***PROBLEM FOCUSED COPING* DAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

Sutoro Tri Raharjo1, Sowanya Ardi Prahara2

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

archiemedes3003@gmail.com,

0812 157 3003

ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between problem focused coping with academic burnout on working students. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between problem focused coping with academic burnout on working students. The subjects in this study were 60 people who had the characteristics of working while in college. Subject selection method using purposive sampling method. The data collection method in this study uses the Problem Focused Coping scale and the Academic Burnout scale. The data analysis technique used is the product moment correlation from Karl Pearson. Based on the results of data analysis obtained correlation coefficient (R) of -0.498 (p ≤ 0.050). These results indicate that there is a significant negative relationship between problem focused coping with academic burnout on students who work so that the hypothesis in this study is accepted.*

**Keywords**: *problem focused coping, academic burnout, students working*

**PENDAHULUAN**

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.

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 fokus 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). 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 wajibkan 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).

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). Beragam permasalahan yang muncul dalam aktifitas bekerja sambil kuliah sering memicu timbulnya potensi gangguan kecemasan, stres hingga *burnout* yang di dalam bidang akademik istilah ini kemudian lebih akrab disebut dengan *academic burnout* (Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, dan Barker, 2002)

Menurut Yang (2004) *academic burnout* memiliki tiga aspek, yaitu: (1) Kelelahan emosional yang mengacu padaperasaan emosional yang berlebihan, perasaan frustasi dan ketegangan (2) Keengganan untuk studi atau sinisme, yang mengacu kepada ketidakpekaan atau sikap sinis terhadap pekerjaan yang sedang dihadapi (3) Motivasi berprestasi menurun yang ditandai dengan berkurangnya keinginan untuk berprestasi seperti ketika seseorang menampilkan kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri secara negatif, sebuah penurunan perasaan kompetensi kerja, dan peningkatan perasaan *Inefficacy*.

Berdasarkan data yang dipaparkan oleh Alimah, Swasti, dan Ekowati (2016), dalam penelitiannya yang berjudul “Gambaran *Burnout* pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto”, terdapat 56,4% mahasiswa mengalami stres akademik yang mengakibatkan timbulnya *academic burnout*. Konflik peran ganda sebagai karyawan dan juga mahasiswa terbukti berpotensi menimbulkan *academic burnout*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangesti (2012) yang berjudul “Pengaruh Konflik Peran Terhadap Terjadinya *Burnout* Pada Mahasiswa Koass”, konflik peran ganda menyumbang sebesar 38,9% dalam potensi terjadinya *academic burnout*, sedangkan sisanya sebanyak 61,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti lingkungan kerja, beban kerja, dukungan sosial, gaya kepemimpinan, dan factor individual. Pada penelitian yang dilakukan oleh Arlinkasari dan Akmal (2017) yang berjudul “Hubungan Antara *School Engagement*, *Academic Self Efficacy*, dan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa”, Dalam rentang waktu 2001 hingga 2007 sebanyak 85,08% mahasiswa di Universitas Terbuka mengalami *academic burnout* yang berakhir dengan *drop ou*t. Fenomena serupa juga terjadi di Institut Teknologi Bandung, rata-rata sekitar 10% mahasiswa ITB per angkatan atau sekitar 2% per tahunnya mengalami *drop out* yang diakibatkan karena stres akademik.

Hal ini diperkuat dengan 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 dihadapakan pada tugas yang banyak dan harus segera diselesaikan. Mahasiswa kelas karyawan ini juga rentan mengalami emosi yang cenderung stabil 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 emosionalyang 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 perkulihan 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)

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 semakin mendalam dan mendapat perhatian khusus bagi institusi – institusi pendidikan. Karena keberhasilan proses pendidikan tidak hanya tergantung dari sistem dan manajemen pendidikan didalam institusi tersebut, karena faktor psikologis mahasiswa juga memegang peranan yang sangat penting. Dukungan dan antisipasi yang tepat dari institusi pendidikan akan mengurangi potensi munculnya *academic burnout* pada diri mahasiswa. Dalam melaksanakan kegiatan perkuliahan dan menjalani pekerjaan mahasiswa juga harus mengimbangi dengan melaksanakan aktivitas belajarnya, agar tidak mengganggu perkuliahan dan bisa lulus tepat waktu (Hidayah, 2016). Demikian pula pada diri mahasiswa harus benar – benar memiliki bekal dan pengetahuan yang cukup untuk menjalani peran ganda sebagai karyawan sekaligus mahasiswa, agar studi dan pekerjaan tidak saling mengganggu.

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 b*urnout*. Salah satu faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi terjadinya *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 *stresful*. 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 cooping*, yaitu strategi dalam mengatur respon emosional terhadap stress seperti meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif.

Menurut hasil interview yang dilakukan pada 14-16 September 2019 kepada 10 mahasiswa yang berkerja, sebanyak 6 mahasiswa yang sering melewatkan perkuliahan karena seringnya mengalami *academic burnout* akan berusaha mencari informasi tentang tugas-tugas dan target perkuliahan dari sesama teman kuliah. Mahasiswa yang sering mengalami *academic burnout* ini berharap dengan informasi dan bantuan dari teman-teman yang lebih sering mengikuti perkuliahan mampu membantu mengatasi persoalan yang tengah dihadapi. Setelah mendapat informasi cukup, mahasiswa akan menganalisa apakah masih mampu untuk segera menyelesaikan permasalahan akademik secara langsung ataukah menunda, menunggu pada kesempatan berikutnya.

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 menghadap 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 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 koping 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?

**METODE**

Mahasiswa yang bekerja merupakan subjek yang dipilih dalam penelitian ini. Jumlah subjek dalam penellitian ini sejumlah 60 orang, dengan pengambilan sample menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* yaitu penarikan sample yang dilakukan peneliti dengan memilih subjek berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu (Azwar, 2018). Metode pengumpulan data sebagai pola dasar pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala model *Likert.*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Academic burnout* dan Skala *Problem Focused Coping*, dengan aitem-aitem skala yang hanya dibagi dalam satu kelompok saja, yaitu kelompok *favourable*. Bentuk skala yang digunakan adalah model skala likert dengan 4 alternatif jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS)

Skala *Academic Burnout* terdiri dari 15 aitem dengan koefisien aitem-total (Rix) daya beda aitem bergerak dari rentang 0.317 – 0.740. Sedangkan Skala *Problem Focused Coping* terdiri dari 15 aitem dengan koefisien aitem-total (Rix) daya beda aitem bergerak dari rentang 0.341 – 0.647. Berdasarkan hasil perhitungan dari *Skala Academic Burnout* diperoleh koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0.886 dan Skala *Problem Focused Coping* diperoleh koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0.853. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi product moment. Keseluruhan data yang dihasilkan dari penelitian ini dianalisis menggunakan program analisis data

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Menurut Yang (2004) beberapa dimensi yang terdapat dalam *academic burnout* yaitu kelelahan emosional, keengganan untuk studi atau sinisme, dan kurangnya keinginan untuk berprestasi. *Academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja tidak terbentuk dengan sendirinya, namun terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *academic burnout.* Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *academic burnout* adalah *problem focused coping.* Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *problem focused coping* mengacu pada strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif dan bertindak. Mahasiswa dengan tingkat *problem focused coping* yang tinggi mampu mengatasi berbagai permasalahan akademik dan mampu mendapatkan alternatif solusi yang efektif. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Lukito dan Nuraeni (2018) yang mengatakan bahwa peserta didik yang memiliki tingkat stress akademik yang tinggi dan mampu menggunakan *problem focused coping* yang tepat dapat menyelesaikan segala permasalahan dalam setiap metode pembelajaran. Hal serupa juga diungkap berdasarkan hasil penelitian Nugroho dkk. (2012) dan Wardhani (2012) yang menunjukkan bahwa *problem focused coping* berhubungan secara signifikan dengan *academic burnout* dan kedua variabel tersebut berkorelasi negatif. *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.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic burnout* dengan *problem focused coping* yang ditunjukkan dengan nilai korelasi (rxy) sebesar r = -0.498 dengan p = 0.000. Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa *problem focused coping* memiliki peranan cukup penting terhadap mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa semakin tinggi *problem focused coping* maka akan semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping* maka semakin tinggi *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. *Problem focused coping* merupakan suatu variabel yang memiliki sumbangan negatif terhadap *academic burnout*. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Amelia (2019) yang berjudul “Hubungan Antara *Problem Focused Coping* Dengan *Burnout* Pada Guru Sekolah Dasar”, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan *academic burnout*. Semakin tinggi *problem focused coping* maka akan semakin rendah *academic burnout*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping* maka semakin tinggi *academic burnout.* Adanya hubungan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* berarti setiap dimensi *problem focused coping* memberikan sumbangan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

*Problem focused coping* didefinisikan sebagai strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif dan bertindak. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini diperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 0.248 yang menunjukkan bahwa variabel *problem focused coping* menunjukkan kontribusi sebesar 24.8% terhadap *academic burnout* dan sisanya sebesar 75.2% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor situasional dan individual yang meliputi karakteristik demografik dan karakteristik kepribadian yang terdiri dari kualitas mental, emosional dan sosial, metode penanganan masalah, ekspresi dan pengendalian emosi, dan konsepsi diri. Sedangkan hasil kategorisasi *academic burnout* yaitu kategorisasi tinggi sebesar 13.3%, kategori sedang sebesar 60%, dan kategori rendah sebesar 26.7%. Pada kategorisasi variabel *problem focused coping* yaitu kategorisasi tinggi sebesar 71.7%, kategori sedang sebesar 28.3%, dan kategori rendah sebesar 0%. Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja memiliki *academic burnout* yang cenderung sedang dan *problem focused coping* yang cenderung tinggi.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dimensi dalam *problem focued coping* yaitu: (a) *Planful problem solfing,* (b) *Confrontive coping*, (c) *Seeking social support.* Dimensi *planful problem solfing* adalah dimensi yang membahas tentang kemampuan individu dalam menganalisa setiap situasi yang menimbulkan masalah serta kemampuan dalam mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi (Lazarus & Folkman, 1984). Mahasiswa dengan kemampuan *planful problem solfing* yang baik akan mampu membuat perencanaan dalam aktifitas akademik seperti membuat daftar tugas apa saja yang harus dikerjakan beserta waktu pengumpulan tugas dan mengerjakan tugas segera mungkin bila ada waktu senggang sebagai upaya antisipasi tugas kuliah yang menumpuk, mengatur tujuan pemecahan masalah, dan mencari makna dibalik aktifitas yang *stressful* (Kurniawan, 2019). Hal ini diperkuat dengan penuturan subjek dilapangan bahwa dalam kesibukannya melakukan aktifitas perkuliahan disamping aktifitas subjek yang juga seorang karyawan, subjek berusaha membuat skala prioritas tentang tugas perkuliahan yang mana yang lebih dahulu dikerjakan, membuat *time management* agar tugas dalam pekerjaan maupun perkuliahan bisa dengan baik dikerjakan, membuat target jenjang waktu kelulusan agar bisa lulus sesuai target yang diberikan oleh fakultas dan membuat strategi tentang hal-hal apa saja yang harus dilakukan jika mengalami kendala dalam perkuliahan seperti langkah-langkah apa saja yang harus dilakukan jika mendapat nilai yang kurang memuaskan atau merencanakan tindakan apa yang bisa dilakukan jika nilai mata kuliah tidak bisa ditampilkan karena presentase kehadiran tidak memenuhi syarat minimal yang diwajibkan. Subjek juga menuturkan bahwa menjalani peran ganda sebagai karyawan sekaligus sebagai mahasiswa, subjek berusaha agar mampu mengatur jadwal pekerjaan dan merencanakan permohonan izin tidak masuk kerja jika jadwal ujian berbarengan dengan jadwal pekerjaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek mampu membuat perencanaan dan pertimbangan yang matang agar aktifitas pekerjaan dan perkuliahan bisa seiring sejalan.

Pada dimensi c*onfrontive coping* mengacu pada reaksi agresif individu untuk mengubah keadaan, yang menggambarkan pula tindakan secara langsung meningkatkan usaha seseorang, mencoba untuk melakukan *coping* dengan cara yang bijaksana dan pengambilan resiko (Lazarus & Folkman, 1984). Mahasiswa yang juga seorang karyawan dengan kemampuan *confrontive coping* yang baik mampu menampilkan kemampuan dirinya dalam tindakannya ketika menghadapi berbagai kendala dalam aktifitas akademik maupun pekerjaan, seperti berbicara kepada atasan untuk mengajukan permohonan izin tidak masuk kerja jika ada aktifitas perkuliahan yang tidak mampu ditinggalkan seperti ujian maupun praktikum, mendengarkan lagu saat tidak mendapatkan ide dalam mengerjakan tugas, melakukan tindakan atau aktifitas sesuai dengan prioritas yang sudah direncakan, serta menjaga kesehatan fisik (Lubis, dkk., 2015). Hal ini diperkuat oleh penuturan subjek di lapangan yang mengatakan bahwa ketika subjek menghadapi kendala dalam perkuliahan subjek akan melakukan berbagai upaya untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dan mencari solusi yang tepat agar hal tersebut tidak terjadi kembali, misalnya ketika nilai ujian tidak dimuncukan dalam Kartu Hasil Studi, subjek akan menempuh ujian ulang agar nilai bisa dimunculkan, membuat surat permohonan izin tidak masuk kerja sebagai syarat administrasi dalam pekerjaannya ketika jadwal ujian berbarengan dengan jadwal pekerjaan, mendaftarkan diri untuk menempuh ujian susulan jika aktifitas pekerjaan benar-benar tak mampu ditinggalkan dan mengajukan permohonan untuk remidi atau tugas pengganti kepada dosen pengampu jika nilai ujian tidak sesuai dengan yang diharapkan. Subjek juga menuturkan bahwa dalam kesibukannya sebagai karyawan sekaligus mahasiswa wajib baginya untuk selalu mengikuti arahan dari koordinator kelas dalam setiap aktifitas perkuliahan, seperti berusaha memenuhi presentase kehadiran, dan tidak melewatkan setiap tugas perkuliahan yang diberikan setiap minggunya,

Selanjutnya pada dimensi *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 (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut Kurniawan (2019) *seeking social support* berhubungan erat dengan upaya individu dalam mencari nasihat, informasi atau dukungan sebagai upaya mengurangi tekanan stress dalam aktifitas akademik. Pernyataan ini diperkuat oleh penuturan subjek kepada peneliti bahwa aktifitas bekerja sambil kuliah tidak bisa dipandang sebelah mata. Menjalani peran ganda sebagai karyawan sekaligus mahasiswa membutuhkan koordinasi, informasi yang akurat, motivasi yang kuat serta dukungan dari orang-orang dekat. Tidak bisa dipungkiri bahwa menjalani peran ganda tersebut membuat pikiran subjek terbagi ke dalam kesibukan sebagai karyawan sekaligus mahasiswa serta menjadikan beban dan tantangan bagi subjek untuk meningkatkan kualitas diri. Selalu berkoordinasi dengan koordinator kelas adalah salah satu upaya subjek agar tidak tertinggal informasi perkuliahan sehingga aktifitas perkuliahan yang dilakukan berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan, selain itu subjek selalu berusaha menyempatkan diri untuk berdiskusi dengan sesama teman kuliah yang menjalani peran ganda untuk berbagi motivasi dan informasi. Subjek juga sering berdiskusi dengan anggota keluargamya sebagai upaya untuk mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga. Namun subjek juga menuturkan bahwa disaat beban pekerjaan begitu berat dan membutuhkan perhatian khusus menjadikan subjek tidak mampu untuk segera mengerjakan tugas perkuliahan yang datang bersamaan. Kesibukan subjek sebagai karyawan juga menjadikannya mudah lelah setelah menjalani aktifitas perkuliahan sepanjang hari. Padatnya jadwal pekerjaan juga menjadikan subjek seringkali hanya mempelajari kembali materi perkuliahan ketika menghadapi ujian.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan *academik burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut dapat dilihat pada koefisien korelasi (rxy) sebesar -0.498 dengan taraf signifikansi p = 0.000 (p < 0.050). Yang membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan *academik burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin rendah tingkat *academik burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Begitupun sebaliknya semakin rendah *problem focused coping* maka semakin tinggi tingkat *academik burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Sedangkan pada hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat *problem focused coping* yang cenderung tinggi dengan presentase subjek sebesar 71.7% dan tingkat *academic burnout* yang cenderung sedang dengan presentase 60%. Hasil penelitian ini juga memperoleh nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0.248 yang menunjukkan bahwa variabel *problem focused coping* menunjukkan kontribusi sebesar 24,8% terhadap *academic burnout* dan sisanya sebesar 75,2% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor situasional dan individual yang meliputi karakteristik demografik dan karakteristik kepribadian yang terdiri dari kualitas mental, emosional dan sosial, metode penanganan masalah, ekspresi dan pengendalian emosi, dan konsepsi diri.

Bagi mahasiswa yang bekerja, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengatasi beragam permasalahan dalam aktifitas akademik yang sering dialami oleh mahasiswa yang bekerja, terutama dalam kaitan dengan aspek-aspek psikologis yang mampu memicu terjadinya *academic burnout*. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi untuk menyeimbangkan kemampuan mahasiswa yang juga menjalani peran ganda sebagai seorang karyawan dalam mengefektifkan aktifitas pekerjaan dan aktifitas akademik serta dapat menentukan strategi pemecahan masalah yang tepat sehingga mampu menjalani kedua aktifitas tersebut secara maksimal. Hal tersebut mampu meningkatkan kemampuan *problem focused coping* dan menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

Bagi institusi pendidikan, penelitian ini juga dapat memberikan referensi tentang dinamika mahasiswa yang bekerja dalam menentukan kebijakan-kebijakan akademik tentang peningkatan kualitas pendidikan dan optimalisasi metode perkuliahan. Sementara bagi dosen mata kuliah atau pembimbing akademik dapat memberikan pelatihan yang lebih mendalam tentang *planful problem solfing, confrontive coping* dan *seeking social support* kepada mahasiswa, sehingga mahasiswa mampu meningkatkan kemampuan *problem focused coping* dan mengurangi potensi mengalami *academic burnout*.

**REFERENSI**

Alimah, S., Swasti, K.G., Ekowati, W. (2016). Gambaran burnout pada mahasiswa keperawatan d purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130-141.

Amelia, D. 2019. Hubungan antara problem focused copin*g* dengan burnout pada guru sekolah dasar. Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Apriliani, D., Gentari, R. E. (2016). Pengaruh konflik pekerjaan dan stress kerja terhadap kinerja karyawan*. Jurnal Sains Manajemen,* 2(2), 40-48.

Arini, K.R., Mukzam, M.D, Ruhana, I. (2015). Pengaruh kemampuan kerja dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan (Studi pada karyawan PT Perkebunan Nusantara X (pabrik gula) djombang baru). *Jurnal Administrasi Bisnis* (JAB), 22(1), 1-9.

Arlinkasari, F., Akmal, S. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-afficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Jurnal Humanitas Psikologi,* 1(2), 81-102.

https://doi.org/10.28932/humanitas,v1i2.418

Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi II ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Dirmantoro, Maylana. 2015. Motivasi mahasiswa kuliah sambil bekerja. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hasibuan, Malayu. (2002). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bumi Aksara: Jakarta.

Hidayah, K. 2016. Pengaruh kuliah sambil bekerja dan aktifitas belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa angkatan 2011 Jurusan Pendidikan IPS UIN Maliki Malang. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Kurniawan, L., 2019. Gambaran strategi copin*g* pada mahasiswa kuliah ganda di dua universitas. Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping.* New York: Springer Publishing Company.Inc

Lubis, R., Irma, N.H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N.A., Wati, T.A., Puspita, N., Syahfitri, D., (2015). Coping stres pada mahasiwa yang bekerja. *Jurnal Diversita,* 1(2), 48-57

Lukito, A., Nur’aeni. (2018). Stres dan strategi coping pada peserta didik kelas X program studi IPS yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Psycho Idea,* 16(2), 99-109.

Mardelina, E., Muhson, A. (2017) Mahasiswa bekerja dan dampakanya pada aktifitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209.

Maslach, Cicilia. (2003). *Understanding Burnout: Definitional Issues in Analyzing a Complex Phenomenon, In W. S. Paine (Ed), Job Stress and Burnout.* Beverly Hills: Sage Publications

Nugroho, A.S., Andrian, Marselius. (2012). Studi deskriptif *burnout* dan *coping* stres pada perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya,* 1(1), 1-6.

Octavia, E., Nugraha, S. (2013). Hubungan antara adversity quotient dan work-study conflict pada mahasiswa yang bekerja. *Journal Psikologi Integratif*, 1(1), 44-51.

Priyatna, Andri. (2012). *Parenting Anak Bandel; Memahami, Mengasuh, dan Mendidik Anak dengan Perilaku Membangkang*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo

Schaufeli, W., Martínez, I., Pinto, A., Salanova, M., Barker, A. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.

Subri, Mulyadi. (2002). *Ekonomi Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT Rajawali Persada

Suwarso. (2018). Dampak kuliah sambil bekerja terhadap indeks prestasi mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta di Kabupaten Jember Tahun 2017. *Jurnal Relasi*, 14(2), 15-27.

Tarwiyati, H. (2013). Hubungan antara tingkat problem focused coping dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik. *Jurnal Psikosains,* 6(1), 63-80.

Wardani. (2009). *Riset Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Yang, H., (2004), Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in taiwan’s technical–vocational colleges, *International Journal Of Educational Development*, 24(3), 283-301.