

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing. Di tengah persaingan global yang semakin ketat, mahasiswa dituntut untuk tidak hanya menguasai pengetahuan akademik tetapi juga memiliki pengalaman praktis di dunia kerja. Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah telah menjadi *tren* yang umum terjadi di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2023), sekitar 27,4% mahasiswa aktif di Indonesia tercatat memiliki pekerjaan paruh waktu atau penuh waktu sambil menempuh pendidikan tinggi. Fenomena ini terus meningkat dibandingkan tahun 2018 yang hanya mencapai 21,8%, menunjukkan adanya pergeseran signifikan dalam pola pendidikan dan karier pada generasi muda saat ini.

Peningkatan biaya pendidikan yang signifikan menjadi salah satu faktor pendorong utama mahasiswa memilih untuk bekerja sambil kuliah. Data dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (2024) menunjukkan bahwa dalam lima tahun terakhir, rata-rata biaya pendidikan tinggi mengalami kenaikan hingga 15-20% per tahun. Situasi ini semakin diperburuk oleh dampak pandemi COVID-19 yang menyebabkan banyak orang tua mengalami penurunan pendapatan sehingga beban finansial pendidikan tinggi harus ditanggung sendiri oleh mahasiswa. Selain faktor ekonomi, keinginan untuk mendapatkan pengalaman kerja dan meningkatkan kemampuan praktis juga menjadi motivasi bagi mahasiswa untuk bekerja sambil kuliah.

Mahasiswa yang memilih untuk kuliah sambil bekerja memiliki berbagai alasan untuk melakukannya. Beberapa di antaranya termasuk kebutuhan untuk menambah uang untuk biaya UKT, jajan, dan kebutuhan hidup lainnya, terutama bagi mereka yang merantau. Selain itu, bekerja juga memberikan kesempatan untuk memperluas jaringan dan mendapatkan pengalaman baru. Banyak mahasiswa yang ingin melanjutkan studi mereka dengan baik tanpa harus meninggalkan pekerjaan yang telah mereka jalani. Ternyata mahasiswa yang menjalani dua peran ini sebagai pelajar dan pekerja umumnya memiliki waktu yang lebih terbatas dibandingkan dengan mereka yang tidak bekerja. Di sisi lain, terdapat tantangan lain yang dihadapi, seperti rutinitas yang monoton di tempat kerja, konflik yang kurang harmonis antara karyawan dan atasan, beban kerja yang menumpuk, serta gaji yang tidak sebanding dengan usaha yang dikeluarkan.

Meski memiliki berbagai manfaat potensial, menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja menghadirkan tantangan tersendiri yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis

dan akademik mahasiswa. Sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi, mahasiswa memiliki kewajiban untuk belajar dan menyelesaikan pendidikan mereka dalam batas waktu tertentu. Berbagai tuntutan datang dari berbagai arah, baik dari masyarakat umum, keluarga, maupun orang tua yang mengharapkan anak-anak mereka meraih gelar sarjana. Selain itu, tekanan juga muncul dari lingkungan akademik, seperti dukungan teman sebaya, dosen pembimbing, hingga motivasi internal. Tidak menutup kemungkinan juga perasaan tersebut akan berkembang menjadi perasaan yang negatif, sehingga perasaan tersebut dapat memicu kekhawatiran, kecemasan, ketegangan, kejenuhan, kehilangan motivasi, stress, bahkan hingga depresi. (Kristianti Puspitaningrum, 2018).

Kondisi seperti depresi, stres yang berlangsung lama, serta kecemasan diketahui memiliki hubungan erat dengan kelelahan baik secara mental maupun fisik. Ketiga faktor ini dapat menimbulkan kelelahan dalam tubuh dan pikiran. Apabila tidak segera ditangani, hal ini bisa mengakibatkan penurunan dalam produktivitas kerja seseorang. Kecemasan yang tinggi dapat memicu stres, dan apabila stres berlangsung terus-menerus, hal tersebut berpotensi menyebabkan kelelahan secara fisik maupun psikologis. Mahasiswa yang bekerja seringkali menghadapi tekanan yang berasal dari dua domain berbeda secara bersamaan: tuntutan akademik yang menuntut konsentrasi, waktu belajar yang cukup, dan kapasitas kognitif untuk memahami materi yang kompleks; serta tuntutan pekerjaan yang meliputi tanggung jawab profesional, interaksi dengan rekan kerja dan atasan, serta beban kerja fisik maupun. Akumulasi dari berbagai tuntutan ini dapat menyebabkan kelelahan yang berkepanjangan dan berpotensi memicu kondisi psikologis yang dikenal sebagai *Academic Burnout*.

*Academic Burnout* merupakan suatu kondisi psikologis yang mencerminkan kelelahan emosional, munculnya sikap sinis atau tidak peduli terhadap aktivitas akademik, serta penurunan keyakinan terhadap kemampuan akademik seseorang. Ketiga aspek ini muncul sebagai respons terhadap tekanan akademik yang terus-menerus dan berlebihan (Maslach & Leiter, 2016). Kelelahan emosional menggambarkan rasa lelah secara fisik dan mental akibat beban tugas akademik yang berat; sikap sinis mencerminkan ketidakpedulian atau pandangan negatif terhadap studi; sedangkan rendahnya efikasi akademik terlihat dari berkurangnya rasa percaya diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik secara efektif. Mahasiswa yang juga bekerja cenderung lebih rentan mengalami kondisi ini, karena mereka harus membagi perhatian, waktu, dan energi mental antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan.

Penelitian oleh Schaufeli dan rekan-rekannya (2020) yang melibatkan enam negara menunjukkan bahwa tingkat kejadian *Academic Burnout* pada mahasiswa umumnya berada di kisaran 20 hingga 45 persen, dengan proporsi yang jauh lebih tinggi dialami oleh mahasiswa yang memiliki pekerjaan. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Dyrbye et al. (2022) terhadap 780 mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja menemukan bahwa 58% dari mereka mengalami *burnout* pada tingkat sedang hingga berat, dibandingkan dengan hanya 37% pada mahasiswa yang tidak bekerja. Di Indonesia, Kristanto dan kolega (2021) melakukan penelitian terhadap 425 mahasiswa yang bekerja dari lima perguruan tinggi di wilayah Jawa dan Sumatera, dan menemukan bahwa 47,3% peserta mengalami *Academic Burnout*, di mana 23,8% termasuk dalam kategori *burnout* berat. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa *Academic Burnout* merupakan isu signifikan di kalangan mahasiswa pekerja, dan menggarisbawahi pentingnya memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi serta mencegah terjadinya kondisi tersebut.

Istilah seperti stres, depresi, dan kejenuhan kerap kali dianggap mirip dengan *burnout*, meskipun masing-masing memiliki karakteristik yang membedakannya. Stres merupakan kondisi menurunnya energi mental dan fisik yang masih tergolong wajar dan sering dialami oleh banyak orang dalam kehidupan sehari-hari. Depresi lebih menitikberatkan pada terganggunya suasana hati, yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam dan berkepanjangan. Sementara itu, kejenuhan merupakan perasaan bosan yang menyebabkan menurunnya minat, motivasi, serta usaha seseorang terhadap suatu aktivitas. *Academic Burnout* sendiri mengacu pada kondisi kelelahan mental dan fisik yang lebih parah dan bersifat kronis, menjadikannya istilah yang lebih tepat dalam menggambarkan kelelahan yang berkepanjangan baik secara psikologis maupun fisik.

Menurut Schaufeli dan Buunk (dalam Schabracq et al., 2003), *Academic burnout* dapat berdampak negatif terhadap kondisi emosional seseorang, menjadikannya lebih mudah tersinggung, merasa terasing dari lingkungan sosial, serta mengalami penurunan dalam pencapaian prestasi. Harnida (2015) juga menyatakan bahwa *Academic burnout* dapat menurunkan produktivitas individu dan mengurangi ketertarikan terhadap pekerjaan yang dijalani. Dengan kata lain, apabila seseorang mengalami *academic burnout*, maka efektivitas dan kinerjanya kemungkinan besar akan menurun secara signifikan. Maslach et al. (2000) menjelaskan bahwa *burnout* dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor internal mencakup ciri-ciri pribadi seperti aspek demografis (misalnya jenis kelamin, usia, etnis, status pernikahan, serta latar belakang pendidikan), tipe

kepribadian (seperti *introvert* atau *ekstrovert*), persepsi terhadap diri sendiri, kebutuhan, dorongan motivasi, kemampuan dalam mengelola emosi, keterampilan *self regulation*, serta sikap terhadap pekerjaan. Di sisi lain, menurut Schabracq et al. (2003), faktor eksternal atau situasional meliputi tekanan pekerjaan, ketidakjelasan peran, interaksi dengan pekerjaan yang penuh tuntutan, serta tingkat dukungan sosial yang diterima.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh penulis pada 30 orang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang berkuliah sambil bekerja *part time* dengan rentang waktu bekerja 3-5 jam perhari atau lebih dari 10 jam perminggu, Dengan metode pengambilan data menggunakan kuesioner (*open question*) via *google form* menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja pernah mengalami kelelahan mental atau *burnout*. Mereka mengatakan kerap merasa kewalahan dan kelelahan dalam mengelola waktu, sehingga mengalami kesulitan dalam menyelesaikan berbagai tanggung jawab, baik yang berkaitan dengan tugas akademik maupun pekerjaan. Mereka mengalami *burnout* dikarenakan berbagai macam factor. Diantaranya tuntutan pekerjaan yang berat, kurang bisa manajemen waktu dan pekerjaan, *overthinking*, jenuh, dan kurangnya dukungan dari orang terdekat seperti keluarga, sahabat, ataupun pasangan.

Kondisi ini berdampak pada kesehatan fisik, seperti sering mengalami sakit kepala, hilangnya nafsu makan, dan gangguan tidur seperti insomnia. Dari sisi kognitif, hal ini juga berpengaruh pada penurunan kemampuan berpikir dan berkonsentrasi, prestasi akademik yang menurun, serta munculnya rasa malas dan rendahnya motivasi untuk belajar. Mereka mengungkapkan bahwa kelelahan fisik dan mental membuat mereka cenderung menghindari dan tidak menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan optimal. Dari berbagai faktor permasalahan tersebut dapat menyebabkan mahasiswa yang terlibat mengalami stres, kebosanan, penurunan minat dalam beraktivitas, kurangnya motivasi untuk menyelesaikan tugas, suasana hati yang memburuk, kehilangan semangat, hingga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi. Muflihah dan Savira (2021) menyatakan bahwa *Academic Burnout* ditandai dengan perasaan tidak berdaya, kelelahan secara fisik dan mental, rasa putus asa, kehilangan ketertarikan, serta kecenderungan untuk menghindari lingkungan belajar. Kondisi ini dapat dialami oleh siapa pun, termasuk mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Berdasarkan studi awal diatas menunjukkan bahwa terdapat beberapa factor yang berpengaruh terhadap kondisi fisik ataupun psikis, terkhusus pada kelelahan mental (*burnout*)

mahasiswa yang bekerja sambil berkuliah. *Achievement motivation* dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang berperan dalam memengaruhi terjadinya *Academic Burnout*. Konsep ini merujuk pada dorongan individu untuk meraih standar keberhasilan yang tinggi, menghadapi tantangan, serta mencapai keberhasilan dalam tugas-tugas yang menuntut (McClelland, 2017). Mereka yang memiliki tingkat motivasi berprestasi yang tinggi umumnya menetapkan target yang ambisius namun masih dalam batas kemampuan, gigih dalam menghadapi rintangan, dan merasa puas secara internal atas keberhasilan yang diraihnya (Wigfield & Eccles, 2020).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sahab et., al (2023) menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara motivasi berprestasi dengan tingkat kejenuhan akademik pada mahasiswa, khususnya pada program studi Teknik Arsitektur di Universitas Halu Oleo. Artinya semakin rendah *Achievement Motivation* maka semakin tinggi *Academic Burnout*. Zaregar, dkk (2017) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa peningkatan *Achievement Motivation* dapat membantu mengurangi *Academic Burnout* pada mahasiswa. Penelitian ini sejalan pula dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Zulkarnain (2021) menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara *Achievement Motivation* dengan *Academic Burnout*. Kemudian berdasarkan penelitian Helfajrin dan Ardi (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Achievement Motivation* dengan kejenuhan belajar (*burnout*) dengan koefisien korelasi sebesar -0,512 yang berada pada taraf signifikansi 0,000 dengan kategori cukup kuat. Artinya semakin tinggi *Achievement Motivation* maka kejenuhan belajar (*burnout*) siswa semakin rendah.

Selain *Achievement Motivation*, terdapat factor lain yang berpengaruh terhadap *Academic Burnout* yaitu *Self Regulation* atau *Self Regulation* yaitu kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku dalam mencapai tujuan, diketahui berperan penting dalam mengatasi stress akademik dan meningkatkan motivasi berprestasi (Zimmerman, 2002). Mahasiswa dengan *self regulation* yang baik cenderung memiliki strategi belajar yang efektif, mampu mengelola waktu dengan baik, dan menunjukkan ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik (Pintrich, 2004). Dalam konteks akademik, kemampuan *self regulation* diharapkan muncul ketika seseorang sedang menjalani proses belajar. *Self regulation* dalam belajar bukan semata-mata berkaitan dengan kemampuan kognitif atau keterampilan akademik tertentu, melainkan berkaitan dengan bagaimana individu mengelola proses belajarnya secara mandiri. Hal ini mencakup kemampuan menetapkan tujuan, melakukan pemantauan terhadap pemahaman sendiri (metakognisi), serta berperilaku secara aktif dalam menjalankan strategi belajar yang mandiri (Zimmerman, 2002).

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang mampu mengelola waktu dan tanggung jawabnya secara efektif, ia akan merasa lebih puas serta mampu menghargai dirinya sendiri. Kondisi ini dapat membantu mengurangi tekanan dan tingkat stres yang dirasakan. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Ekawati dan Mulyana (2016) yang menunjukkan bahwa mengatur diri (*self-regulation*) berperan signifikan terhadap *burnout*. Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah., et., al 2024, yang menyebutkan *self regulation* berpengaruh secara signifikan terhadap *Academic Burnout*. Artinya semakin tinggi *self-regulation* maka semakin rendah tingkat *academic burnout*. Sebaliknya, semakin *self-regulation* rendah maka akan semakin tinggi tingkat *academic burnout* nya. Berdasarkan permasalahan-permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang "Pengaruh *Achievement Motivation* dan *Self Regulation* terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja”

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah yang dapat diambil oleh peneliti adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh antara *Achievement Motivation* terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa yang kuliah sambil berkerja?
2. Apakah terdapat pengaruh antara *Self Regulation* terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa yang kuliah sambil berkerja?
3. Apakah terdapat pengaruh antara *Achievement Motivation* dan *Self-Regulation* terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa yang kuliah sambil berkerja?

### **Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pengaruh antara *Academic Burnout* terhadap *Achievement Motivation* pada mahasiswa yang kuliah sambil berkerja.
2. Untuk mengetahui pengaruh antara *Self Regulation* terhadap *Achievement Motivation* pada mahasiswa yang kuliah sambil berkerja.
3. Untuk mengetahui pengaruh antara *Achievement Motivation* dan *Self-Regulation* terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa yang kuliah sambil berkerja.

### **Kegunaan Penelitian**

**Kegunaan Teoritis.** Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam dalam ranah psikologi

pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan fenomena *Academic Burnout*, *Self Regulation*, dan *Achievement Motivation*.

**Kegunaan Praktis.** Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dan sumber pengetahuan bagi peneliti dalam memahami hubungan antara *Achievement Motivation*, *Self Regulation* dan *Academic Burnout*. Sementara itu, secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya untuk mengembangkan dan mengeksplorasi teori-teori yang berkaitan dengan ketiga variabel tersebut.

