

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa adalah individu yang belajar dan menekuni disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana didalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri, karena pada kenyataannya diantara mahasiswa ada yang sudah bekerja atau disibukkan oleh kegiatan organisasi kemahasiswaan Ganda (dalam Daulay, 2011). Masa perkuliahan dianggap sebagai fase transisi penting dari remaja menuju dewasa, di mana mahasiswa dituntut untuk mulai mandiri dalam mengambil keputusan, mengelola waktu, dan bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri (Hurlock, 2003)

Seorang mahasiswa pada awalnya memiliki fokus utama untuk menempuh pendidikan tinggi dengan tujuan memperoleh ilmu keterampilan, dan gelar akademik. Pada fase ini, identitas utama mahasiswa adalah sebagai pelajar yang menjalani kewajiban akademik, beradaptasi dengan lingkungan kampus, serta membangun hubungan sosial dan organisasi (Chickering & Reisser, 1993). Namun, seiring berjalannya waktu, muncul berbagai faktor pendorong yang menggeser peran sehingga memunculkan peran lainnya, seperti menjadi pekerja paruh waktu, organisasi, atau bahkan wirausahawan (Arnett, 2000; Baxter Magolda, 2009)

Kebutuhan akan hidup yang kian meningkat pula membuat mahasiswa harus mencari cara untuk mampu mencukupi kebutuhannya untuk pendidikan dan juga untuk biaya hidupnya. Beberapa mahasiswa mencari jalan keluar dengan cara bekerja (Robotham, 2012; Wibowo & Handayani, 2022). Hal ini tidak hanya terjadi karena alasan ekonomi, tetapi juga karena adanya dorongan untuk memperoleh pengalaman kerja, membangun kemandirian finansial, dan mempersiapkan diri menghadapi dunia profesional sejak dini (Santrock, 2007). Mahasiswa yang bekerja adalah mahasiswa yang aktif dalam menjalani dua aktivitas sekaligus yaitu kuliah dan bekerja, dua aktivitas ini dapat dilakukan secara bersamaan dan saling mendukung satu sama lain. Dengan kuliah seseorang dapat memperoleh ilmu pendidikan yang lebih tinggi dan membangun masa depan yang jauh lebih cerah lagi (Astin, 1999; Pascarella & Terenzini, 2005).

Mahasiswa yang bekerja harus dapat membagi waktu dan tanggung jawab terhadap komitmen dari kedua aktivitas tersebut. Hal inilah yang membuat mahasiswa menghabiskan sebagian waktu, energi serta tenaga, ataupun pikirannya untuk bekerja (Mardelina & Muhson, 2017). Misalnya dalam sebuah permasalahan yang disampaikan oleh Kaho (2015) bahwa mahasiswa yang bekerja ternyata memiliki risiko mengalami stress yang berkepanjangan. Adapun permasalahan lain yang dapat memberikan dampak buruk apabila mahasiswa terlalu sibuk bekerja, dimana dapat menjadi salah satu faktor penghambat lulus kuliah (Priyatna, 2012). Hal ini sejalan dengan pendapat Santrock (2007) yang menyatakan bahwa peran beban ganda dapat

menimbulkan stress, terutama jika seseorang kesulitan membagi waktu antara dua kewajiban utama. Mahasiswa yang bekerja umumnya mengalami konflik antara tanggung jawab akademik seperti tugas, ujian, kehadiran kuliah dengan tuntutan seperti jam kerja, target, dan tanggung jawab profesional. Konflik peran ini, menurut Greenhaus dan Beutell (1985), dapat terjadi ketika tekanan dari dua peran (kerja dan studi) saling berbenturan, sehingga menyebabkan ketegangan, kelelahan, bahkan gangguan kesehatan mental.

Banyak ditemukan fenomena peran ganda mahasiswa, yaitu kuliah sambil bekerja (Mardelina & Muhson, 2017). Fenomena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja ini didukung oleh "survey biaya hidup mahasiswa 2024 oleh UPN Veteran Yogyakarta dan Bank Indonesia" ditemukan lebih dari 25% mahasiswa di Yogyakarta kuliah sambil bekerja. Secara nasional dari data "Sakernas" tahun 2023 menunjukkan bahwa 29% lulusan politeknik sudah bekerja walaupun belum lulus. Fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tuntutan ekonomi, keinginan untuk mandiri secara finansial, kebutuhan pengalaman kerja, serta upaya untuk mengembangkan keterampilan profesional sebelum lulus kuliah. Di satu sisi, menjadi mahasiswa yang bekerja memberikan manfaat seperti peningkatan keterampilan manajemen waktu, pengembangan kompetensi kerja, serta perluasan jaringan sosial, kondisi ini juga menghadirkan berbagai tantangan psikologis dan akademik yang ringan.

Di sisi lain perlu diketahui bagaimana kondisi psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hal ini diperkuat dengan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 6 mahasiswa fakultas bidang keilmuan humaniora

Universitas Muhammadiyah Jember yang sedang bekerja. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki perasaan lelah secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh rutinitasnya yang padat, banyaknya deadline tugas / pekerjaan yang harus diselesaikan, dan meningkatnya gejala emosional yang terus menerus dalam jangka panjang. Mahasiswa juga merasa terbebani akan tugas-tugas yang diberikan secara terus menerus oleh dosen, akibatnya mahasiswa merasa stress, pusing, susah tidur, bahkan kehilangan semangat, dan itu sangat berdampak pada penurunan kinerja akademik, penurunan kualitas kerja, penurunan kesejahteraan mental dan fisik, serta kepuasan kerja yang rendah.

Berdasarkan fenomena di atas dapat diketahui bahwa kuliah sambil bekerja dapat memberikan permasalahan bagi yang menjalaninya. Arlinkasari dan Akmal (2017) mengatakan bahwa 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. Salah satu permasalahannya yaitu *burnout*. *Burnout* dalam bidang akademik disebut *burnout* akademik (Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, & Barker, 2002). *Burnout* akademik adalah kondisi yang dialami oleh individu ketika mereka merasa sangat terkuras secara emosional, mental, dan fisik akibat tuntutan akademik yang berlebihan. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap studei, dan penurunan efektivitas belajar (Schaufeli et al., 2002). Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sering kali menghadapi resiko yang lebih tinggi untuk

mengalami *burnout* akademik, karena mereka harus mengelola beban studi yang padat sekaligus menjalani tanggung jawab pekerjaan secara bersamaan (Salmela-Aro & Read, 2017; Putri & Wahyuni, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara pada fenomena tersebut, sebanyak 4 dari 6 mahasiswa memiliki beban tugas baik akademik maupun non akademik. Keempat mahasiswa tersebut memiliki perasaan lelah secara fisik, emosional, serta mental yang disebabkan kelelahan yang berkepanjangan karena tuntutan akademik dan pekerjaan yang tinggi secara terus-menerus. Keempat mahasiswa tersebut juga merasa malas atau kurang peduli terhadap pekerjaan dan tugas akademik yang diberikan. Dan keempat mahasiswa merasa ragu akan nilai mereka karena mereka merasa tidak efektif dalam mengerjakan tugas akademik dan pekerjaannya.

Salah satu faktor psikologis penting yang diyakini dapat berperan dalam mengurangi resiko *burnout* adalah *self-efficacy* atau efikasi diri. Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Orphina dan prahara (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja, yang berarti tingkat efikasi yang tinggi berkorelasi dengan tingkat *burnout* yang lebih rendah. Andini (2024) juga menyatakan bahwa efikasi diri berpengaruh negatif yang signifikan terhadap *burnout* akademik dibanding dengan dukungan sosial.

Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang memadai dapat melindungi diri mereka dari akademik *burnout* karena mereka memiliki keyakinan akan kemampuan mereka (Bandura, 1997). Jika mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi, mereka akan selalu survive untuk mengatasi masalahnya dan selalu mencari jalan keluar/ solusi pada setiap masalah dan hambatannya dalam mengerjakan tugas ataupun pekerjaan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 6 mahasiswa, terdapat 2 mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi. Kedua mahasiswa tersebut mengungkapkan bahwa motivasi awal dari bekerja berasal dari kebutuhan finansial. Namun, seiring berjalannya waktu, ia menyadari bahwa bekerja sambil kuliah juga memberikan manfaat pengembangan diri, seperti keterampilan komunikasi dan manajemen waktu. Mereka juga menunjukkan keyakinan tinggi bahwa mereka mampu membagi waktu antara kedua aktivitas tersebut. Saat menghadapi tekanan seperti tugas yang menumpuk atau bahkan jadwal ujian yang berdekatan dengan jam kerja, mereka mengatasinya dengan cara mencicil tugas dan belajar pada jauh-jauh hari dan hal itu dilakukan supaya mereka masih memiliki ruang untuk istirahat.

Penelitian korelasi antara *self-efficacy* dan *burnout* akademik sudah dilakukan sebelumnya. Perbedaan penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada subjek. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Wasito & Yoenant, (2021) dengan subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, Tiaranissa & Rosiana (2022) dengan subjek mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Raharjo & Prahara (2022) berfokus pada *burnout* akademik.

Berdasarkan penjelasan mengenai maraknya fenomena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, maka selanjutnya peneliti tertarik untuk meneliti korelasi antara *self-efficacy* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa bidang keilmuan Humaniora Universitas Muhammadiyah Jember yang bekerja?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa bidang keilmuan Humaniora Universitas Muhammadiyah Jember yang bekerja.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dalam aspek teoritis maupun praktis.

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memperluas pemahaman teoritis tentang *self-efficacy*, khususnya dalam konteks Pendidikan tinggi, dengan mengidentifikasi bagaimana *self-efficacy* mempengaruhi tingkat *burnout* akademik. Penelitian ini juga dapat memperkaya literatur tentang dinamika psikologis mahasiswa

## 2. Manfaat praktis

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan program intervensi yang bertujuan meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa. Program-program ini dapat membantu mahasiswa mengelola stress dan tekanan akademik, sehingga mengurangi resiko *burnout*.

### E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi dan memperluas temuan penelitian sebelumnya yang telah membahas tentang *burnout* akademik. Sepengetahuan penulis, penelitian mengenai hubungan *self-efficacy* dan *burnout* akademik sudah pernah dilakukan akan tetapi masih sedikit yang meneliti terkait dengan sampel mahasiswa di Jember. Berikut ini merupakan beberapa penelitian yang sudah diteliti sebelumnya yaitu:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Anggraini Wasito & Nono Hery Yoenanto pada tahun 2021 dengan judul “pengaruh Akademik *self-efficacy* terhadap *Burnout academic* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara akademik *self-efficacy* terhadap *burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan bentuk penelitian eksplanatori. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang mengambil mata kuliah skripsi

sebesar 323 mahasiswa. Teknik pengambilan data menggunakan survei dengan *purposive sampling*. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami akademik *burnout* tingkat sedang.

- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Sutoro Tri Raharjo, Sowanya Ardi Prahara tahun 2022 dengan judul “Mahasiswa Yang Bekerja : *Problem Focused Coping* Dengan *Academic burnout*”

Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Metode penelitian yang digunakan yaitu *purposive sampling* untuk pengambilan subjek dengan skala *problem focused coping* dan skala *academic burnout*. Populasi dalam penelitian ini 60 orang dengan karakteristik mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Berdasarkan penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout*.

- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Adinda Tiaranissa, Dewi Rosiana pada tahun 2022 dengan judul “Pengaruh *Acedemic Self-efficacy* terhadap *Academic burnout* pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19” Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh *academic self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Kota Bandung di masa pandemi Covid-19. Metode penelitian yang penulis gunakan adalah

penelitian kuantitatif menggunakan metode kausal. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan *academic self-efficacy scale*. Populasi dalam penelitian ini adalah 400 mahasiswa di Kota Bandung. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan hasil mahasiswa merasa kurang mampu dalam melaksanakan tugas *academic* ketika pembelajaran daring, mahasiswa juga merasakan kelelahan akibat tuntutan belajar ketika pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19, dan tentunya *academic self-efficacy* memiliki pengaruh yang sangat signifikan pada mahasiswa di Kota Bandung.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat kesamaan pada variabel penelitian dan beberapa metode serta analisis data yang diterapkana. Meskipun demikian, ada beberapa perbedaan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, seperti lokasi penelitian, variabel, karakteristik populasi (mahasiswa yang bekerja di perguruan tinggi di jember), teori yang digunakan, jenis penelitian, dan metode analisis data.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai *burnout* akademik telah beberapa kali dilakukan, akan tetapi penelitian mengenai variabel *self-efficacy* dan *burnout* akademik pada populasi mahasiswa di jember masih sangat terbatas, sehingga penelitian ini menghasilkan kebaharuan nantinya dan benar-benar asli.