

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Permintaan akan pekerjaan dipengaruhi oleh pertumbuhan ekonomi penduduk. Untuk mendapatkan pekerjaan saat ini banyak lapangan pekerjaan yang mengharuskan lulusan sekolah minimal gelar sarjana ataupun diploma. Dengan kata lain perguruan tinggi merupakan pilihan terakhir yang tersedia bagi seorang yang sedang mencari kerja. Hal ini mempengaruhi persepsi masyarakat tentang nilai suatu pendidikan yang akhirnya memotivasi individu untuk mengejar pendidikan yang lebih tinggi.¹

Seorang yang terdaftar dalam perguruan tinggi biasa disebut dengan mahasiswa. Menurut Hartaji mahasiswa ialah seseorang yang sedang terdaftar dalam lembaga pendidikan tinggi seperti akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas yang bertujuan untuk memperoleh pengetahuan ataupun menerima pendidikan. Karena tuntutan mahasiswa untuk berpikir secara kritis, merespon dengan cepat, dan melakukan persiapan yang matang maka mahasiswa dianggap memiliki tingginya tingkat intelektualitas.²

Menjadi mahasiswa harus pandai dalam mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas- tugas. Banyak kegiatan pada saat menjadi mahasiswa misalnya kegiatan kepanitiaan, UKM, organisasi kampus, ataupun bekerja. Mahasiswa yang memutuskan untuk bekerja harus dapat menyeimbangkan diri

¹ Fransisca iriani roesmala dewi, *Intervensi kemampuan Regulasi diri*, (Yogyakarta : Andi, 2021), hlm 113

² Fransisca iriani roesmala dewi, *Intervensi kemampuan Regulasi diri*, hlm 113

antara kuliah dan bekerja. Kuliah dan bekerja merupakan fenomena yang banyak ditemukan pada mahasiswa. Kerja paruh waktu (*part time jobs*) ataupun kerja dengan sistem kontrak dalam waktu pendek (*short term jobs*) banyak dipilih mahasiswa.³

Kuliah dan bekerja bukanlah semata-mata karena kebutuhan ekonomi. Namun ada banyak alasan yang lainnya. Seperti adanya penghasilan sendiri, menyiapkan mental untuk bekerja setelah lulus kuliah, meningkatkan kepercayaan diri, menambah skill baru, dan kepuasan pada diri sendiri karena dapat memenuhi kebutuhan hariannya tanpa merepotkan orang lain.⁴

Mahasiswa yang tidak dapat mengatasi permasalahan antara kuliah dan bekerja dengan efisien maka akan berdampak buruk seperti terjadinya *burnout*.⁵ Karena menjalankan peran ganda antara mahasiswa dan bekerja akan memudahkan terjadinya *burnout*.⁶ *Burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional dalam tingkatan tinggi, mental yang lelah, dan dapat berkembang sebagai respons stress kronis pada diri. *Burnout* yaitu kondisi yang disebabkan karena intensitas pekerjaan yang kaku dan keras karena adanya tuntutan berdasarkan target.⁷

Maslach menyatakan jika *burnout* merupakan perasaan ingin menyendiri dan menginginkan pengurangan pencapaian pada diri di tempat

³ Tutut Sugiarti, *Pengaruh self esteem dan impostor syndrom terhadap kecemasan akademis mahasiswa*, (Lombok Tengah : P41, 2023), hlm 10

⁴ Rudi, Paeru, dan Juwita, *Kuliah kelar, bisnis lancar*, (Jakarta : Penebar plus), hlm 6

⁵ Septriya orpina dan sowanya ardi prahara, *self efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja* (Schould : indonesian journal of educational counseling, 2019), hlm 119-120

⁶ Laila meiliyandrie, dkk, *Religiosity, psychological capital dan burnout pada mahasiswa yang bekerja*, (Pekalongan : NEM, 2021), hlm 2

⁷ Ratih dimas julianti dan tatiana siregar, *Terapi musik dalam mengatasi burnout perawat*, (Sukoharjo : Pradina Pustaka, 2023), hlm 23

kerja.⁸ Dampak *burnout* menurut Leither dan Maslach yaitu burnout dapat menghabiskan energi karena seseorang dengan *burnout* akan merasakan kelelahan, kewalahan ataupun stress. *Burnout* juga dapat menjadikan seseorang kehilangan antusiasme karena segala yang dilakukan tidak akan menyenangkan akibatnya kreatifitas pada diri akan berkurang. Selain itu *burnout* juga dapat menghilangkan kepercayaan diri karena munculnya perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas dengan maksimal.⁹

Burnout menjadi kajian serius di semua kalangan karena telah tercatat pada pusat data di *national library of medicine* merilis jika 7.200 publikasi terkait burnout¹⁰. Pada tahun 2019 burnout diklasifikasikan oleh WHO menjadi penyakit dan cedera yang dialami oleh manusia yang disebut dengan *International Classification of Disease (ICD)*. WHO menyatakan jika *burnout* merupakan sindrom yang diakibatkan karena *stress* akut yang tidak dapat dikendalikan dengan baik. Burnout dapat membahayakan kesehatan penderitanya¹¹.

Mahasiswa yang mengalami *burnout* dapat terjadi dimanapun kampusnya, salah satunya di kampus IAIN Kediri. IAIN Kediri merupakan kampus yang terletak di Jl. Sunan Ampel No.7 Ngronggo Kota Kediri, Jawa timur. IAIN Kediri memiliki empat fakultas yaitu fakultas ushuluddin dan dakwah, Fakultas Tarbiyah, Fakultas Syariah, dan Fakultas Ekonomi Bisnis

⁸ Dilla S.Kinari, *Burnout kirain lelah biasa ternyata lelah fisik, mental dan emosional*, (Yogyakarta : Anak Hebat Indonesia, 2023), hlm 36-37

⁹ Dilla S.Kinari, *Burnout kirain lelah biasa ternyata lelah fisik, mental dan emosional*, hlm 36-37

¹⁰ Agung N, Armanu, dan Noora F. *introduction to burnout at workplace*, (Malang : UB Press, 2021), hlm 10

¹¹ Zifriyanti M, *Upaya meningkatkan resiliensi perawat untuk mencegah distres psikologis dan burnout di tempat kerja*, (Indramayu : Adab, 2023), Hlm 25

Islam. IAIN Kediri dijadikan peneliti sebagai tempat penelitian karena peneliti sebagai mahasiswa bagian dari IAIN Kediri yang pastinya peneliti akan lebih mudah dalam mengakses mahasiswa, melakukan observasi, dan melakukan wawancara dibandingkan dengan kampus lain. Dan dengan begitu juga mempercepat proses perizinan dan persetujuan untuk melakukan penelitian. Sehingga akan terjadinya efisiensi waktu dan biaya. Mengambil IAIN Kediri memungkinkan peneliti untuk lebih dekat dengan pembimbing karena dosen memiliki pemahaman mendalam mengenai kondisi mahasiswa termasuk kesejahteraan mentalnya, selain itu peneliti juga mempunyai data mengenai *burnout* pada mahasiswa IAIN Kediri yang bekerja *part time*. Alasan peneliti memilih mahasiswa yang bekerja *part time* karena harus membagi waktu dan energi antara kuliah dan pekerjaan. Kombinasi tanggung jawab akademik (tugas, ujian, jadwal kelas) dengan tanggung jawab pekerjaan menciptakan beban ganda yang meningkatkan risiko kelelahan.

Wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti didapatkan jika mahasiswa IAIN Kediri yang bekerja dan mengalami *burnout* dibuktikan dari uji MBI (*Maslach Burnout Inventory*) dengan hasil semua subjek berada dalam kategori *burnout*. Mahasiswa yang mengalami *burnout* merasa jika tubuh dan pikirannya merasa lelah dan sulit berkonsentrasi. Selain itu *burnout* menjadikan mahasiswa sering menunda pekerjaan kuliahnya dan tidak lulus mata kuliah yang mengharuskan mengulanginya di semester berikutnya. Mahasiswa yang mengalami *burnout* menjadi sering sakit padahal sebelumnya jarang sakit karena kondisi fisiknya yang prima.

Menurut Ratih Dimas dan Tatiana Siregar, masalah yang timbul akibat *burnout* yaitu turunnya kekebalan tubuh dan sering sakit, perubahan nafsu makan dan tidur, merasa tidak semangat dan tidak berdaya, kehilangan motivasi, lama dalam menyelesaikan tugas, bolos bekerja dan sering datang terlambat, lari dari tanggung jawab¹².

Salah satu upaya dalam mengatasi *burnout* yaitu dengan membuat *journaling* setiap hari. Kegiatan ini tujuannya adalah untuk menumpahkan perasaan serta emosi setiap harinya. Berbagai pikiran yang menumpuk dituangkan dalam bentuk tulisan, ketikan ataupun gambar. *Journaling* dapat memberi manfaat seperti mengekspresikan perasaan, tempat untuk mengendalikan emosi, meredakan kecemasan dan stress.¹³ Uraian diatas menjadikan peneliti mempunyai ketertarikan untuk meneliti tentang “***Burnout Pada Mahasiswa Angkatan 2019 IAIN Kediri Yang Bekerja Part Time***”

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana gambaran *burnout* pada mahasiswa angkatan 2019 IAIN Kediri yang bekerja *part time* ?
2. Apa saja faktor- faktor *burnout* pada mahasiswa angkatan 2019 IAIN Kediri yang bekerja *part time* ?
3. Apa dampak *burnout* pada mahasiswa angkatan 2019 IAIN Kediri yang bekerja *part time* ?

¹² Ratih Dimas dan Tatiana Siregar, *Terapi Musik Dalam Mengatasi Burnout Perawat*, (Sukoharjo : Pradina Pustaka, 2023), hlm 29-30

¹³ Amalia Putri Syaila dan Reny Rustyawati, *Berbicara dengan tulisan sebagai burnout pada karyawan*, (UNJ : Jurnal serina sosial humanoria, 2023)1(1), hlm 431

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran *burnout* pada mahasiswa angkatan 2019 IAIN Kediri yang bekerja *part time*
2. Untuk mengetahui faktor- faktor *burnout* pada mahasiswa angkatan 2019 IAIN Kediri yang bekerja *part time*
3. Untuk mengetahui dampak *burnout* pada mahasiswa angkatan 2019 IAIN Kediri yang bekerja *part time*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai wawasan baru dalam bidang psikologi mengenai *burnout* pada mahasiswa program studi ekonomi syariah yang bekerja

2. Manfaat Teoritis

a. Bagi Pembaca

Penelitian ini mampu menambah wawasan dan ilmu pengetahuan baru mengenai *burnout* pada mahasiswa program studi ekonomi syariah yang bekerja serta dapat memberikan rujukan baru untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dengan fenomena yang sama

b. Bagi Penulis

Penelitian ini dapat mengembangkan keterampilan penulis dalam menulis karya ilmiah

c. Bagi Mahasiswa yang bekerja

Penelitian ini dapat menjadi acuan mahasiswa yang bekerja untuk lebih memperhatikan dirinya supaya tidak terjadi *burnout*

E. Definisi Konsep

1. *Burnout*

Burnout adalah kondisi Seseorang yang mengalami stress jangka panjang dan tingkat tinggi serta mulai adanya tanda lelahnya fisik, emosioanal, dan mental yang mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan menyebabkan rendahnya penghargaan diri serta membuat terpisah dari lingkungan sekitarnya.

2. Mahasiswa yang bekerja

a. Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menimba ilmu atau belajar dan menjalani pendidikan yang terdaftar dalam bentuk perguruan tinggi akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas. Mahasiswa dianggap memiliki intelektualitas yang tinggi melalui cara berpikir yang kritis, bertindak cepat, dan mempunyai perencanaan yang baik dalam bertindak.

b. Mahasiswa yang bekerja

Didunia perkuliahan mahasiswa akan dituntut dalam membagi waktu anantara mengerjakan tugas dengan kegiatan yang lainnya. Kegiatan tersebut seperti organisasi kampus, UKM, kepanitiaan. Apalagi jika mahasiswa tersebut bekerja pasti akan lebih membutuhkan manajemen waktu yang bagus supaya tugas kuliah dan pekerjaan tetap berjalan seimbang. Mahasiswa yang bekerja bukan semata karena kebutuhan ekonomi masih banyak hal bermanfaat yang lain seperti adanya penghasilan, kesiapan mental memasuki dunia kerja,

meningkatnya kepercayaan diri dan adanya kepuasan batin karena mampu memenuhi sebagian atau keseluruhan kebutuhan secara mandiri.

F. Penelitian Terdahulu

1. Hapsari Nelma, 2019, *Gambaran Burnout Pada Profesional Kesehatan Mental*, Jurnal psikologi pendidikan dan pengembangan SDM. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran burnout pada profesional Kesehatan mental serta aspek yang mempengaruhinya dan dampak dari kondisi *burnout* tersebut. Metode penelitian yang digunakan yaitu studi kasus. Hasil penelitian ini yaitu terdapat lima faktor terjadinya burnout yaitu beban kerja, kontrol, imbalan, komunitas, keadilan, dan nilai- nilai. Dampak dari burnout yaitu munculnya gejala depresi.¹⁴

Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama- sama menggunakan variabel *Burnout* sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada subjek yang diteliti, dalam penelitian terdahulu menggunakan subjek profesional kesehatan mental sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa angkatan 2019 IAIN Kediri yang bekerja *part time*. Perbedaan selanjutnya pada metode penelitian. Metode penelitian ini menggunakan jenis fenomenologi sedangkan penelitian terdahulu menggunakan jenis studi kasus.

2. Ketut Bayu Tresna Prasetya, 2021, *Burnout Berdasarkan Profesi Pekerjaan dan Faktor Demografi Pada Pekerja Wanita*, Jurnal Manajemen STEI. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor terjadinya *burnout* pada wanita yang bekerja di Kota Malang. Metode yang digunakan dalam

¹⁴ Hapsarini Nelma. "Gambaran Burnout Pada Profesional Kesehatan Mental." JP3SDM : *Fakultas psikologi*, vol.8 no.1 (2019), hlm 20

penelitian ini yaitu kualitatif deskriptif. Hasil penelitian ini yaitu faktor pengaruh terjadinya *burnout* yaitu faktor individu, lingkungan, serta budaya.¹⁵

Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama- sama menggunakan variabel *burnout* dan menggunakan teori Maslach. Sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada subjek yang di teliti. Penelitian terdahulu menggunakan subjek pekerja wanita di Kota Malang sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa angkatan 2019 IAIN Kediri yang bekerja *part time*.

3. M.Azhar Nabil Hamami dan Rakhmadiyah Dewi Noorizki, 2021, *Fenomena Burnout Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19*. Prosiding fakultas ilmu psikologi Universitas Negeri Malang. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memberikan gambaran gejala *burnout* yang terjadi pada petugas kesehatan di rumah sakit selama masa pandemi Covid-19. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode studi kepustakaan. Hasil dari penelitian ini yaitu gejala *burnout* yang dialami subjek yaitu seperti stress, cemas, dan perasaan tertekan pada petugas yang menangani pasien Covid- 19.¹⁶

Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama- sama menggunakan variabel *burnout*. Sedangkan perbedaannya yaitu pada metode penelitian. Metode penelitian terdahulu menggunakan jenis studi kepustakaan sedangkan penelitian ini menggunakan jenis fenomenologi. Perbedaan

¹⁵ Ketut Bayu Tresna Prasetya."Burnout Berdasarkan Profesi Pekerjaan dan Faktor Demografi Pada Pekerja Wanita." *Jurnal Manajemen*, Vol.02 No.02 (2019), hlm 160

¹⁶ Azhar Nabil dan Rakhmadiyah Dewi."Fenomena Burnout Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19." *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper Mahasiswa* (2021), hlm 150

selanjutnya yaitu pada dan subjek yang diteliti. Subjek dalam penelitian terdahulu yaitu tenaga kesehatan sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa angkatan 2019 IAIN Kediri yang bekerja *part time*.

4. Yulfanani Alfajar dan Roziana Ainul Hidayati, 2022, *Dampak Kelelahan Mental (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan Retail Besi dan Baja*, Jurnal Mahasiswa Manajemen. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui *burnout* (kelelahan mental) yang dialami oleh karyawan dan faktor penyebabnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif deskriptif. Hasil dari penelitian ini yaitu dampak dari *burnout* yang dialami karyawan yaitu turunnya loyalitas, turunnya produktivitas serta ketidaknyamanan kerja.¹⁷

Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama- sama menggunakan variabel *burnout* dan metode penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaannya yaitu pada subjek yang diteliti. Subjek dalam penelitian terdahulu yaitu karyawan retail besi dan baja sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa angkatan 2019 IAIN Kediri yang bekerja *part time*.

5. Christina Erwanda Y, Silvia Yula Wulandari, Asroful Kadafi, 2022, *Identifikasi Faktor Penyebab Burnout Belajar Pada Siswa*, Prosiding Universitas PGRI Madiun. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor terjadinya *burnout* belajar pada peserta didik. Metode yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif jenis studi kasus. Hasil dari penelitian ini yaitu faktor terjadinya *burnout* pada siswa yaitu karena

¹⁷ Yulfanani Alfajar dan Roziana Ainul Hidayati."Dampak Kelelahan Mental (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan Retail Besi dan Baja." *Jurnal Mahasiswa Manajemen*. Vol. 3 No. 01 (2022), hlm 17

kejuhan belajar, waktu belajar yang terlalu lama, pertikaian, dan kurangnya timbal balik yang buruk antar siswa.¹⁸

Persamaan dalam penelitian ini sama- sama menggunakan variabel *burnout* dan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada jenis pendekatan penelitian yang digunakan. Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis fenomenologi. Perbedaan selanjutnya yaitu pada subjek yang diteliti. Subjek dalam penelitian terdahulu yaitu siswa sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa angkatan 2019 IAIN Kediri yang bekerja *part time*.

6. Muhammad Sani Rosyad Hasbillah dan Diana Rahmasari, 2022, *Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Tugas Akhir*, Jurnal Penelitian Psikologi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika faktor-faktor *burnout* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang menyelesaikan tugas akhir artikel ilmiah. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek sebanyak empat orang yang masing -masing berusia 21 hingga 22 tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Hasil dari penelitian ini memperoleh tiga tema besar yaitu penyebab terjadinya *burnout*, akibat dari *burnout*, dan cara mengatasi *burnout*. Penyebab terjadi *burnout* pada keempat subjek antara lain adalah relasi yang kurang baik dengan dosen, kurangnya penghargaan, *work overload*, dan

¹⁸ Christina,dkk. "Identifikasi Faktor Penyebab Burnout Belajar Pada Siswa." *Prosiding SNBK*. Vol 6 No.1 (2022), 12

merasakan ketidakadilan. Dari faktor penyebab tersebut kemudian burnout akademik berdampak pada mental dan keseharian dari setiap mahasiswa.

Persamaan dalam penelitian ini sama- sama menggunakan variabel *burnout*, teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur, observasi dan dokumentasi. Sedangkan perbedaan yaitu terletak pada jenis pendekatan penelitian yang digunakan. Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis fenomenologi. Perbedaan selanjutnya yaitu pada subjek yang diteliti. Subjek dalam penelitian terdahulu yaitu mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa angkatan 2019 IAIN Kediri yang bekerja *part time*.