

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Sering kali kita mendengar kata “religiusitas” dalam konteks apapun. Religiusitas sangat berperan penting dalam kehidupan manusia. Pada dasarnya keyakinan religiusitas mempengaruhi seseorang dalam membentuk dan menginterpretasikan dunianya termasuk akademik *burnout*.¹ Dibuktikan pada peneliti terdahulu, telah memaparkan bahwa religiusitas memiliki hubungan pada tingkat *academic burnout* yang dialami seseorang. Semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dimiliki, begitu sebaliknya. Religiusitas juga dianggap satu faktor yang dapat melepaskan manusia dalam segala bentuk perasaan seperti kecemasan, tegang, bahkan tertekan.² Berdasarkan hasil pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa tingkat religiusitas seseorang berbanding terbalik dengan tingkat *academic burnout* yang mereka miliki. Orang yang tidak mengalami *academic burnout* dapat dikatakan memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, begitu pula sebaliknya seseorang yang memiliki tingkat religiusitas rendah cenderung memiliki tingkat akademik *burnout* yang tinggi. Maka religiusitas harus diterapkan dan ditanamkan dalam kehidupan sehari-hari karena memiliki peran penting bagi kehidupan seseorang terutama untuk menghindari *academic burnout*.

¹ Utama, Surya. “Pengaruh Religiusitas, *Adversity Quotient* dan Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Stres Kerja”, *E-Jurnal Manajemen*, (Mei 2019), Vol. 8: 3138.

² Swasono, “Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Stress 104 pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta”, *E-Jurnal*, (2015), hal. 36

Berdasarkan peneliti terdahulu, angka *burnout* pada mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 55,1%, sedangkan kecemasan mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 40%.³ Hal ini dikarenakan pada saat itu, pandemi COVID-19 sedang naik dan kebanyakan kegiatan yang berhubungan dengan perkuliahan harus dilakukan oleh mahasiswa secara daring atau online. Kegiatan yang monoton dan repetitif inilah yang membuat angka stress pada para mahasiswa naik dan bahkan berujung *burnout*. Di sisi lain dalam pandemi Covid-19 lalu, banyak mahasiswa melakukan kegiatan *multitasking* yakni melakukan berbagai hal secara bersamaan. Mahasiswa tidak fokus di satu ranah saja, melainkan harus memikirkan dua sekaligus antara raris dan Pendidikan.

Bagi mahasiswa dapat melakukan *multitasking*, merupakan anugerah yang paling indah. Namun, jika di tafsir secara terus menerus akan menjadikan dampak buruk juga, sehingga otak bekerja lebih berat. Sebuah studi menunjukkan bahwa *multitasking* juga dapat menurunkan kemampuan berpikir kreatif karena kapasitas otak yang sudah penuh. Dengan melihat paparan diatas, maka dapat diasumsikan bahwa mahasiswa individu yang memiliki kemampuan *multitasking* atau kuliah dan bekerja, harus memiliki kesiapan mengikuti tuntutan situasi atau tugas yang harus diselesaikan.

³ Fauziyyah, dkk, "Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19", *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, (2021), Vol.1: 113-123.

Bekerja merupakan salah satu tugas perkembangan masa dewasa yang harus dipenuhi.⁴ Tugas manusia yakni harus berupaya demi untuk mencukupi kebutuhan dasar tersebut.

Tujuan dari bekerja yaitu untuk memenuhi kebutuhan sandang, pangan, dan papan. Akan tetapi, antara individu yang satu dengan yang lain mempunyai cara yang berbeda dalam memaknai suatu pekerjaan. Jika bekerja diselimuti dengan rasa bahagia maka seseorang tersebut memiliki perasaan positif di setiap waktu, karena tahu bagaimana mengelola dan mempengaruhi dunia kerjanya sehingga kinerja dan memberikan kepuasan dalam bekerja. Ketidakmampuan karyawan untuk memenuhi tuntutan dalam bekerja akan mengakibatkan stress. Reaksi stress biasanya mengandung keluhan, baik dari aspek fisik maupun emosional. Pengaduan tersebut akan berujung pada upaya penyelesaiannya. Seseorang akan berusaha dengan berbagai cara untuk mengelola stres, namun tidak semua orang berhasil melakukannya. Seseorang yang tidak mampu mengatasi stress akan mengakibatkan seseorang terbelenggu dalam situasi yang menyinggung kondisi fisik dan mentalnya. Karyawan yang mengalami stress kerja yang tinggi akan cenderung merasa lelah dan sinis terhadap apa yang dilakukannya, sehingga akan menimbulkan perasaan tidak peduli terhadap pekerjaannya dan juga dapat menurunkan kinerja dalam bekerja. ini adalah kondisi yang disebut *burnout*.

⁴Putri, "Pengaruh stress kerja terhadap *burnout* pada perawat ruang rawat inap di RSUD Kota Madiun", *Skripsi* (Madiun: Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun, 2019), 45.

Menurut Rodgerson, Salah satu masalah paling mendasar yang dialami manusia yang bekerja di bawah tekanan yaitu *burnout*. Pada penelitian ini, menjerumus ke akademik *burnout*. *Burnout* dapat menimbulkan konsekuensi negatif di tempat kerja seperti rendahnya kinerja kepuasan kerja, demotivasi, ketidakefisien, kelelahan emosional, depresi dan situasi ini, yang meningkat biaya dengan meluasnya masyarakat industri, penyebabnya pengalaman emosional negatif yang bisa menjadi permanen individu. Akibatnya, kelelahan bisa terjadi kelelahan emosional, kehilangan kepribadian, dan penurunan prestasi pribadi. Biasanya diamati pada karyawan yang terkena tuntutan emosional yang intens di tempat kerja dan harus bekerja tatap muka dengan orang lain karena pekerjaannya.

Burnout merupakan gejala kelelahan emosional, depersonalisasi, dan pengurangan prestasi individu yang akan terjadi pada individu yang bekerja dengan orang lain dalam kapasitas tertentu. Dinamika terjadinya *burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan saja, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor individual atau faktor dari dalam, seperti usia, jenis kelamin, suku, kemampuan, pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki, minat, dan kepribadian. *Burnout* yang terjadi karena banyaknya aktor pemicu stress membuat individu secara emosional sudah tidak mampu lagi mentolerir kondisi stress tersebut sehingga menimbulkan kelelahan emosional. Banyak mahasiswa meremehkan dampak dari *burnout*. Mereka menganggap bahwa *burnout* bisa hilang secara sendirinya tanpa harus dibantu dari orang terdekat maupun orang

profesional sekalipun. Menurut Khairani faktor-faktor yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu; 1) kurangnya dukungan sosial (lack of social support), 2) faktor demografi (demographic factors), 3) konsep diri (self-concept), 4) peran konflik dan peran ambiguitas (*role conflict and role ambiguity*), dan 5) isolasi (*isolation*).⁵

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi *burnout*, Darto mengemukakan bahwa salah satunya yaitu religiusitas. Orang dengan tingkat religiusitas yang tinggi kebanyakan memilikinya sikap positif seperti tanggung jawab dan toleransi, dan mereka berkomitmen terhadap pekerjaan dan organisasinya.⁶ Behere berpendapat bahwa ajaran dan nilai-nilai agama meningkatkan kemampuan individu pemahaman tentang arti dan pentingnya pekerjaan. Oleh karena itu, hal ini berpengaruh positif terhadap *burnout*.⁷ Selain itu, Ghazzawi juga mengemukakan bahwa seseorang yang berkomitmen secara religius memandang pekerjaan mereka positif dan memiliki kepuasan kerja lebih yang memungkinkan seseorang menjadi lebih bahagia dan tenteram kehidupan mereka.⁸ Roundy menyatakan bahwa agama mengatur perilaku manusia melalui norma dan nilai agama, serta religiusitas mempengaruhi komitmen afektif seorang karyawan. Seseorang tersebut akan mampu mengatasi faktor-faktor seperti stress dan pekerjaan kesulitan pada tingkat yang lebih tinggi, dan kecil

⁵ Seto, S. B., "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir." *Jurnal Basicedu*, 4 (2015), Vol. 7: 733-739.

⁶ Darto, Setyadi, "The effect of transformational leadership, religiosity, job satisfaction and organizational culture on organizational citizenship behavior and employee performance in the regional offices of the national institute of public administration, republic of Indonesia." *Eur. J. Bus. Manag* (2015). 7, 205–219.

⁷ Behere, "Religion and mental health", *Indian J. Psychiatry* (2013) 55, 187–194.

⁸ Ghazzawi, "Faith and job satisfaction: is religion a missing link?", *J. Organ. Cult. Commun. Confl* (2016). 20, 1–30.

kemungkinannya untuk mengalaminya habis terbakar. Religiusitas juga dapat mengurangi stress kerja karyawan dan mencegah kelelahan.⁹

Penelitian terdahulu menemukan hubungan antara religiusitas dan kesehatan fisik dan mental individu. Beberapa bisnis menyadari hal ini dan menyediakan lingkungan yang memberikan kesempatan bagi karyawannya untuk berdoa selama hari. Kutcher menemukan bahwa orang yang berlatih dan menjalankan agama mereka menyatakan lebih sedikit kelelahan. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan karyawan berhubungan positif dengan kepuasan kerja dan organisasi komitmen. Karyawan yang memiliki IRO merasa lebih berkomitmen ke organisasi mereka. Nilai-nilai agama dan keyakinan menjadikannya memudahkan karyawan untuk bersabar dan menanggung kesulitan mereka hadapi di tempat kerja, yang dapat berdampak positif produktivitas karyawan.¹⁰ Barhem juga menemukan bahwa religius dimensi memiliki efek positif pada kemampuan karyawan untuk mengatasi *burnout* di tempat kerja.¹¹

Berdasarkan pra penelitian dari penyebaran angket di Mahasiswa IAIN KEDIRI khususnya program studi Pendidikan Agama Islam yang kuliah sambil bekerja, angka *burnout* mahasiswa mencapai rata-rata 53,2% dari jumlah 49 responden. Angket tersebut menggambarkan bahwa tingkat

⁹ Barhem, dkk. "Religiosity and work stress coping behavior of Muslim employees." *Educ. Bus. Soc. Contemp. Middle East. Issues* (2009) 2, 123–137.

¹⁰ Kutcher, "The role of religiosity in stress, job attitudes and organizational citizenship behavior." *J. Bus. Ethics* (2010) 95, 319–337.

¹¹ Barhem, dkk. "Religiosity and work stress coping behavior of Muslim employees." *Educ. Bus. Soc. Contemp. Middle East. Issues* (2009) 2, 123–137.

academic burnout mahasiswa pekerja IAIN KEDIRI PRODI PAI, berada di tingkat sedang hingga tinggi.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa pekerja PAI IAIN Kediri Angkatan 2020 sebagai karyawan di salah satu toko retail ternama di kota Kediri. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, narasumber menyatakan bahwa:

“Multitasking jika di katakana berat pasti berat. Namun, akan terasar ringan apabila pandai-pandai memanajemen waktu. Tidak mencampurkan waktu kuliah untuk bekerja, begitupun sebaliknya. Melakukan dua pekerjaan sekaligus memang sulit, namun apabila sudah terbiasa mengkontaminasi waktu kuliah dan bekerja, maka kedepannya juga akan tetap sama dan salah satu aspek pasti terkalahkan. Oleh karena itu, melatih diri untuk tetap konsisten, pandai menempatkan diri pada waktunya. Kendalanya pertama, apabila sedang kuliah bertepatan dengan tuntutan pekerjaan yang harus di selesaikan di waktu yang bersamaan begitupun sebaliknya. Maka kendalanya adalah waktu yang bertabrakan. Kedua, yakni mempertaruhkan kesehatan badan dan pikiran. Di karenakan mengerjakan dua kegiatan sekaligus.”¹²

Berdasarkan paparan tersebut, dapat di simpulkan bahwa kuliah sambil bekerja (*multitasking*) merupakan kegiatan yang memiliki dampak baik dan buruk. Semua yang terjadi tergantung mahasiswa itu sendiri dalam memanajemen waktu. Melakukan berbagai hal secara bersamaan akan menyebabkan *academic burnout* mahasiswa akan tinggi, seperti yang terjadi mahasiswa di IAIN Kediri PRODI PAI. Dalam penanganannya seringkali *academic burnout* di hubungkan dengan psikologis maupun kesehatannya, padahal *academic burnout* di sebabkan juga karena religiusitas. Pada dasarnya keyakinan religiusitas berupaya mempengaruhi

¹² Wawancara, Mahasiswa pekerja PAI Angkatan 2020, 25 Mei 2023 jam 14.33

seseorang dalam membentuk dan menginterpretasikan dunianya termasuk stress. Lokasi penelitian pada peneliti ini berlokasi di IAIN Kediri tepatnya pada mahasiswa PRODI PAI. Alasan peneliti mengambil lokasi tersebut yakni karena sebelumnya sudah melakukan pra survey di lokasi tersebut, kemudian melakukan wawancara kepada mahasiswa pekerja PRODI PAI dan juga telah dilakukan pengamatan situasi dan kondisi di sekitar. dari hasil wawancara dengan beberapa responden tersebut menunjukkan bahwa ada fenomena *academic burnout*. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini yang berjudul "**PERAN RELIGIUSITAS DALAM MENGHADAPI *ACADEMIC BURNOUT* MAHASISWA PEKERJA PROGRAM STUDI PAI IAIN KEDIRI.**"

B. Fokus Penelitian

Dari latar belakang di atas peneliti mengambil sebuah rumusan masalah yakni:

1. Bagaimana *academic burnout* mahasiswa pekerja prodi PAI IAIN Kediri?
2. Bagaimana peran religiusitas dalam menghadapi *academic burnout* mahasiswa pekerja prodi PAI IAIN Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan paparan diatas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui *academic burnout* mahasiswa pekerja prodi PAI IAIN Kediri.

2. Untuk mengetahui peran religiusitas dalam menghadapi *academic burnout* mahasiswa pekerja prodi PAI IAIN Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam dunia pendidikan, khususnya tentang religiusitas dan *academic burnout*.
- b. Sebagai landasan untuk mengembangkan penelitian yang lebih luas lagi tentang religiusitas dan *academic burnout*.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi IAIN KEDIRI untuk meminimalisir *academic burnout* mahasiswa khususnya prodi PAI.
- b. Sebagai bahan masukan kelak agar dapat mengoptimalkan pembentukan fisik dan mental secara kuat mengenai *academic burnout*.

E. Penelitian Terdahulu

Peneliti terdahulu mencakup mengenai paparan hasil kajian yang telah dilakukan lebih dulu mengenai permasalahan-permasalahan yang mau di teliti. Berdasarkan hasil penelitian melalui telusur internet dan kepustakaan, peneliti menemukan penelitian yang hampir serupa dalam tema pembahasan, meskipun berbeda sudut pandang dan cara pikir. Untuk mempermudah pembaca, peneliti menyimpulkan persamaan dan perbedaan antara tujuan penelitian peneliti dengan penelitian terdahulu.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa peneliti terdahulu yaitu:

Pertama, penelitian Dewi.¹³ Hasil psikoedukasi ini menunjukkan bahwa bahagia dalam kondisi *burnout* sangat berpengaruh dan dibutuhkan dalam menambah pengetahuan partisipan agar mengetahui langkah apa yang harus diambil agar tidak mengalami *syndrome burnout*. Psikoedukasi ini efektif dilakukan karena berdasarkan hasil *pretest* ke *posttest* menunjukkan peningkatan terhadap pengetahuan tentang *burnout*.

Berdasarkan hasil peneliti terdahulu yang diteliti oleh Dewi yaitu menunjukkan bahwa mengalami persamaan dan perbedaannya dengan penelitian ini, yakni sama-sama meneliti mengenai *burnout* sedangkan perbedaannya yaitu peneliti ingin mengetahui peran religiusitas dalam menghadapi *academic burnout* mahasiswa kuliah sambil bekerja sedangkan peneliti Dewi ingin mengetahui pengaruh strategi bahagia agar tidak mengalami *burnout*.

Selanjutnya penelitian dari Fitriani.¹⁴ Hasil analisis regresi dengan efek moderasi diketahui bahwa, *religiosity* tidak mampu memoderasi pengaruh kepuasan kerja terhadap *job burnout*, karena tidak dapat berkontribusi dalam pengaruh tersebut. Hal ini disebabkan *religiosity* merupakan kondisi seseorang mengintegrasikan agama ke dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam kehidupan kerja, namun *religiosity* tidak dapat mendominasi upaya dalam mengatasi *job burnout*. Persamaan

¹³ Dewi, dkk, "A Happy Strategy for Dealing with *Burnout* in Students and Workers", *Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1 (2023), Vol. 4: 40-47.

¹⁴ Fitriani, "Peran *religiosity* dan *work-life balance* dalam mengatasi *job burnout*", *Disertasi* (Semarang: Universitas Islam Sultan Agung, 2022), 65.

dalam penelitian ini yaitu sama sama menjelaskan tentang religiusitas dan *burnout* sedangkan perbedaannya dalam penelitian ini, pada penelitian Fitriani membahas mengenai *job burnout* yang dipengaruhi oleh kepuasan kerja melalui *religiosity* sebagai variabel moderasi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan kerja seperti *work life balance* dan *conscientiousness personality*, sedangkan dalam penelitian ini melihat Bagaimana *academic burnout* mahasiswa dan peran religiusitas dalam menghadapi *academic burnot* mahasiswa pekerja.

Kemudian penelitian dari Kastaman.¹⁵ Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa *work study conflict* memiliki pengaruh terhadap *academic burnout* dengan pengaruh sebesar 48,2% dengan arah pengaruh yang positif. Persamaan pada peneliti yang teliti Kastaman dengan peneliti ini yaitu sama-sama membahas tentang *burnout* sedangkan perbedaan dalam penelitian ini yakni pada penelitian Kastaman membahas tentang bagaimana pengaruh *work study conflict* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja sedangkan pada penelitian ini membahas tentang sejauh mana peran religiusitas dalam mengatasi *academic burnout* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Selain itu, metode penelitian yang digunakan juga berbeda, Kastaman menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif.

¹⁵ Kastaman, Coralia, "Pengaruh Work Study Conflict terhadap Academic *Burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Jambi di Bandung", *Conference Series: Psychology Science*, 1 (2022), Vol. 2: 147-151.

Terakhir, penelitian dari Maryama.¹⁶ Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari *Character Strengths* dan *gender* terhadap stres akademik mahasiswa UIN Jakarta yang kuliah sambil bekerja. Berdasarkan hasil uji hipotesis minor yang menguji signifikansi masing-masing koefisien regresi terhadap *dependent variable* (DV), diperoleh bahwa variabel *bravery*, *persistence*, dan *gender* memberikan pengaruh signifikan terhadap stres akademik. Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang *burnout* sedangkan perbedaannya dalam pada penelitian Maryama ini mencakup tentang pengaruh *character strengths* (terdiri atas dimensi *creativity*, *curiosity*, *open-mindedness*, *bravery*, *persistence*, *vitality*, *love*, *self regulation*, *hope*, *humor* dan *spirituality*) dan *gender* terhadap stress akademik yang dihadapi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Sedangkan penelitian ini hanya ingin mengetahui implementasi religiusitas dalam menghadapi *burnout* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

F. Definisi Istilah/Operasional

Untuk tidak menimbulkan adanya perbedaan pengertian, perlu ada definisi konsep yang digunakan dalam penelitian ini. Batasan istilah yang digunakan diambil dari beberapa pendapat para pakar dalam bidangnya. Namun Sebagian ditentukan oleh peneliti dengan maksud untuk kepentingan penelitian ini. Beberapa Batasan istilah yang perlu dijelaskan adalah sebagai berikut:

¹⁶ Maryama, H, "Pengaruh character strengths dan gender terhadap stres akademik mahasiswa UIN Jakarta yang kuliah sambil bekerja." *Skripsi* (Jakarta : UIN Jakarta, 2015), h. 45.

Adapun operasional dalam penelitian ini, yaitu:

1. *Religiusitas*

Religiusitas yang dimaksud dari penelitian ini adalah skor yang diperoleh dari pengukuran berdasarkan teori Glock dan Stark yang mempunyai lima dimensi, yaitu: dimensi keyakinan, praktek agama, pengetahuan agama, pengalaman dan konsekuensi.

2. *Burnout*

Burnout dalam penelitian ini yaitu skor yang diperoleh dari pengukuran berdasarkan teori Maslach dan Jackson bahwa terdapat tiga komponen yaitu: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian prestasi diri.

3. Mahasiswa pekerja (multitasking)

Multitasking adalah kemampuan untuk melakukan beberapa tugas secara bersamaan. Melibatkan berpindah cepat antara tugas-tugas yang berbeda atau mencoba melakukan beberapa tugas pada waktu yang sama. Multitasking yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kuliah dan bekerja.