

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan upaya untuk meningkatkan potensi individu, perkembangan potensi individu dapat menunjang suatu pekerjaan. Semakin baik potensi yang dimiliki individu semakin baik pekerjaan yang didapat (Tilaar, 2002). Salah satu pelaksanaan pendidikan untuk menghadapi di era modern sekarang ini adalah perguruan tinggi. Pendidikan di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk lulus dalam waktu yang ditentukan, namun setiap mahasiswa memiliki proses belajar yang berbeda dikarenakan setiap mahasiswa memiliki kesibukan yang beragam untuk memenuhi kehidupan maupun keperluan kuliahnya misalkan bekerja.

Putri dan Budiani (2012) tujuan mahasiswa adalah untuk mencapai taraf ilmu yang matang, serta memiliki wawasan ilmiah sehingga dapat di praktikan di dunia kerja. Pekerjaan akan mudah didapat ketika seseorang memiliki latar belakang pendidikan yang tinggi. Menurut Rani (2013), tujuan utama mahasiswa adalah untuk belajar dan mengembangkan pola pikir. Oleh karena itu, mahasiswa harus mengikuti semua proses perguruan tinggi untuk mencapai tujuan pendidikan mereka, mendapatkan indeks prestasi yang baik, dan menyelesaikan kuliah mereka pada waktunya. Handianto dan Johan (2006) mengatakan di zaman kritis seperti ini, pendidikan memerlukan biaya yang tidak sedikit hal tersebut membuat munculnya fenomena yang mahasiswa kuliah sambil bekerja.

Fenomena mahasiswa yang merangkap peran antara bekerja dan kuliah sudah menjadi pandangan yang biasa terutama di kota pendidikan seperti

Kota Malang. Data terkait mahasiswa bekerja yang berasal dari Universitas terbesar di Kota Malang menunjukkan terdapat 66.349 mahasiswa dari Universitas Brawijaya, 37.239 mahasiswa dari Universitas Negeri Malang, 39.014 mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Malang (Forlap Dikti, dalam Meiji, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Dirmantoro (2015) berjudul “Motivasi mahasiswa kuliah sambil bekerja”, melalui observasi dan wawancara, menunjukkan bahwa dari total 789 mahasiswa yang menjadi responden dari angkatan 2011 hingga 2014, terdapat 64 mahasiswa yang bekerja, atau sebanyak 8.11% mahasiswa bekerja sambil kuliah.

Pada tahun 2007, 40% mahasiswa bekerja lebih dari 20 jam per minggu, menurut data dari *National Center for Education Statistics* (NCES) di Amerika Serikat (Dagar, 2012). Kuliah sambil bekerja tentunya akan memberikan dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif yang diperoleh antara lain mahasiswa dapat melatih kemandirian dan memperoleh uang untuk memenuhi kebutuhan pribadi dan kuliah. Selain itu, mahasiswa dapat menyalurkan hobi, menambah pengalaman, memperoleh keterampilan dan pengetahuan tambahan, serta belajar mengenai tanggung jawab (Manthei dkk, 2017). Dampak negatif yang paling dirasakan mahasiswa bekerja adalah kelebihan beban peran. Selain menjadi akademisi di kampus, mahasiswa juga dituntut agar mampu memenuhi tanggung jawabnya ketika bekerja (Luthan, 2006).

Banyak alasan yang melatar belakangi fenomena mahasiswa yang bekerja seperti masalah keuangan, membantu orang tua membiayai pendidikan, ingin mencari pengalaman dan mendapatkan uang saku sendiri. Di sini muncul keinginan untuk mandiri dari mahasiswa, setelah mahasiswa bekerja dan mendapatkan upah maka secara langsung ataupun tidak langsung mahasiswa

akan merasa mendapatkan penghargaan secara ekonomi. Menurut Rani (2013) banyak faktor yang melatarbelakangi hal tersebut, tujuan atau motivasi utama mahasiswa saat menempuh studi bisa saja menjadi berubah arah, yang pada awalnya mencari kerja paruh waktu untuk menunjang dan demi kebutuhan kuliah, tetapi karena setelah mendapatkan upah mereka mendapatkan penghargaan secara ekonomi dan mereka merasa mampu untuk mandiri dan mereka lebih terdorong untuk berkarya di luar kampus.

Beberapa mahasiswa mencari cara untuk bekerja, mahasiswa memilih kontrak dengan sistem jangka pendek alternatif untuk kuliah (Van der Meer & Wielers, 2001). Aktivitas kuliah sambil bekerja menuntut mahasiswa untuk dapat menyeimbangkan antara kuliah dan aktivitas bekerja. Octavia dan Nugraha (2013), menyatakan bahwa jika mahasiswa tidak dapat mengatur aktivitas akademik dan kerja mereka dengan baik, salah satu aktivitas akan dilewatkan. Mahasiswa dalam menghadapi dua tugas setiap hari bukanlah suatu hal yang mudah karena mengharuskan bekerja hingga malam setelah kuliah pagi. Kondisi ini dapat menyebabkan rasa tertekan dan kelelahan emosional jika dilakukan secara terus menerus yang dapat mengganggu kesehatan mental sehingga lebih mudah terdampak *burnout*.

Penelitian dari Yahya & Yulianto (2018) dengan judul "Burnout sebagai implikasi konflik peran ganda (pekerjaan-kuliah) pada mahasiswa yang bekerja di kota Makassar" ditemukan bahwa konflik pekerjaan-kuliah berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres dan *burnout* akibat stress yang berkepanjangan.

Dari data pra-penelitian yang diambil dari 20 mahasiswa dari berbagai universitas yang juga bekerja di Kota Malang, penulis menemukan bahwa 18 dari

20 responden mengalami *burnout*. Salah satu hal yang sering dialami mahasiswa yang terdampak *burnout* yaitu padatnya aktivitas membuat mahasiswa merasakan jenuh, capek secara fisik maupun pikiran. Hal ini didukung oleh Harnida (2015) *burnout* yang biasa dikenal dengan kejenuhan terjadi dikarenakan adanya tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi, kelelahan fisik, kelelahan mental. Puspitasari dan Handayani (2014), menjelaskan 5 pengaruh dari *Burnout* sangat besar yang terdiri dari kelelahan fisik dan sakit kepala, ketika marah biasanya yang mengalami *burnout* terjadi reaksi yang berlebih diantaranya, cemas, bosan, depresi, lelah dan reaksi psikomatis jika tidak diatasi dengan segera hal ini seseorang yang mengalami *burnout* dapat kesusahan dalam bekerja sehingga dapat mengganggu prestasi kerjanya.

Dampak dari terjadinya *burnout* tersebut adalah mahasiswa kurang konsentrasi ketika berkuliah sehingga terdampak pada kegiatan akademik mahasiswa serta kurang bisa menjalankan *jobdesc* nya dipekerjaan dengan baik. Hal ini sejalan dengan ungkapkan Sukamana & Sudibia (2015) beberapa mahasiswa bahkan menghindari tugas kuliah maupun pekerjaan dikarenakan kelelahan, hal ini justru berdampak buruk bagi mahasiswa yang mengalami *burnout*. Mahasiswa akan mengalami penurunan prestasi akademik jelas ini akan menunda kelulusan atau berdampak pada pekerjaan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari Kastaman dan Coralia (2022) "Pengaruh *Work Study Conflict* terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Jambi" hasil prasurevey yang dilakukan pada mahasiswa yang bekerja di Kota Jambi didapatkan hasil bahwa 60% menyatakan bahwa merasa kelelahan dalam menjalani kuliah sambil bekerja, 30% mengaku pernah mengabaikan dan menjauh dari perkuliahan yang dijalani dan lebih memilih untuk menyelesaikan pekerjaannya, dan 10%

mengaku bahwa tugas yang diberikan terasa berat sehingga tidak mampu untuk menyelesaikannya.

Menurut Ivancevich (2006), *burnout* mahasiswa dapat terjadi akibat masalah internal yang diperparah oleh stres berkepanjangan dari dunia luar. Menurut beberapa ahli, *burnout* merupakan respon emosional yang terlihat pada orang-orang yang bekerja di bidang kemanusiaan dan sering berinteraksi dengan masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang bekerja di industri jasa, memiliki kontak langsung dengan pelanggan, atau berkolaborasi dengan sekelompok besar orang lebih mungkin mengalami kejenuhan.

Burnout adalah suatu kondisi kehilangan energi dan kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh lingkungan kerja yang tidak mendukung atau tidak sesuai dengan harapan, yang membuat karyawan takut untuk kembali bekerja dan membuat karyawan lebih mudah terpancing emosi saat menyelesaikan tugas. *Burnout* dapat disebabkan karena siswa gagal mengelola tingkat stres yang dialaminya (Trisnu, 2017). Menurut interpretasi penelitian ini, *burnout* terdiri dari kelelahan fisik dan mental yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja sebagai akibat dari stres yang berkelanjutan.

Menurut Baron dan Greenberg (1990), *burnout* adalah istilah yang terkadang digunakan untuk menggambarkan orang yang mengalami stres berkepanjangan dan berulang. Gejala *burnout* yang pertama-tama merasa lelah secara fisik. Terus-menerus kelelahan dan kekurangan energi. Sehingga berimbas seperti sakit kepala, mual, kesulitan tidur, dan perubahan dalam kebiasaan makan seperti kehilangan nafsu makan. Kedua, merasa emosionalnya telah dihabiskan, Mengalami depresi, merasa tidak berdaya, dan merasa terjebak di tempat kerja.

Ketiga dari kelelahan adalah kecenderungan seseorang untuk menunjukkan kelelahan mental atau emosional. Kejenuhan mahasiswa banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor pribadi. Efikasi diri merupakan salah satu faktor personal yang dapat menyebabkan *burnout*.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri efikasi diri memengaruhi perasaan, pikiran, motivasi, dan perilaku seseorang. Kemudian, melalui empat proses utama proses kognitif, motivasional, emosional, dan seleksi keyakinan ini menyebabkan beragam hasil. Tidak dapat disangkal bahwa berbagai peran yang dipilih di sini berdampak pada mahasiswa tersebut. Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, mulai dari manajemen waktu hingga masalah kesehatan fisik dan mental. Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa yang bekerja dalam situasi ini perlu memiliki tingkat efikasi diri atau keyakinan diri yang tinggi agar semuanya berjalan dengan baik dan tidak ada konflik peran yang menghalangi salah satunya dalam menjalankan tugas pekerjaannya.

Dengan gambaran *burnout* yang terjadi terhadap mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa pentingnya memiliki efikasi diri yang tinggi untuk menunjang kegiatan yang padat sebagai mahasiswa yang bekerja agar terhindar dari *burnout*. Pernyataan penelitian tersebut berbeda dengan penelitian dari Harnida (2015) dengan judul “Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan *burnout* pada perawat” yang menyatakan bahwa efikasi diri tidak mempunyai hubungan dengan *burnout*.

Efikasi diri sangat penting karena individu dengan efikasi diri tinggi memiliki kemampuan untuk menangani situasi dan peristiwa secara efektif, memiliki

kepercayaan diri, dan melihat kesulitan sebagai tantangan (Putra, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian dari Puspitasari (2014) yang berjudul "Hubungan tingkat *self efficacy* guru dengan tingkat *burnout* pada guru sekolah inklusif di Surabaya" meski penelitian ini memiliki perbedaan dalam subjek dan pengambilan data penelitian, Penelitian tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri berperan penting terhadap terjadinya *burnout*. Pada penelitian tersebut ditemukan juga, bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah *burnout*.

Peneliti menemukan bahwa penelitian yang berjudul "Hubungan efikasi diri dan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja di Kota Malang" layak untuk dilakukan karena banyak mahasiswa yang bekerja terdampak *burnout* yang berakibat buruk pada lingkungan pekerjaan atau lingkungan perkuliahan karena tidak memiliki efikasi diri yang cukup, yang berarti mahasiswa tidak bisa melakukan kedua peran dan akhirnya mengorbankan salah satu dari peran itu.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang terjadi pada penelitian ini adalah seperti yang disebutkan di atas, subjek penelitian adalah apakah ada hubungan antara efikasi diri dan *burnout* terhadap mahasiswa yang bekerja di Kota Malang.

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

- a. Mengetahui apakah terdapat hubungan efikasi diri terhadap *burnout* yang terjadi pada mahasiswa yang bekerja di Kota Malang.
- b. Untuk mengetahui mengapa sangat penting sekali memiliki efikasi diri bagi mahasiswa yang bekerja di Kota Malang.

2. Manfaat

Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan nilai kebermanfaatan diantaranya:

a. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berarti bagi mahasiswa yang ingin bekerja agar dapat mengatasi *burnout* yang sering terjadi dengan ilmu psikologi terkait efikasi diri.

b. Secara Praktis

1) Bagi Peneliti

Peneliti berharap temuan penelitian akan memberikan manfaat bagi peneliti dan membantu memahami bagaimana hubungan efikasi diri sangat mempengaruhi tingkat *burnout* mahasiswa yang bekerja.

2) Bagi Mahasiswa yang bekerja

Diharapkan penelitian ini akan meningkatkan pemahaman tentang betapa pentingnya bagi mahasiswa yang bekerja untuk menjadi lebih efektif dalam mengatasi *burnout*.