

BAB 1

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah sekelompok individu yang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Tanggung jawab menjadi mahasiswa dalam perkuliahan tentu bukan merupakan hal yang mudah, karena fase menjadi mahasiswa merupakan masa pergantian dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Sebagai mahasiswa, terdapat banyak tantangan yang harus dihadapi. Beberapa diantaranya termasuk tantangan dalam permasalahan akademik berupa beban tugas kuliah, tantangan finansial berupa biaya hidup dan biaya perkuliahan, tantangan interpersonal berupa interaksi dengan orang yang berasal dari latar belakang berbeda, tantangan waktu dalam menghadapi berbagai kegiatan, dan tantangan diri sendiri berupa rasa takut menghadapi semua tuntutan tersebut.

Persoalan ini sejalan dengan yang telah dikatakan oleh Mustikawati dan Putri (2018) bahwa mahasiswa harus siap secara fisik maupun mental untuk menghadapi tantangan baru pada fase dalam perkuliahan, diantaranya penyesuaian diri, beban tugas, ujian, perencanaan karir, memaksimalkan potensi diri, interaksi dengan teman sebaya serta masalah keuangan.

Mahasiswa yang telah menyelesaikan tahun pertama studi mereka menginginkan untuk mendapatkan kesempatan meraih pengalaman baru, baik di dalam maupun di luar kehidupan perkuliahannya, sebagaimana tugas individu dalam tahapan perkembangan dewasa muda yaitu dituntut untuk mampu menghadapi

tantangan dunia yang sebenarnya, termasuk mencari pekerjaan (Arini, 2021). Sehingga banyak mahasiswa yang memutuskan untuk mencari pengalaman dengan bekerja. Pekerjaan yang biasanya dilakukan adalah pekerjaan paruh waktu yang berada di bawah jam kerja normal. Tidak sedikit mahasiswa yang bekerja paruh waktu selama kuliah, hal tersebut dibuktikan dari tahun ke tahun dengan jumlahnya yang terus meningkat. Dilansir dari media *dataindonesia.id* (2022), survey yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik memperoleh data bahwa jumlah pekerja paruh waktu di Indonesia. Jumlah pekerja paruh waktu tercatat sebanyak 23,83% pada bulan Februari tahun 2020, kemudian pada bulan Februari tahun 2021 naik menjadi 27,9%, berikutnya mengalami penurunan kembali pada Februari 2022 yaitu menjadi 26,94%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 27 dari 100 penduduk yang bekerja di Indonesia merupakan pekerja paruh waktu.

Mahasiswa yang memutuskan untuk bekerja adalah mahasiswa yang memiliki tuntutan untuk memenuhi kebutuhan selama perkuliahan. Biasanya mahasiswa yang memutuskan untuk bekerja adalah mahasiswa rantau yang tidak menerima bekal dari orang tuanya, mahasiswa yang berasal dari keluarga yang terbatas dalam urusan materi atau yang sudah tidak memiliki orang tua atau keluarga (Asbari dkk., 2020). Sehingga dengan begitu, mereka harus melakukan upaya secara mandiri untuk memenuhi seluruh kebutuhannya. Selain untuk memenuhi kebutuhan perkuliahan, beberapa faktor lain yang membuat mahasiswa memutuskan untuk bekerja adalah mungkin dorongan untuk mencari pengalaman maupun menyalurkan hobi.

Dalam menjalankan perkuliahan sambil bekerja, mahasiswa memperoleh dampak positif maupun negatifnya. Diantara konsekuensi positifnya adalah menghilangkan ketergantungan dari orang lain dan mendapatkan uang untuk mencukupi keperluan pribadi serta kepentingan perkuliahannya. Di samping itu, konsekuensi negatif yang akan didapatkan oleh mahasiswa adalah merasa lelah, sulit berkonsentrasi, sulit mengatur waktu antara kegiatan kuliah dan bekerja, serta prestasi akademik yang menurun sehingga menyebabkan lulus menjadi lebih lambat (Jawabri, 2017).

Konsekuensi negatif yang telah dipaparkan adalah permasalahan yang akan dihadapi oleh individu dengan peran ganda sebagai pelajar dan pekerja. Salah satu permasalahan yang muncul pada individu yang dihadapkan pada tuntutan pekerjaan dan perkuliahan yang semakin tinggi adalah stres. Stres berlebihan yang dialami individu akan berdampak negatif pada kemampuan dalam berinteraksi dengan lingkungannya secara normal. Sehingga apabila stres ini dibiarkan terlalu lama dengan intensitas yang semakin tinggi, maka memungkinkan individu untuk mengalami kelelahan yang berkaitan dengan fisik dan mental (Priyanti, 2015). Kondisi tersebut dinamakan dengan *burnout*, yaitu kondisi individu yang mengalami kelelahan emosional yang sering terjadi pada individu yang pekerjaannya melibatkan individu lain (Maslach & Jackson, 1981; Maslach & Leiter, 2008, 2016). Selain itu, Maslach dan Goldberg (1998) juga mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom psikologis berupa kelelahan emosional, depersonalisasi dan berkurangnya pencapaian pribadi.

Sebuah studi oleh Ario (2020) yang melibatkan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) menyatakan bahwa para responden bekerja secara paruh waktu dengan jam kerja harian kurang lebih 3-5 jam dengan jadwal yang dapat disesuaikan dengan kegiatan lain. Diantara jenis-jenis pekerjaan paruh waktu adalah admin *coffee shop*, pelayan toko, guru les dan supir ojek *online*. Dalam pekerjaan yang dijalani, subjek menjadi kurang fokus saat perkuliahan, malas untuk hadir di kelas dan malas untuk mengerjakan tugas, sehingga dalam pengerjannya cenderung asal-asalan. Hal tersebut dibuktikan dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) para responden yang berkisar antara 2.75 – 3.32 dengan kategori rendah jika dibandingkan dengan mahasiswa yang murni tidak menjadi pekerja.

Studi awal yang telah peneliti lakukan terhadap 12 orang mahasiswa Institut Agama Islam Persatuan Islam (IAIPI) Bandung yang bekerja menunjukkan seluruh partisipan menyatakan bahwa mereka mengalami konflik atau permasalahan yang diakibatkan dari peran ganda menjadi mahasiswa dan pekerja.

Sebanyak 5 dari 12 subjek menyatakan bahwa berkuliah sambil bekerja cukup berdampak terhadap kesehatan mereka, 4 diantaranya mudah merasa kelelahan dan lebih mudah jatuh sakit, 2 subjek diantaranya merasa tidak memiliki waktu istirahat yang cukup, karena sepulang dari bekerja masih harus mengerjakan tugas kuliah sehingga harus begadang. Kemudian, 1 subjek menyatakan terkadang mudah marah dan tidak dapat mengatasi *mood* dengan baik. Hal ini menurunkan produktivitas menjadi mahasiswa dan pekerja, serta menguras banyak energi sehingga membuat subjek merasa lemah dan mengalami kondisi emosi yang tidak stabil. Kondisi

tersebut dapat menurunkan kinerja subjek dalam menjalankan tanggung jawab sebagai pelajar dan pekerja. Berkaitan dengan hal tersebut, 2 subjek juga menyatakan terkadang tidak dapat menjalani perkuliahan dengan maksimal, dan 5 subjek menyatakan kekhawatiran mengenai performa dan prestasi akademik yang menurun, mereka khawatir mengenai nilai, belajar tidak maksimal, ketinggalan banyak informasi dan keterlambatan kelulusan. Hal ini menunjukkan akibat yang dialami individu ketika tidak dapat seimbang dalam menjalankan aktivitas menjadi pelajar dan pekerja, sehingga menggambarkan kondisi yang dinamakan sebagai *burnout*.

Pada dasarnya, individu dapat dikatakan berhasil ketika mampu untuk menyeimbangkan aktivitas dan menyelesaikan tugasnya dengan baik, baik tugas dalam perkuliahan maupun dalam pekerjaannya. Kemampuan mahasiswa dalam menggunakan waktunya secara efektif dan efisien untuk menyeimbangkan berbagai aktivitasnya berkaitan dengan *time management*.

Dari hasil studi awal tersebut menunjukkan 9 dari 12 subjek menyatakan terdapat permasalahan dalam kemampuan diri dalam manajemen waktu. 3 subjek mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas kuliah, sehingga tugas menjadi tertunda. Selain itu, 1 subjek menyatakan terlalu nyaman dengan dunia kerja, sehingga lupa untuk menyelesaikan revisi proposal, 2 subjek menyatakan bahwa terkadang ada di kondisi jam kerja bentrok dengan jam kuliah, 1 subjek menyatakan kurang memiliki waktu untuk berkomunikasi dengan partner kerja, 1 subjek menyatakan kebingungan ketika tugas kuliah diberikan pada jam kerja, serta 1 subjek mengungkapkan rasa tidak enak pada atasan di tempat kerja karena fokusnya terbagi

dengan perkuliahan. Hal ini menunjukkan ketidakmampuan individu dalam menjalankan aktivitas secara seimbang, sehingga menunjukkan terdapat permasalahan dalam *time management*.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pakseresht dkk. (2014) yang melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan *time management* dan *burnout* pada manajer dan karyawan Departemen Pendidikan Jasmani di Provinsi Alborz, Iran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat *time management* yang dimiliki oleh manajer lebih tinggi dibandingkan dengan karyawan. Selain itu, rata-rata tingkat *burnout* yang dimiliki oleh manajer secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan tingkat *burnout* yang dimiliki oleh karyawan. Sehingga hasilnya menunjukkan terdapat korelasi negatif secara signifikan antara *time management* dan *burnout*, hal ini berarti tingkat *time management* yang tinggi dibarengi dengan tingkat *burnout* yang rendah.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Layth dkk. (2017) kepada mahasiswa pascasarjana dari berbagai universitas dan perguruan tinggi di Malaysia menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *time management* dan *burnout*, dapat dikatakan bahwa *time management skill* adalah kemampuan dalam memanfaatkan waktu dengan efektif untuk mencapai kehidupan yang lebih tenteram. Hu dkk. (2020) juga melakukan penelitian terhadap 60 manajer perusahaan keuangan di Tiongkok menemukan bahwa *time management* berkorelasi negatif dengan *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *time management*, maka semakin rendah skor *burnout*.

Alziyadat dan Obidat (2022) juga melakukan penelitian terhadap staf medis Yordania selama masa COVID-19. Temuannya yaitu satu dimensi *time management* (dimensi mekanik) berkorelasi secara negatif terhadap *job burnout*, hal ini berarti penggunaan alat mekanik dapat mengurangi kemungkinan munculnya *job burnout* para tenaga medis. Namun hal ini tidak sejalan dengan penelitian terhadap 213 guru Bahasa Iran di Universitas Teheran yang dilakukan oleh Mahmoodi dan Shahrebabaki (2015) yang menunjukkan bahwa peran *time management* dinyatakan tidak signifikan untuk memediasi pengaruh *creativity* terhadap *burnout*. Selain itu, Kordzanganeh dkk. (2021) melakukan penelitian terhadap mahasiswa Islamic Azad University of Ahvaz pada tahun 2019 yang membuktikan bahwa tidak ada peran langsung dan signifikansi antara variabel *time management* dan *academic burnout*. Hubungan tidak langsung antar variabel tersebut menjadi signifikan dengan peran mediasi *test anxiety* dan *self-efficacy beliefs*.

Selain itu, kemampuan mahasiswa dalam mempertanggungjawabkan peran antara perkuliahan dan pekerjaan dengan bijaksana, mampu mencapai hasil yang terbaik dalam kegiatan perkuliahan dan pekerjaan berhubungan dengan *adversity quotient* (Octavia & Nugraha, 2013). *Adversity quotient* menurut Stoltz (2000) adalah sejauh mana individu dapat melewati setiap kesulitan dalam kehidupannya.

Ketika dihadapkan pada kondisi yang sulit berupa pemberian tugas kuliah secara dadakan pada jam kerja, 9 dari 12 subjek dapat mengetahui prioritas dan kepentingannya pada saat itu, sehingga dapat menentukan tugas mana yang harus lebih dulu diselesaikan. 4 subjek mendahulukan untuk mengerjakan tugas kuliah di

sela-sela jam kerja, 5 subjek diantaranya menentukan penyelesaian tugas kuliah setelah tugas pekerjaan selesai, karena mereka berpikir bahwa menjadi pekerja dituntut harus bersikap professional pada jam kerja sebagai bentuk tanggung jawab, kemudian 1 subjek menyatakan bahwa yang lebih penting yaitu melakukan konfirmasi atau koordinasi kepada atasan bilamana membutuhkan waktu untuk menyelesaikan tugas kuliah.

Kemampuan masing-masing subjek dalam mengatasi kesulitan menjalankan peran ganda tentunya berbeda-beda, hal ini dapat dipertimbangkan dengan melihat jenis pekerjaan, waktu yang dibutuhkan untuk bekerja dan tingkat kesulitan tugas yang dijalankan. Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu yang dinamakan dengan *adversity quotient*, yaitu sejauh mana individu dapat mengatasi kesulitan yang dihadapinya dengan sikap tenang.

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Aini (2020) bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *adversity quotient* dan *burnout* tenaga kesehatan di RSU Siti Hajar Medan. Artinya bahwa semakin tinggi skor *adversity quotient*, maka semakin rendah skor *burnout*, begitu pula sebaliknya. Temuan Aini (2020) didukung oleh penelitian Nathania (2019) yang membuktikan berdasarkan hasil uji korelasi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel *adversity quotient* dan *burnout syndrome*, nilai korelasi termasuk pada kategori tinggi dan berhubungan secara negatif. Penelitian tersebut tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan terhadap para perawat ruang inap kelas 3 di RSUD Arifin Achmad menemukan

bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dan *burnout* (Margarine dkk., 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan, belum ditemukan penelitian yang mengkaji permasalahan *time management*, *adversity quotient* dan *burnout* secara bersamaan. Selain itu, belum ditemukan penelitian mengenai *time management* dan *burnout* dalam jurnal Indonesia. Kemudian belum banyak berkembang penelitian mengenai *adversity quotient* dan *burnout* yang dilakukan pada mahasiswa yang bekerja. Sehingga permasalahan mengenai *burnout* yang terjadi pada mahasiswa yang bekerja disertai dengan adanya bukti pada lokasi studi awal bahwa terdapat para mahasiswa kelas reguler yang bekerja semakin memperkuat peneliti untuk melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui pengaruh dari *time management* dan *adversity quotient* terhadap *burnout* pada mahasiswa Bandung yang bekerja.

Rumusan Masalah

Sejalan dengan latar belakang yang telah dipaparkan, maka permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh *time management* terhadap *burnout* pada mahasiswa IAIPI Bandung yang bekerja?
2. Apakah terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap *burnout* pada mahasiswa IAIPI Bandung yang bekerja?
3. Apakah terdapat pengaruh *time management* dan *adversity quotient* secara simultan terhadap *burnout* pada mahasiswa IAIPI Bandung yang bekerja?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh *time management* terhadap *burnout* pada mahasiswa IAIPI Bandung yang bekerja
2. Mengetahui pengaruh *adversity quotient* terhadap *burnout* pada mahasiswa IAIPI Bandung yang bekerja
3. Mengetahui pengaruh *time management* dan *adversity quotient* secara simultan terhadap *burnout* pada mahasiswa IAIPI Bandung yang bekerja

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis

Adapun manfaat teoretis dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih ilmiah bagi kemajuan dalam bidang psikologi yang bersinggungan dengan *time management*, *adversity quotient* dan *burnout* melalui data yang dibuktikan secara empiris.

Kegunaan Praktis

Selain itu, penelitian ini memiliki manfaat praktis untuk menjadi bahan pemikiran bagi mahasiswa yang bekerja agar mampu memaksimalkan kegiatannya sebagai mahasiswa dan pekerja secara seimbang untuk membatasi peluang munculnya *burnout*. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan pengarahan terhadap mahasiswa mengenai hal-hal yang seharusnya ditingkatkan untuk mencapai keseimbangan antara aktivitas akademik dan pekerjaan. Selanjutnya, penelitian ini

diharapkan menjadi sumber acuan tambahan untuk penelitian berikutnya dengan topik bahasan mengenai *burnout*.

