

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perkembangan pendidikan perguruan tinggi di Indonesia menunjukkan peningkatan jumlah mahasiswa. Badan Pusat Statistik (BPS, 2025) mencatat jumlah mahasiswa di Bawah Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi - Negeri & Swasta pada bulan Februari 2025 sebanyak 8.467.714. Pendidikan bukan hanya sekedar proses penyampaian informasi atau pembentuk keterampilan semata, tetapi pendidikan lebih dari itu—pendidikan dapat membantu individu mengenali dan mewujudkan keinginan, kebutuhan serta potensinya (Abd Rahman et al., 2022). Salah satu jenis pendidikan formal ialah Perguruan Tinggi (Karim, 2020). Terdapat tiga unsur yang perlu mendapatkan perhatian pada setiap perguruan tinggi, salah satunya mahasiswa yang menjadi masyarakat terbesar di lingkungan kampus (Ariani, 2019).

Berbagai macam kebutuhan yang dibutuhkan mahasiswa dalam proses melaksanakan pendidikannya, seperti membayar UKT (Uang Kuliah Tunggal), membeli alat tulis, biaya untuk riset atau penelitian, akses internet, hingga uang tambahan lainnya bagi mereka yang merantau (Ellyawati, Sulfikar, Destari, & Rahayu, 2021). Untuk memenuhi berbagai macam kebutuhannya, tidak sedikit mahasiswa mencari penghasilan tambahan dengan bekerja *part-time* (Yahya & Widjaja, 2019). Menurut Ardianto, Halimah, & Susilowati (2021), mahasiswa *part-time* merupakan individu yang tengah menuntut ilmu di bangku kuliah dan

menggunakan pengetahuan, keahlian dan keterampilan yang dimiliki olehnya untuk melakukan kerja *part-time* serta mengharapkn imbalan jasa agar dapat mencapai kebutuhan. Berbagai pekerjaan *part-time* yang bisa dikerjakan oleh mahasiswa antara lain menjadi karyawan *coffee shop*, karyawan tempat makan dan minuman instan, pemasaran melalui media sosial, pengemudi ojek *online*, penyelenggara acara, dan lain-lain (Astuti & Nurwidawati, 2023). BPS (2024) mencatat, sebanyak 46,19 juta pekerja paruh waktu di Indonesia, dengan sebagian besar berasal dari kelompok usia muda, termasuk mahasiswa.

Mahasiswa dengan usia 18 – 25 tahun berada pada masa *emerging adult hood*, yaitu masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal (Arnett, 2000). Terdapat masa transisi dalam tahap *emerging adulthood*, yang mengharuskan individu mengeksplorasi tiga ranah fundamental yaitu percintaan, pendidikan, dan pekerjaan (Atwood & Scholtz, 2008; Wood et al., 2018). Mahasiswa yang melakukan kerja *part-time* harus dapat membagi waktunya dalam kegiatan akademik dan bekerja, serta bertanggung jawab terhadap komitmen peran ganda tersebut (Ellyawati, Sulfikar, Destari, & Rahayu, 2021). Kondisi ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu antara kuliah dan pekerjaan, yang mengakibatkan fokus mereka terbagi dan berdampak pada proses belajar serta keterlibatan mereka dalam kegiatan pembelajaran (Ellyawati, Sulfikar, Destari, & Rahayu, 2021). Dibanding mahasiswa yang tidak bekerja *part-time*, tantangan yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja *part-time* menunjukkan ketidakyakinan terhadap kemampuannya dalam mengendalikannya sehingga berdampak terhadap munculnya gangguan psikologis dalam dirinya (Zahra et al., 2024). Mahasiswa

yang bekerja *part-time* umumnya telah memahami sejak awal bahwa keputusan untuk bekerja sambil kuliah berisiko menimbulkan konflik peran ganda, yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap munculnya *academic burnout* (Nirmalasari & Minai, 2023).

Maslach, Schaufeli, & Leither (2001) mendefinisikan *academic burnout* sebagai suatu perasaan lelah akibat tuntutan akademik pada mahasiswa, pesimis, dan kurang minat terhadap tugas akademik dan kegiatan akademik lainnya. Ditandai dengan beberapa aspek, diantaranya kelelahan emosional, (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan penurunan prestasi pribadi (*reduce personal accomplishment*). Salmera-Aro et al (2009) mendefinisikan *academic burnout* sebagai sindrom yang berkaitan dengan akademis yang terdiri dari kelelahan akibat tuntutan akademik, sikap sinis dan keterlepasan terhadap sekolah, serta perasaan tidak mampu seorang pelajar. Sedangkan menurut Rad et al., (2017), *academic burnout* merupakan kondisi psikologis yang dialami mahasiswa ketika mengalami kelelahan secara emosional, kehilangan minat terhadap kegiatan akademis, serta merasa kurang mampu untuk menyelesaikan tugas akademiknya yang disebabkan karena adanya tuntutan yang berlebihan dan terus menerus, sehingga motivasi menurun.

Zahra dkk, (2024) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa sebanyak 46 mahasiswa yang bekerja *part-time* yang terdiri dari 25 mahasiswa laki-laki dan 21 mahasiswa perempuan menunjukkan 91,3% memiliki *academic burnout* dengan tingkat tinggi dan sebanyak 8,7% memiliki *academic burnout* dengan tingkat sedang. Berdasarkan lamanya kerja *Part-time* per hari, diketahui bahwa Mahasiswa

terbanyak bekerja selama 6 jam per hari, yaitu sebanyak 37%. Secara garis besar mahasiswa yang bekerja *part-time* termasuk dalam kategori tinggi, hanya Sebagian kecil saja yang ada dalam kategorasi sedang, dan tidak ada satu pun yang ada dalam kategorisasi rendah.

Untuk mengetahui *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja *part-time*, peneliti melakukan wawancara semi-terstruktur pada sepuluh subjek yaitu mahasiswa yang bekerja *part-time*. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 8 oktober 2024 – 10 oktober 2024. Wawancara dilaksanakan diberbagai tempat secara *offline*, Kampus 3 Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Couvee, dan *online* melalui *WhatsApp Call*. Wawancara dilakukan pada sepuluh subjek, dan acuan wawancara menggunakan aspek *academic burnout* Maslach et al., (2001) meliputi: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi akademik. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sepuluh subjek mengalami kelelahan emosional, dimana mereka merasa kehabisan energi secara psikologis dan fisik akibat padatny jadwal kuliah dan pekerjaan. Subjek mengungkapkan sering merasa sangat lelah, kehilangan semangat belajar, bahkan mengalami kecemasan yang meningkat menjelang jam kuliah maupun jam kerja. Perasaan tertekan dan kurangnya waktu istirahat membuat subjek merasa jenuh dan tidak berdaya secara emosional. Pada aspek depersonalisasi, sebanyak enam dari sepuluh subjek menunjukkan tanda-tanda bahwa subjek cenderung memandang tugas kuliah sebagai beban semata yang harus diselesaikan, bukan sebagai bagian dari proses belajar. Beberapa subjek juga mengaku bersikap sinis terhadap perkuliahan dan kehilangan rasa keterikatan terhadap lingkungan akademik. Sementara itu, pada aspek penurunan prestasi

akademik, delapan dari sepuluh subjek menyatakan kesulitan dalam mengatur waktu antara kewajiban bekerja dan menyelesaikan tugas kuliah. Hal ini menyebabkan subjek sering mengerjakan tugas secara terburu-buru, kurang maksimal, atau bahkan menunda pengerjaan tugas hingga tenggat waktu. Akibatnya, sebagian besar dari subjek mengalami penurunan nilai akademik, yang juga berdampak pada motivasi belajar dan kepercayaan diri.

Berdasarkan data wawancara yang telah dikumpulkan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek mengalami ketiga aspek utama dari *academic burnout*. Tekanan dari peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja *part-time* memunculkan kelelahan emosional, sikap depersonalisasi terhadap dunia akademik, serta penurunan performa akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa *part-time* merupakan kelompok yang rentan terhadap *academic burnout*.

Menurut Restiana (2016), terjadinya fenomena mahasiswa yang melakukan *part-time*, ini memberikan dampak positif sekaligus dampak negatif yang dapat dirasakan langsung oleh mahasiswa. Dampak positifnya seperti dapat memperoleh keuntungan tambahan, mendambah pengalaman dan pengetahuan baru, dapat hidup mandiri, dan menambah relasi. Sedangkan dampak negatif yang dirasakan antara lain seperti, rasa lelah bekerja hingga menurunkan motivasi belajar mahasiswa tersebut dan sulit membagi antara waktu bekerja dan belajar. Oleh sebab itu, Mahasiswa dengan peran ganda diharapkan untuk dapat mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, seperti manajemen waktu antara waktu kuliah dan bekerja (Restu, 2020).

Dengan memiliki kewajiban akademik dan pekerjaan *part-time*, mahasiswa harus dapat mempertimbangkan secara baik apakah mereka dapat menyusun waktu dan tenaga secara efisien agar kewajiban utama mereka menjadi mahasiswa tidak terlalaikan (Restiana, 2016). Oleh sebab itu, sikap profesionalisme harus dimiliki oleh mahasiswa yang ingin kerja *part-time*, agar kewajiban sebagai mahasiswa dan pekerja berjalan dengan baik (Hardani, 2024). Namun, apabila mahasiswa *part-time* tidak mampu mengelola peran ganda nya secara baik, maka mahasiswa *part-time* lebih rentan mengalami *academic burnout* (Nirmalasari & Minai, 2023)

Salah satu faktor *academic burnout* menurut Maslach et al., (2001) adalah faktor individual yang terdapat dalam individu meliputi karakteristik demografi, karakteristik kepribadian dan sikap kerja. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Duckworth et al., (2007), terdapat beragam karakteristik dalam diri individu dengan semangat dan konsistensi agar dapat melewati segala rintangan yang ada dalam proses akademis, karakteristik tersebut adalah *academic grit*. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti juga menunjukkan bahwa mahasiswa *part-time* rentan mengalami *academic burnout* akibat kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi. *Academic grit* sebagai ketekunan dan *passion* dalam tujuan jangka panjang, dapat menjadi faktor pelindung yang membantu mahasiswa *part-time* bertahan dalam menghadapi tekanan ganda. Dengan meneliti *academic grit*, peneliti dapat memahami bagaimana ketahanan psikologis ini memengaruhi kemampuan mahasiswa mengatasi *academic burnout* dan menjaga kinerja akademik. Hasilnya dapat menjadi dasar intervensi

seperti pelatihan motivasi atau manajemen waktu untuk meningkatkan ketahanan mahasiswa *part-time*.

Pada umumnya *grit* merupakan ketekunan dan semangat yang konsisten untuk mencapai tujuan jangka panjang, ditandai dengan kemampuan untuk terus berusaha dan tetap termotivasi meskipun menghadapi kegagalan, rintangan, atau rasa bosan (Duckworth et al., 2007) yang kemudian di spesifikasikan dalam bidang akademis serta diperoleh *skala Academic Grit Scale* oleh Clark & Malecki (2019). *Academic Grit* merupakan istilah yang merujuk pada karakteristik individu untuk mempertahankan usaha, minat, dan semangatnya dalam tujuan jangka lama dalam bidang akademis (Clark & Malecki, 2009). Terdapat tiga aspek *academic grit* diantaranya resiliensi, determinasi, dan fokus. Christopoulou et al., (2018) menjelaskan bahwa *academic grit* adalah faktor kepribadian yang mencerminkan perbedaan kemampuan individu dalam meraih keberhasilan akademik.

Dalam prosesnya, *academic burnout* dapat menghilangkan minat individu dalam aktivitas belajarnya dan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun psikologis individu tersebut (Lee dkk, 2020). Penelitian terdahulu membuktikan bahwa terdapat korelasi negatif antara *academic grit* dengan *academic burnout*, yang berarti semakin tinggi tingkat *academic grit*, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* (Sastri, 2021). Hal tersebut juga sejalan dalam penelitian Kang & Choi (2022) yang menemukan bahwa *academic grit* berkorelasi negatif dengan *academic burnout*.

Tidak hanya dipengaruhi oleh intelegensi, tapi faktor non-kognitif seperti *academic grit* juga menjadi salah satu kunci keberhasilan mahasiswa dalam proses akademisnya (Christopoulou dkk, 2018). Wolters dan Hussain (2015) menyatakan bahwa pelajar yang memiliki *academic grit* adalah pelajar yang lebih pintar, pekerja keras serta memiliki minat dan *value* yang mempunyai pengaturan pembelajaran yang efektif. Mahasiswa dengan *academic grit* tinggi cenderung lebih mampu mencapai *Grade Point Average* (IPK) lebih tinggi (Duckworth et al., 2007). Sebaliknya, mahasiswa dengan *academic grit* rendah sulit dalam belajar dan mempertahankan minat serta ketekunan dalam menyelesaikan studi (Fun et al., 2023). Kondisi ini dapat menurunkan pencapaian prestasi pribadi—salah satu aspek *academic burnout* (Maslach et al, 2001). Individu yang mengalami *academic burnout* cenderung menangani stres dengan pendekatan yang pasif dan menghindar, seperti menunda tugas (*procrastination*) sehingga beresiko menyebabkan penurunan prestasi pribadi. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat *academic burnout* yang rendah menggunakan strategi coping secara aktif dan langsung seperti *mindfulness* yang dapat meningkatkan *academic grit*. (Maslach et al., 2001; Marchella et al., 2023; Rusadi et al., 2023).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *academic grit* dapat menjadi cara ketika seorang individu sedang menghadapi *academic burnout*. Ketika dihadapkan oleh sebuah masalah, kegagalan, ataupun kesulitan, mahasiswa yang memiliki *academic grit* akan tetap mampu menunjukkan semangatnya untuk mencapai tujuan (Kurniawati & Astrella, 2023). Berbeda halnya dengan individu yang tidak memiliki *grit* dengan mencoba hal baru dan meninggalkan ketika

mengalami kesusahan (Duckworth dkk., 2007). Peneliti sebelumnya belum banyak yang mengkaji bagaimana *academic grit* dapat berperan pada mahasiswa *part-time* yang memiliki peran ganda. Oleh karena itu, penelitian ini ingin melihat apakah *academic grit* dapat menjadi faktor protektif terhadap *academic burnout* pada kondisi tersebut.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti memberikan perumusan masalah penelitian yaitu “Apakah ada hubungan antara *academic grit* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja *part-time*?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari kajian ini adalah untuk mencari tahu apakah terdapat hubungannya antara *academic grit* dengan *academic burnout* pada mahasiswa *part-time*.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan khususnya dalam psikologi industri dan organisasi dan psikologi pendidikan yang berkaitan dengan *academic grit* dan *academic burnout*.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar pertimbangan mengenai pentingnya meningkatkan *academic grit* sebagai salah satu upaya untuk menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa *part-time*.