

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bekerja sambil kuliah bukan merupakan suatu hal yang baru, tetapi aktifitas ini terbukti mampu menyerap minat masyarakat khususnya bagi karyawan yang termotivasi untuk memiliki jenjang karir yang tinggi. Menurut Suwarso (2018) beberapa hal yang melatar belakangi karyawan yang memutuskan untuk melakukan aktifitas kuliah sambil bekerja adalah karena termotivasi oleh kebutuhan sosial relasional, yaitu kebutuhan untuk bergaul dengan banyak orang, dan dapat bertukar pikiran. Menurut Dirmantoro (2015), adanya motif internal yang memberikan dorongan untuk meningkatkan kualitas dari aktifitas yang sedang ditekuni, tidak sekedar untuk memenuhi kebutuhan fisiologis secara mendasar tetapi juga tentang bagaimana menjadi manusia yang lebih berkualitas, memiliki daya saing yang tinggi, memaksimalkan potensi diri yang dimiliki, juga untuk inisiasi dan pengembangan karir ke depan.

Hal ini diperkuat dengan interview yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 14 September 2019 sampai 16 September 2019 kepada 10 orang mahasiswa yang bekerja. Sebanyak 5 orang mahasiswa yang juga seorang Aparatur Sipil Negara (ASN) yang bekerja sebagai anggota Polri, memiliki jawaban yang sama, yaitu bahwa memiliki gelar pendidikan tinggi merupakan salah satu modal dasar untuk mempercepat kenaikan pangkat. Bagi ASN yang memulai karir dengan ijazah SMA, kenaikan pangkat hanya didapat setiap lima tahun sekali. Proses kenaikan pangkat akan menjadi lebih cepat jika seorang ASN memiliki gelar Sarjana. Sedangkan 5

mahasiswa yang lain menyampaikan kepada peneliti bahwa para karyawan swasta yang memilih bekerja sambil kuliah sangat ingin membangun suasana kerja yang sehat, dengan sumber daya manusia yang optimal, bahkan dimulai dari diri sendiri agar mampu mengembangkan relasi serta menjadi owner yang bertanggung jawab pada karyawan dan perusahaan. Mayoritas mahasiswa termotivasi karena ingin mengembangkan karir menjadi lebih tinggi, berlatih lebih mandiri, kedisiplinan, pengelolaan keuangan, memperluas relasi, dan mengaktualisasi diri. Berdasar hasil interview tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa bekerja sambil kuliah bermanfaat untuk melatih diri agar lebih disiplin dalam management waktu, melatih fokus dengan target yang hendak dicapai, melatih kemandirian dalam mengelola keuangan untuk mencapai tingkatan kualitas hidup yang lebih tinggi.

Meskipun terdengar cukup fleksibel, tetapi bukan berarti sistem perkuliahan kelas karyawan mampu dijalani dengan tanpa kendala. Menurut Mardelina dan Muhson (2017), mahasiswa yang kuliah sambil bekerja cenderung memiliki waktu yang lebih sedikit dalam aktivitas belajar dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja. Sulitnya membagi waktu, jumlah tugas yang tidak sedikit, konsentrasi yang terbagi dan beragam permasalahan lain membuat mahasiswa kelas karyawan harus berfikir ekstra mencari solusi dari masalah yang sedang dihadapi, tak jarang beberapa memutuskan untuk mengundurkan diri dan memilih focus pada pekerjaannya. Aktivitas kuliah sambil bekerja menuntut mahasiswa untuk dapat menyeimbangkan antara aktivitas dalam bekerja dan kuliah yang dijalankan secara bersamaan. Apabila mahasiswa tidak dapat mengatur aktivitas akademik dan kerja dengan baik, maka akan ada salah satu aktivitas yang dikorbankan (Octavia & Nugraha, 2013).

Di Indonesia, banyak mahasiswa bekerja dengan jam kerja yang cukup tinggi, sehingga sulit untuk menyesuaikan dengan kegiatan perkuliahan. Sesuai dengan hasil interview pada 14 September 2019 sampai 16 September 2019 kepada 10 orang mahasiswa bekerja yang merupakan responden yang sama, menyampaikan jawaban yang senada. Menjalankan peran ganda sebagai karyawan dan juga mahasiswa dari sejak masa awal perkuliahan membuat mayoritas mahasiswa cenderung mengalami penurunan nilai akademik dari waktu ke waktu sebagai akibat menurunnya tingkat fokus pada aktifitas perkuliahan, karena tingginya intensitas kegiatan akademik yang harus mampu diselaraskan dengan aktifitas pekerjaan. Hal ini seperti apa yang disampaikan oleh Octavia & Nugraha (2013) pada umumnya, pada kasus kuliah sambil bekerja ini yang dikorbankan adalah kegiatan akademik.

Mahasiswa seringkali harus merelakan untuk meninggalkan proses perkuliahan dalam beberapa tatap muka karena perusahaan tempatnya bekerja mewajibkan karyawannya untuk bertukar shift atau untuk bekerja lebih dari biasanya (lembur). Dapat di lihat bahwa ketika mahasiswa yang bekerja di wajjikan oleh perusahaan bertukar shift masuk kerja dan melakukan kerja lembur di pastikan sudah tidak bisa masuk kuliah. Sehingga tentunya akan ketinggalan banyak materi perkuliahan (Suwarso, 2018). Kesulitan membagi waktu antara kuliah dan bekerja beserta dengan segala permasalahan didalamnya adalah kondisi yang diakibatkan oleh hal tersebut. Padatnya aktivitas mahasiswa yang bekerja menjadikan kecenderungan untuk mengabaikan tugasnya sebagai seorang mahasiswa untuk belajar dan mengerjakan tugas - tugas yang diberikan oleh dosen (Mardelina & Muhson, 2017).

Dalam intensitas pekerjaan yang tinggi, aktifitas tersebut akan sangat beresiko

bagi peran ganda karyawan yang juga sebagai mahasiswa. Aktifitas kuliah sambil bekerja bisa menjadi penghalang yang besar dalam menyelesaikan studi, karena dengan terlalu sibuk bekerja untuk mengejar target finansial, bisa menjadi faktor penghambat kelulusan sebagai akibat dari aktifitas perkuliahan yang terabaikan (Priyatna, 2012). Seperti permasalahan yang disampaikan oleh Kaho (2015), bahwa mahasiswa yang bekerja ternyata memiliki risiko lebih besar untuk memiliki masalah mental dalam dirinya. Memfokuskan diri terhadap dua aktifitas sekaligus tentu akan menguras tenaga dan pikiran. Karyawan yang bekerja sambil kuliah akan berfikir lebih keras bagaimana mendapatkan nilai perkuliahan sesuai target dalam waktu yang terbatas, sekaligus harus memikirkan beban-beban tanggung jawab dalam pekerjaannya sehingga kedua aktifitas ini dapat berjalan lancar secara bersamaan

Dari permasalahan tersebut dapat disimpulkan bahwa aktifitas bekerja sambil kuliah dapat memberikan permasalahan bagi individu yang menjalaninya. Apabila mahasiswa tidak mampu menangani permasalahan di perkuliahan dan pekerjaan secara efisien maka akan membuat mahasiswa rentan terhadap berbagai permasalahan yang dapat memberikan dampak buruk (Arlinkasari & Akmal, 2017). Sebagai sebuah kondisi stress, beban atau faktor psikologis lainnya karena proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah disebut sebagai *academic burnout* (Yang, 2004). *Academic burnout* juga dapat diartikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli, dkk., 2002).

Berdasar hasil interview peneliti yang dilakukan pada 14 September 2019 hingga 16 September 2019 kepada beberapa mahasiswa kelas karyawan. Sebanyak 5 orang mahasiswa yang juga merupakan ASN menyampaikan bahwa jadwal perkuliahan yang hanya setiap Sabtu tidak berjalan lancar seperti apa yang diharapkan. Seringkali ada pekerjaan mendadak yang harus dikerjakan di hari Sabtu sehingga membuat mahasiswa terpaksa tidak bisa mengikuti perkuliahan yang berarti akan tertinggal materi perkuliahan dan tugas yang harus dikerjakan. Hal ini sangat mengkhawatirkan dan sering munculnya perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa, karena sesuai aturan fakultas bahwa prosentase presensi akan sangat berpengaruh terhadap keluar atau tidaknya nilai akhir, apalagi jika ditambah dengan nilai yang dibawah standar.

Sedangkan sebanyak 2 mahasiswa kelas karyawan menyampaikan bahwa kelelahan fisik dan mental seringkali membuat mahasiswa tidak fokus dalam perkuliahan, prosentase absen yang relatif rendah, kualitas tugas yang dikerjakan pun menjadi kurang maksimal. Hasil interview lain dengan beberapa mahasiswa kelas karyawan pun mendapatkan hasil yang relatif sama, kesulitan membagi waktu, konsentrasi, tenaga dan pikiran seringkali menimbulkan kecemasan tentang bagaimana nilai akhir di setiap semester. Aktifitas yang sering bertabrakan antara pekerjaan dengan perkuliahan akan membuat mahasiswa kelas karyawan memilih pekerjaan sebagai prioritas pertama dengan mempertimbangkan bahwa presensi yang rendah di pekerjaan akan lebih mengancam dibanding rendahnya presensi perkuliahan, meskipun banyak tugas menjadi semakin menumpuk. Kesibukan dalam pekerjaan membuat mahasiswa kelas karyawan ini mengalami penurunan motivasi dalam belajar ketika dihadapkan pada tugas yang banyak dan harus segera

diselesaikan. Mahasiswa kelas karyawan ini juga rentan mengalami emosi yang cenderung labil dan menurunnya kepedulian.

Berdasarkan hasil interview tersebut dapat disimpulkan bahwa sebanyak 7 dari 10 orang mahasiswa mengalami *academic burnout*. Hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku dari dimensi kelelahan emosional yang mengacu pada terkurasnya sumber daya emosional yaitu ketujuh mahasiswa tersebut memiliki perasaan lelah secara fisik maupun mental terhadap rutinitas kegiatan yang sangat padat seperti harus mengerjakan tugas yang banyak disaat lelah bekerja, merasa tidak mampu jika harus menjalani perkuliahan selama sehari penuh, mengalami penurunan konsentrasi belajar bahkan ketujuh mahasiswa tersebut merasa tidak dapat mengontrol perasaan emosionalnya sehingga merasa kurang peduli terhadap orang lain dan memiliki emosi yang tidak stabil. Pada dimensi keengganan studi atau sinisme ditunjukkan prioritas mahasiswa yang akan mendahulukan pekerjaan dibanding dengan perkuliahan. Aktifitas perkuliahan cenderung diabaikan dan lebih berfokus pada pekerjaan yang harus segera diselesaikan. Sedangkan pada dimensi menurunnya motivasi untuk berprestasi, ditunjukkan pada penundaaan dalam mengerjakan tugas - tugas perkuliahan karena berfokus pada pekerjaan dan cenderung mengabaikan nilai mata kuliah yang kurang maksimal. Pola yang sering berulang menjadikan tugas perkuliahan semakin menumpuk dan pola penyelesaiannya menjadi tidak maksimal.

Menurut Schaufeli, dkk (2002), *academic burnout* sebenarnya tidak perlu terjadi, bahkan kondisi ini sebenarnya bisa dihindari. Sebagai sebuah kondisi yang umum terjadi, *academic burnout* harus dilihat dari sudut pandang psikologi positif yang berfokus pada kekuatan dan fungsi optimal daripada kelemahan. Dalam setiap

aktifitas yang secara sadar akan dilakukan, mahasiswa harus mampu memadukan pikiran yang positif, yang ditandai dengan semangat dan dedikasi. Terlepas dari prioritas antara pekerjaan atau perkuliahan, aktivitas mahasiswa merupakan prinsip yang sangat penting di dalam proses perkuliahan. Dengan aktif dalam perkuliahan, mahasiswa akan mengalami sendiri proses pencapaian pengetahuan sehingga kegiatan perkuliahan akan lebih bermakna bagi mahasiswa. (Hidayah, 2016).

Mahasiswa yang mengalami *academic burnout cenderung* akan melewati kelas, tidak mengerjakan tugas dengan baik, dan mendapat hasil ujian yang buruk hingga akhirnya berpotensi dikeluarkan dari perguruan tinggi (Law, 2007). Pada penelitian di beberapa negara, *academic burnout* memiliki berbagai dampak. Penelitian yang dilakukan oleh Rad, Shomoossi, Rakhshani, dan Sabzevari (2017) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic burnout* dengan *psychological capital* pada mahasiswa jurusan kesehatan di Iran. Diketahui bahwa semakin tinggi *academic burnout* yang dialami mahasiswa maka semakin rendah *psychological capital*, dan sebaliknya. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ugwu, Onyishi, dan Tyoyima (2013) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dengan *academic engagement* pada mahasiswa di Universitas Nigeria. Semakin tinggi *academic burnout* yang dialami maka semakin buruk mahasiswa menangani permasalahan akademiknya, demikian pula sebaliknya. Berdasarkan kedua penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *academic burnout* tinggi, rentan memiliki *psychological capital* dan *academic engagement* yang rendah.

Kemampuan strategi dalam membagi waktu dan tanggung jawab harus dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja dan berkomitmen dengan kedua aktivitas

tersebut. Hal ini yang kemudian menjadikan mahasiswa yang bekerja harus menghabiskan waktu, energi, dan pikiran untuk dua aktifitas tersebut (Mardelina & Muhson, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa *academic burnout* merupakan hal yang harus dikaji secara mendalam bagi karyawan yang juga memiliki peran ganda sebagai mahasiswa. Karena faktor psikologis mahasiswa memegang peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan dalam proses pendidikan. Memiliki bekal dan pengetahuan yang cukup wajib dimiliki dalam menjalani peran ganda sebagai karyawan sekaligus mahasiswa, agar studi dan pekerjaan tidak saling mengganggu (Hidayah, 2016)

Menurut Maslach (2003), *burnout* memiliki empat faktor, pertama jenis kelamin, secara umum baik laki-laki maupun perempuan memiliki kemiripan dalam hal pengalaman mengalami *burnout*, namun laki-laki menunjukkan sedikit lebih dari satu aspek dari *burnout*, dan perempuan menunjukkan sedikit lebih dari yang lain. Perempuan cenderung mengalami kelelahan emosional, dan intensitas mengalaminya lebih sering dibandingkan dengan laki-laki. Faktor kedua adalah usia, berdasarkan penelitian, orang dengan usia muda cenderung lebih rentan mengalami *burnout* daripada orang dengan usia yang lebih tua. Hal tersebut dikarenakan orang dengan usia yang lebih tua memiliki banyak pengalaman kerja ataupun kemampuan menyelesaikan tugas. Faktor ketiga adalah status perkawinan dan keluarga, berdasarkan penelitian, ditemukan fakta bahwa orang yang belum menikah lebih berpotensi mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya keinginan untuk berprestasi dibandingkan dengan orang yang sudah menikah. Faktor keempat adalah kepribadian, yang merujuk pada karakter penting dari seorang individu seperti kualitas mental, emosional, dan sosial atau sifat-sifat

yang menggabungkan menjadi satu kesatuan yang unik, salah satu gaya interpersonal, metode penanganan masalah, ekspresi dan pengendalian emosi.

Berdasar faktor - faktor tersebut di atas, terdapat faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi terjadinya *burnout*. Salah satu faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi terjadinya *academic burnout* adalah metode penanganan masalah. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) metode penanganan masalah disebut sebagai strategi *coping*, yaitu suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik yang berasal dari dalam individu maupun dari lingkungan, dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang *stressful*. Terdapat dua kategori dalam strategi coping yaitu (1) *Problem focused coping* yang didefinisikan sebagai strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, serta memilih alternatif dan bertindak (2) *Emotional focused coping*, yaitu strategi dalam mengatur respon emosional terhadap stress seperti meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif.

Penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2019) yang berjudul “Hubungan Antara *Problem Focused Coping* Dengan *Burnout* Pada Guru Sekolah Dasar” terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *problem focused coping* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar. Guru yang merupakan tenaga pengajar tidak hanya bekerja untuk berbagi ilmu, tetapi sekaligus juga belajar tentang karakter anak didiknya, belajar menyesuaikan target mata pelajaran dengan kurikulum yang harus dijalankan. Semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki maka semakin rendah kemungkinan untuk mengalami burnout, demikian pula sebaliknya,

semakin rendah *problem focused coping* yang dimiliki maka semakin tinggi kemungkinan untuk mengalami burnout. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nugroho, Adrian dan Marselius (2012) yang berjudul “Studi Deskriptif *Burnout* dan *Coping Stres* pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya” hasil analisis menunjukkan bahwa perawat di ruang rawat inap menggunakan kedua jenis strategi *coping* stres dengan kategori sedang, *problem focused coping* dengan persentase 53,7% dan *emotional focused coping* sebesar 57,3%. *Burnout* yang dihasilkan termasuk dalam kategori rendah (68,3%) dan sangat rendah (26,8%). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2018) yang berjudul “Hubungan Antara *Problem Focused Coping* Dan *Burnout* Pada Guru Sekolah Dasar” berdasarkan hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *Problem Focused Coping* dan *Burnout* pada guru sekolah dasar dengan skor $r = -0.744$ dengan $p = 0.000$. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki maka semakin rendah potensi mengalami *burnout*. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2017) yang berjudul “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Coping* Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi” terdapat hubungan hubungan positif yang dihasilkan yaitu bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa maka coping stres yang digunakan juga akan semakin tinggi.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dimensi dalam *problem focused coping* yaitu *planful problem-solving*, yang merupakan kemampuan dalam menganalisa setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara

langsung terhadap masalah yang dihadapi, *confrontive coping*, yaitu menggambarkan reaksi agresif untuk mengubah keadaan, yang menggambarkan pula derajat kebencian dan pengambilan resiko, dan *seeking social support*, yaitu suatu cara yang dilakukan individu dalam menghadapi masalahnya dengan cara mencari dukungan sosial pada keluarga atau lingkungan sekitar, bisa berupa simpati dan perhatian.

Problem focused coping memiliki orientasi utama untuk mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan - keterampilan baru dalam rangka mengurangi stresor yang dihadapi. *Problem focused coping* mengarah pada penyelesaian masalah, misalnya seperti mencari informasi mengenai suatu masalah, mengumpulkan solusi-solusi yang dapat dijadikan alternatif, mempertimbangkan alternatif dari segi biaya dan manfaatnya, memilih alternatif, dan menjalani alternatif yang dipilih (Lazarus & Folkman, 1984). Sehingga bisa disimpulkan bahwa di dalam *problem focused coping*, individu tidak hanya membuat rencana sebanyak mungkin, tapi segera melakukan rencana terbaik dari semua pilihan yang ada. Mahasiswa yang memiliki tingkat *problem focused coping* yang tinggi akan mudah mencari solusi dalam setiap permasalahan serta memiliki tingkat stres akademik yang rendah. Misalnya saja menyusun *time management* yang baik sebelum melakukan berbagai agenda kegiatan agar setiap agenda bisa dilakukan dengan penuh perencanaan, melakukan negosiasi secara positif kepada atasan dan membina relasi yang kolaboratif kepada sesama karyawan dan mahasiswa agar tidak ada agenda pekerjaan maupun perkuliahan yang bertabrakan. Sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat *problem focused coping* yang rendah akan lebih rentan mengalami stres akademik, dan lebih sulit mengatasi

permasalahannya sendiri (Tarwiyati, 2013). Hal tersebut dapat dilihat pada ketidakmampuan menyusun sebuah *time management* atau skala prioritas kegiatan sehingga menjadi sangat mudah dibingungkan dalam berbagai situasi. Mahasiswa dengan tingkat *problem focused coping* yang rendah juga tidak mampu menyusun strategi secara mendalam ketika menghadapi halangan dan kebimbangan dalam agenda pekerjaan maupun perkuliahan, sehingga potensi untuk mengalami *academic burnout* menjadi tinggi.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugroho dkk (2012) yang berjudul “Studi Deskriptif Burnout dan Coping Stres pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya” menunjukkan bahwa semakin tinggi *problem focused coping* yang digunakan maka semakin rendah *academic burnout* yang dialami. Hasil penelitian serupa oleh Wardhani (2012) yang berjudul “Burnout di Kalangan Guru Pendidikan Luar Biasa di Kota Bandung”, menunjukkan bahwa semakin efektif perilaku coping yang digunakan maka semakin rendah burnout yang dialami, dan semakin tinggi kepuasan kerja yang dimiliki maka semakin rendah burnout yang dialami. Dari beberapa pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa bekerja sambil kuliah sangat membutuhkan bekal *problem focused coping* yang tinggi. Setiap individu tentu memiliki beragam aspek subjectif yang sangat dominan yang berpengaruh dalam konsep berfikir, bersikap dan berperilaku. *Problem focused coping* yang tinggi berperan dalam pengambilan keputusan dan pertahanan diri terhadap berbagai tantangan dan situasi yang menyulitkan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan apakah ada hubungan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Hasil dari penelitian ini diharapkan memiliki manfaat :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan tentang *problem focused coping* dan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dengan penelitian ini mahasiswa dapat mengetahui bagaimana membangun *problem focused coping* yang efektif untuk mengatasi *academic burnout* yang berpotensi kerap terjadi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.