekerjaan. Konsentrasinya terbelah, tuntutan tugas akademik, waktu yang terbatas dan terbagi, disiplin dalam bekerja dan keharusan melakukan pekerjaan dengan baik, hal ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan motivasi dan semangat untuk beraktivitas sehingga menimbulkan *burnout*.

Menurut Jackson dan Maslach (1981) *burnout* adalah tanggapan terkait stres emosional yang disebabkan oleh pekerjaan yang membutuhkan keterlibatan dengan orang lain. Hal ini menyebabkan keadaan emosional individu bisa merasakan kelelahan dan bosan secara mental, fisik, dan emosional akibat tuntutan pekerjaan yang semakin besar. *Burnout* ialah sindrom secara kelelahan mental, fisik, dan emosional yang didasari oleh perasaan *self efficacy* dan *self esteem* yang rendah, yang dipicu oleh stress yang intens dan berkelanjutan (Baron dan Greenberg, 1990). Pandangan Leiter dan Maslach (dalam Rizka, 2013) menegaskan bahwa *burnout* adalah reaksi emosional negatif yang terjadi di lingkungan kerja, pada saat seseorang menghadapi stres yang tidak ada habisnya.

Burnout adalah suatu kondisi psikologis yang mencakup *depersonalisasi*, kelelahan, dan berkurangnya kemampuan dalam melaksanakan tugas sehari-hari, sehingga menimbulkan perasaan depresi, cemas, hingga bisa mengalami gangguan tidur. *Burnout* juga disebut sebagai suatu kondisi stress psikologis yang sangat ekstrem menyebabkan seseorang merasa lelah emosional dan kurang motivasi dalam bekerja. *Burnout* dapat disebabkan oleh stres kronis di tempat kerja (King, 2010). *Burnout* adalah suatu kondisi di mana karyawan mendapati kelelahan, depresi, kebosanan, dan cenderung menjauh dari keterlibatan dalam pekerjaan. Individu yang mengalami *burnout* cenderung mudah mengeluh, menyalahkan orang lain atas

masalah mereka, dan mudah tersinggung serta skeptis terhadap karier mereka (Jhon & Davis, 1985).

Maslach dan Jackson (1981) menyebutkan bahwa *burnout* mempunyai tiga dimensi, yakni pertama kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), dimana seseorang merasa energi yang ada dalam dirinya terkuras habis. Kedua sinis (*depersonalization*), yaitu pandangan negatif terhadap orang lain seperti melihat mereka melalui pandangan yang penuh dengan sikap dingin dan acuh tak acuh, dan yang ketiga ialah menurunnya penghargaan terhadap diri sendiri (*reduce personal accomplishment*), yang mencerminkan perasaan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri, dimana seseorang merasa kurang berhasil dalam berbagai aspek kehidupan.

Gejala *burnout* juga sering dialami pelajar di Indonesia (Yang, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Jimenez-Ortiz dkk. (2019), sebanyak 52% mahasiswa mengalami *burnout* pada saat menjalankan proses studi. Penelitian Almeida dkk. (2016) menyatakan bahwa sebanyak 15% mahasiswa kedokteran mengalami *burnout* dan sebanyak 58% terindikasi mengalami gejala mengarah pada kondisi *burnout*. Hal yang sejalan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sutoyo dkk. (2018) bahwa sebanyak 44% dari residen bagian anesthesiologi di Universitas Padjajaran mengalami gejala *burnout* yang tinggi.

Berdasarkan informasi atau data yang disajikan oleh Rad et al. (2017), di China sebanyak 86,6% mahasiswa menderita stress akademik yang parah mengakibatkan *academic burnout*. Sedangkan di Iran, mahasiswa kedokteran sebanyak 76,8% menderita *academic burnout* dan mengalami stres berat sebesar 71% yang diakibatkan oleh kekhawatiran mengenai masa depan, ketakutan

akan melukai pasien, ketidakmampuan melaksanakan teknik medis, dan ekspektasi keluarga yang tinggi. Di Eropa, sekitar 1.702 mahasiswa keperawatan menderita *academic burnout*, mereka merasa tidak mampu menyelesaikan tugas perkuliahan, serta cenderung berhenti dari pekerjaannya. Mahasiswa Ilmu Manajemen di Serbia memiliki tingkat *academic burnout* sebesar 54,4%. Pada data tahun 2009, studi mahasiswa Finlandia tentang *academic burnout*, yang dikumpulkan sebagai bagian dari survei nasional yang dilakukan di sembilan universitas Finlandia, didapatkan bahwa 45% responden berisiko terjadi peningkatan *academic burnout*, sedangkan 19% sisanya jelas berisiko *academic burnout* yang semakin meningkat.

Mahasiswa yang mengalami *burnout* harapannya bisa menerapkan *work life balance* pada kehidupan pribadinya. Dengan demikian, mahasiswa tidak akan merasa lelah fisik dan mental dalam waktu yang lama. Hal ini bertujuan agar mahasiswa yang bekerja paruh waktu tetap bisa menikmati masa kuliahnya tanpa ada kendala yang didapatkan di kampus dan tidak terbebani dengan tugas yang diberikan dan pekerjaan yang sedang dijalani. Dengan mengatur waktu jadwal dengan bijak, menetapkan prioritas, dan mengambil istirahat yang cukup mahasiswa yang bekerja *part time* dapat menghindari penumpukan tugas yang menyebabkan *burnout*. Selain itu, mahasiswa dapat membangun dukungan sosial dan belajar untuk mengelola stres menjadi langkah penting bagi mahasiswa agar terhindar dari *burnout*. Penerapan *work life balance* juga akan memberikan pencapaian yang optimal bagi mahasiswa seperti terpenuhinya urusan pekerjaan, kuliah dan pribadi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Biramoe (2021). Hasil pengamatan peneliti mengungkapkan bahwa *burnout* terjadi pada mahasiswa yang berkuliah sambil

bekerja. Hal tersebut juga diperkuat oleh wawancara singkat yang sudah dilaksanakan oleh peneliti dengan mahasiswa yang sedang bekerja *part time*, bahwa subjek memberikan pernyataan yang merujuk pada gejala *burnout*.

Freudenberger (dalam Lailani et al., 2005) mengemukakan *burnout* terjadi ketika harapan bertentangan dengan kenyataan dan seseorang terus berupaya mewujudkan harapannya sehingga menguras energi, kemampuan, vitalitas, dan potensinya sehingga kemampuannya menurun. Maslach dkk. (2001) mengatakan bahwa faktor yang berpengaruh pada tingkat *burnout* adalah *situational factors* (faktor situasional), a) karakteristik pekerjaan (*job characteristic*), yaitu ciri-ciri yang ada dalam sebuah pekerjaan, b) karakteristik okupansi (*occupational characteristic*), awal mula penelitian tentang *burnout* berkembang di bidang layanan kemanusiaan dan pendidikan yang memerlukan keterlibatan emosional dalam melakukan pekerjaan.

Faktor perorangan (*individual factors*), a). Karakteristik demografi (*demografi characteristics*) beberapa kategori yang termasuk dalam karakteristik ini antara lain jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status pernikahan, tempat tinggal, dan sebagainya. b). karakteristik kepribadian (*Personality characteristics*) Beberapa individu memiliki resiko tinggi akan mengalami *burnout*. Karakteristik seseorang yang tidak tahan terhadap tekanan cenderung akan mempunyai tingkat *burnout* yang lebih besar terutama pada aspek kelelahan (*exhaustion dimension*). Sikap terhadap pekerjaan (*Job attitudes*), Setiap orang mempunyai ekspektasi yang berbeda-beda dalam pekerjaannya. Ekspektasi yang tinggi memotivasi seseorang untuk bekerja begitu keras serta mengerjakan begitu banyak hal, sehingga

menimbulkan sinisme dan kelelahan pada saat upaya yang dilaksanakan tidak membuahkan hasil yang diinginkan.

Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *burnout* seperti yang dijelaskan oleh Freudenberger (dalam Lailani et al., 2005), yaitu faktor situasional yang meliputi karakteristik pekerjaan, karakteristik okupansi dan karakteristik organisasional. Faktor perorangan yang meliputi karakteristik demografi, karakteristik kepribadian dan *job attitudes*. Peneliti berfokus memilih *work life balance* sebagai variabel bebas yang merupakan bagian dari faktor karakteristik pekerjaan, karena *work life balance* ialah suatu bentuk yang mampu menurunkan *burnout*, hal ini di perkuat oleh Ramadhan & Nio (2022) tentang hubungan antara *work life balance* dengan *burnout*.

Work life balance ialah kemampuan seseorang untuk bisa mengelola tuntutan secara bersamaan, dengan demikian bisa memenuhi kedua peran yang dijalankannya (Hudson, 2005). Lyonette, Anderson, Wood, dan Payne (2016) mengemukakan *work life balance* ialah kemampuan seseorang untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan diluar pekerjaan, dengan terlibat dalam kedua peran secara bersamaan dan memberikan prioritas yang sama terhadap kedua peran tersebut. Menurut Blithe (2015), *work life balance* adalah suatu cara untuk melakukan kegiatan tanpa melupakan faktor lingkungan kerja, pribadi, hubungan sosial, bahkan mental.

Hayman (2005) mengkategorisasikan *work life balance* menjadi tiga dimensi, yakni pertama *work interference with personal life (WIPL)* yang mengukur

seberapa jauh pengaruh pekerjaan terhadap kehidupan personal seseorang. Kedua, *personal life interference with work (PLIW)* yakni untuk mengukur seberapa jauh kehidupan pribadi seseorang bisa mempengaruhi kehidupan pekerjaannya. Ketiga adalah *work personal life enchancement (WPLE)*, seberapa jauh kehidupan personal seseorang bisa saling meningkatkan kualitas seseorang pada pekerjaan.

Menurut hasil penelitian Junaidin, Hardiyono & Ikhrum (2019) menunjukkan *work-life balance* secara signifikan dan negatif terhadap *burnout*. Artinya, semakin tinggi penerapan *work life balance* maka semakin rendah tingkat *burnout*, dan sebaliknya semakin rendah *work life balance* maka semakin tinggi pula tingkat *burnout*. hal ini mengungkapkan bahwa kehidupan kerja yang seimbang dapat mengurangi tingkat *burnout* yang dialami seseorang.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *work life balance* dengan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja *part time* di Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara *work life balance* dengan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja *part time* di Yogyakarta.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dengan hasil dari penelitian ini mampu menyumbang informasi terkait hubungan *work life balance* dan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja *part time* serta membantu pemahaman tentang bagaimana tuntutan-tuntutan akademik dan pekerjaan *part time* dapat saling mempengaruhi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini bisa memberikan acuan terhadap mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja *part time*, bahwa *work life balance* merupakan hal penting dilakukan dalam melakukan peran ganda yaitu sebagai mahasiswa sambil bekerja *part time*, dengan menetapkan jadwal kemudian tentukan waktu-waktu khusus untuk belajar dan menyelesaikan tugas yang diberikan dosen, memanfaatkan waktu luang diantara kuliah atau jeda di tempat kerja untuk membaca materi kuliah, membuat catatan dan mempersiapkan diri untuk memulai perkuliahan, jangan lupakan pentingnya waktu istirahat untuk menjaga keseimbangan fisik, emosional dan mental sehingga dapat lebih baik dalam mengelola aspek-aspek dalam kehidupan dan pekerjaan.