

BAB I

A. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi negeri, swasta ataupun lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Siswoyo, 2007). Menurut Putri dan Budiana (2012) mahasiswa juga merupakan intelektual masa depan atau cendekiawan muda di masyarakat. Mardelina dan Muhson (2017) berpendapat bahwa agar berhasil melaksanakan pendidikan mahasiswa juga harus memenuhi kebutuhannya guna kelancaran kegiatan pembelajaran. Kebutuhan yang harus dipenuhi mahasiswa untuk menimba ilmu bermacam-macam, antara lain membayar SPP, membeli buku, biaya magang, biaya akses internet, biaya penelitian, biaya hidup, dan lain-lain.

Kebutuhan akan hidup yang meningkat membuat mahasiswa mencari cara untuk mampu memenuhi kebutuhan untuk pendidikan maupun biaya hidupnya salah satunya dengan bekerja. Robert (2012) mengatakan bahwa fenomena peran ganda mahasiswa, yakni kuliah sambil bekerja bukan hal yang baru. Mardelina dan Muhson, (2017) juga menambahkan bahwa kebutuhan akan hidup yang kian meningkat membuat mahasiswa harus mencari cara untuk mampu mencukupi kebutuhannya untuk pendidikan dan juga untuk biaya hidupnya.

Dampak positif yang diperoleh antara lain mahasiswa dapat melatih kemandirian dan memperoleh uang untuk memenuhi kebutuhan pribadi dan kuliah (Felix, dkk, 2019). Sedangkan menurut Yenni (2007) Masalah yang harus diwaspadai oleh mahasiswa yang bekerja adalah pekerjaan bisa membuat mahasiswa melalaikan tugas utamanya yakni belajar di sisi lain stres ringan

(11,1%), stres sedang (85,2%) dan stres berat (3,7%). Adi (2010) mengatakan bahwa gejala yang sering muncul adalah gangguan tidur, sering terlihat cemas, mudah tersinggung dan sering lupa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di salah satu daerah perumahan di Yogyakarta pada 25-26 Agustus 2021 pada 6 mahasiswa yang sedang bekerja sambil menempuh pendidikan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Universitas Tadulako, dan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Dari aspek *emotional exhaustion* (kelelahan emosi) 5 dari 6 subjek pernah merasakan kelelahan dengan rutinitas yang dijalani yang mengakibatkan timbulnya perasaan bosan dan kurang fokus saat mengerjakan sesuatu di tempat kerja maupun di tempat kuliah

Dari aspek *depersonalization* (upaya untuk melindungi diri dari tuntutan emosional yang berlebihan dengan memperlakukan orang lain di sekitarnya sebagai objek) 3 dari 6 subjek mengatakan bahwa pernah merasa kurang nyaman dengan lingkungan sekitarnya. Terkadang subjek tidak menghadiri ajakan rekan kerja saat berkumpul bersama ataupun absen ketika mengerjakan tugas kelompok, hal inilah terkadang membuat subjek kurang peduli terhadap lingkungan sekitarnya.

Pada aspek *low personal accomplishment* (penghargaan diri sendiri yang rendah) ke 6 subjek mengatakan bahwa seringkali mereka merasa bahwa hasil dari usaha mereka tidak sesuai dengan yang diharapkan salah satu contohnya adalah subjek tidak mendapatkan nilai yang memuaskan saat ujian walaupun sudah mempersiapkan diri dengan baik, dan juga tidak mendapatkan bonus sesuai

yang diharapkan ketika usaha yang diberikan subjek ditempat kerja sudah maksimal, dan terkadang hal ini berdampak bagi diri subjek yang merasa jika mereka tidak lebih baik dari rekan kerja ataupun teman kuliahnya.

Putri dan Budiani (2012) mengatakan mahasiswa yang bekerja sulit untuk mencapai prestasi akademik yang baik karena waktu yang dibagi antara bekerja dan waktu istirahat sangat kecil akibatnya energi dipaksakan untuk oleh dua kegiatan penting yang dilakukan secara bersamaan. Pada dasarnya, semua mahasiswa yang terdaftar di perguruan tinggi harus dapat menyelesaikan studinya dalam jangka waktu tertentu. Mahasiswa yang belajar dan bekerja harus mampu menunaikan kewajiban dan tanggung jawabnya. Menurut Mardelina dan Muhson (2017) tentu saja, manajemen waktu yang tepat antara kuliah dan pekerjaan diperlukan untuk mengatasi terjadinya *burnout*. Kegiatan kuliah menuntut mahasiswa untuk dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dan kegiatan kuliah, hal ini dapat terjadi dengan keyakinan untuk sukses dan kontrol diri yang cukup serta bertanggung jawab terhadap pekerjaannya tanpa mengorbankan peran mereka sebagai mahasiswa (Octaviani & Nugraha, 2013).

Rice (dalam Ervina, dkk, 2015), mengatakan tugas mahasiswa adalah menuntut ilmu setinggi-tingginya. Hal ini dikarenakan agar mahasiswa dapat mempersiapkan karir di masa depan. Maka *burnout* yang terjadi pada mahasiswa yang bekerja harus cepat diatasi agar mahasiswa dapat menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi dan mengembangkan kemampuan sosialnya di masyarakat.

Sullivan (1989) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan *burnout* yaitu faktor lingkungan berkaitan dengan konflik peran, beban kerja yang

berlebihan, kurangnya dukungan sosial, keterlibatan terhadap pekerjaan, tingkat fleksibilitas waktu kerja. Faktor individu meliputi faktor demografi seperti jenis kelamin, etnis usia, status perkawinan, latar belakang pendidikan; faktor kepribadian seperti tipe kepribadian introvert atau ekstrovert, konsep diri, kebutuhan, motivasi, kemampuan dalam mengendalikan emosi, *locus of control* internal. Faktor sosial kultural berkaitan dengan nilai, norma, kepercayaan.

Berdasarkan data awal didapatkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja cenderung lebih mudah mengalami *burnout*, karena harus memenuhi kewajibannya sebagai individu yang terdaftar di perguruan tinggi dan juga tuntutan pekerjaan. Maslach (dalam Wardhani, 2012) juga menjelaskan bahwa *burnout* merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat. Maka salah satu penyebab terjadinya burnout pada mahasiswa yang bekerja adalah tuntutan pekerjaan (*job demands*) yang lebih besar yang merupakan bagian dari faktor lingkungan yang berkaitan dengan beban kerja. Alarcon (2011) menambahkan bahwa beban kerja (*workload*) merupakan elemen dalam *job demands* yang menjadi penyebab utama terjadinya *burnout*.

Tuntutan kerja atau *job demand* merupakan aspek fisik, sosial, dan organisasional dari pekerjaan yang membutuhkan usaha fisik dan/atau psikologis yang berkelanjutan dan oleh karena itu diasosiasikan dengan biaya fisiologis dan/atau psikologis (Demerouti, dkk 2001). *Job demand* dapat berubah menjadi stres kerja bila disertai dengan tuntutan yang membutuhkan usaha yang besar, yang pada akhirnya dapat menimbulkan efek negatif seperti depresi maupun

kecemasan (Nahrgang, dkk 2011). Stres akan menjadi masalah bagi individu yang bekerja dan organisasi jika sudah mengarah kepada timbulnya *burnout*, hal ini terjadi jika tuntutan kerja (*job demand*) yang berlebih diyakini dapat menimbulkan *burnout* bagi individu (Putra, 2012). Fox dalam Love, Irani dan Standing (2007) juga menambahkan bahwa tuntutan kerja dan lingkungan kerja tidak hanya akan menyebabkan kelelahan fisik pada karyawan, tetapi juga menyebabkan kelelahan psikologis atau *psychological stressor* bagi karyawan.

Selain menuntut ilmu mahasiswa yang bekerja juga dituntut untuk dapat meningkatkan kinerja kerja lebih baik lagi, agar sesuai dengan visi dan misi organisasi atau perusahaan yang dinaunginya. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa tuntutan pekerjaan merupakan salah satu pemicu terjadinya *burnout*. Hal ini juga didukung oleh penemuan dari beberapa studi sebelumnya yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara tuntutan pekerjaan (*job demands*) dengan *burnout* (Khan, Yusoff, & Khan, 2014). Karena menurut Fernet (2013) bahwa tuntutan pekerjaan merupakan prediktor paling penting dari *burnout*. Maka *Job demands* terlebih dulu akan menimbulkan efek kelelahan emosi (*emotional exhaustion*), disusul berikutnya oleh kemunculan elemen – elemen *burnout* yang lain.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah adalah: “Apakah terdapat hubungan antara *job demand* dengan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja”

B. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *job demand* dengan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan terhadap psikologi khususnya di bidang psikologi industri dan organisasi mengenai *job demand* dengan *burnout* serta sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberi manfaat bagi mahasiswa dan instansi terkait yang menaungi mahasiswa dalam studi dan pekerjaannya sehingga dapat mengatasi masalah *burnout* yang dimiliki.