

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik di perguruan tinggi negeri dan swasta, serta dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik (Safithri & Raihana, 2025). Dalam menjalani perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mampu mengikuti proses pembelajaran, menyelesaikan berbagai tugas, menghadapi ujian, serta memenuhi tenggat waktu yang terbatas (Roziqova, 2026). Mahasiswa juga perlu mengelola berbagai ekspektasi dari lingkungan sekitarnya, seperti harapan keluarga terhadap pencapaian akademik, tuntutan dosen terkait performa belajar, serta standar yang berkembang di lingkungan perkuliahan (Fariborz et al., 2019).

Tidak sedikit mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja. Kebutuhan ekonomi menjadi alasan utama yang mendorong mahasiswa untuk bekerja, terutama dalam upaya memperoleh penghasilan guna membiayai pendidikan (Mardelina & Muhson, 2017). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2015, 2018, & 2024), rata-rata biaya pendidikan mahasiswa di Indonesia mengalami kenaikan signifikan dari Rp4,98 juta pada tahun 2015 menjadi Rp15,33 juta pada tahun 2018, dan terus meningkat hingga Rp19,01 juta pada tahun 2024. Sejak tahun 2015 hingga tahun 2024, rata-rata pengeluaran untuk biaya perguruan tinggi di Indonesia naik sebesar 282% (Pratama, 2025). Hal ini menunjukkan adanya tren peningkatan biaya pendidikan dalam beberapa tahun terakhir. Biaya tersebut mencakup uang pendaftaran, uang saku, transportasi, serta biaya operasional pendidikan, seperti SPP/UKT, buku, alat tulis, dan kebutuhan lainnya (Badan Pusat Statistik, 2015). Mahasiswa juga perlu mengeluarkan biaya untuk kegiatan penelitian, pelatihan, dan praktik perkuliahan (Mardelina & Muhson, 2017).

Selain biaya pendidikan, mahasiswa dihadapkan pada kebutuhan biaya hidup selama menjalani studi. Kebutuhan tersebut mencakup pengeluaran sehari-hari, seperti makan dan minum, pakaian, tempat tinggal, serta akses internet (Mardelina & Muhson, 2017; Nurjanah et al., 2023). Kenaikan harga kebutuhan hidup yang tidak selalu diimbangi dengan dukungan finansial dari orang tua semakin memperberat kondisi ekonomi mahasiswa (Sutisna & Merida, 2025). Kondisi ini mendorong sebagian mahasiswa untuk mencari alternatif sumber pendapatan dengan bekerja guna memenuhi kebutuhan pendidikan sekaligus kebutuhan hidupnya (Yahya & Yulianto, 2018).

Menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja mengharuskan individu mampu mengelola waktu dengan baik antara aktivitas akademik dan pekerjaan (Orpina & Prahara, 2019). Mahasiswa juga dituntut untuk tetap disiplin, fokus, dan profesional, serta menjaga kondisi fisik agar dapat memenuhi dua tanggung jawab yang berbeda (Hidayati & Basyari, 2025; Mardelina & Muhson, 2017). Beban ganda yang dialami mahasiswa yang bekerja berpotensi meningkatkan kelelahan, stres, serta kesulitan dalam mengelola tuntutan akademik sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya *academic burnout* (Kastaman & Coralia, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja memiliki risiko lebih tinggi mengalami *academic burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Merinda & Arisandy (2023), pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa yang bekerja menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja berada pada kategori *academic burnout* yang tinggi, yaitu sebesar 57%. Zahra et al. (2024) menemukan sebanyak 91,3% mahasiswa yang bekerja di Banda Aceh mengalami *burnout* dalam kategori tinggi. Kedua temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja mengalami *academic burnout* yang tinggi akibat berbagai tuntutan yang harus mereka jalani secara bersamaan.

Survei Kastaman & Coralia (2022) pada mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa 60% partisipan merasa kelelahan saat menjalani perkuliahan sambil bekerja, 30% partisipan pernah mengabaikan perkuliahan demi

menyelesaikan pekerjaan, dan 10% partisipan merasa tugas akademik terlalu berat hingga tidak mampu menyelesaikannya. Orpina & Prahara (2019) juga menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami kelelahan fisik dan mental akibat padatnya aktivitas antara kuliah dan pekerjaan. Beban aktivitas yang berlebih turut mendorong munculnya keinginan untuk meninggalkan perkuliahan yang sedang dijalani. Kondisi ini berkaitan dengan perasaan tidak mampu menjalankan kedua peran secara bersamaan sehingga muncul dorongan untuk memilih salah satu di antara rutinitas tersebut. Tuntutan akademik yang semakin meningkat semakin memperkuat perasaan tidak mampu dalam menyelesaikan berbagai tugas perkuliahan secara optimal. Kondisi ini mengarah pada gejala *academic burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa yang bekerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Drăghici & Cazan (2022) menemukan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja cenderung lebih tinggi dibandingkan *burnout* yang berasal dari pekerjaan. Hal ini disebabkan karena adanya tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus, tuntutan tugas perkuliahan yang tinggi, serta peran ganda yang membatasi kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu dan energi secara optimal.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan beberapa mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa mereka menghadapi berbagai tuntutan dalam kehidupan sehari-hari. Banyak mahasiswa yang bekerja karena alasan ekonomi, seperti memenuhi kebutuhan pribadi dan membantu keluarga. Di sisi lain, mereka tetap harus menjalankan kewajiban akademik, seperti mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, hingga menyusun skripsi. Kondisi tersebut membuat mahasiswa harus membagi waktu antara pekerjaan dan perkuliahan, bahkan sering mengorbankan waktu istirahat agar seluruh tanggung jawab dapat tetap diselesaikan.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja sering mengalami kelelahan fisik maupun emosional akibat padatnya aktivitas yang dijalani. Beberapa mahasiswa mengaku harus bekerja dari pagi hingga malam, kemudian tetap mengerjakan tugas atau skripsi setelah pulang kerja. Kondisi tersebut membuat mahasiswa merasa kehabisan energi, sulit berkonsentrasi, serta kewalahan menghadapi tuntutan pekerjaan dan perkuliahan yang sering

bertabrakan. Beberapa mahasiswa bahkan mengaku pernah menggunakan jatah absen perkuliahan agar tetap dapat bekerja ketika jadwal kuliah bertabrakan dengan pekerjaan.

Mahasiswa juga mengungkapkan adanya penurunan performa akademik selama bekerja sambil kuliah. Mereka menjadi lebih sulit memahami materi perkuliahan, kurang maksimal dalam mengerjakan tugas, serta mengalami penurunan konsentrasi selama berkuliah. Mereka mengaku pernah mengerjakan tugas sekadarnya agar cepat selesai hingga mengalami penurunan nilai akademik. Mahasiswa juga merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan akademiknya karena merasa konsentrasi dan energinya terbagi antara pekerjaan dan perkuliahan. Mereka merasa hasil tugas atau skripsi yang dikerjakan tidak dapat maksimal dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan ganda sebagai mahasiswa yang bekerja dapat memengaruhi kondisi fisik, emosional, dan keterlibatan akademik mahasiswa, yang pada akhirnya berisiko meningkatkan *academic burnout*.

Academic burnout merupakan perasaan lelah akibat tuntutan akademik, sikap sinis dan acuh tak acuh terhadap studi, serta perasaan tidak mampu sebagai seorang mahasiswa (Schaufeli et al., 2002). Juanda & Rosiana (2024) menambahkan bahwa perasaan lelah tersebut mencakup aspek fisik, mental, dan emosional yang dialami mahasiswa akibat berbagai tuntutan akademik yang tinggi. Kondisi ini juga ditandai dengan menurunnya minat terhadap perkuliahan, berkembangnya sikap pesimis, serta munculnya perasaan tidak kompeten dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Amelia, 2022).

Dampak *academic burnout* dapat dirasakan dalam berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti menurunnya prestasi akademik, kepuasan belajar, dan keterlibatan dalam pembelajaran (Qin et al., 2025). *Academic burnout* turut berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Sujadi & Ahmad, 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian Maulana & Syakarofath (2024) yang menunjukkan bahwa *academic burnout* dapat mendorong mahasiswa untuk semakin sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Reyes-de-Cózar et al., (2023) juga

menambahkan bahwa *academic burnout* dapat memperbesar kemungkinan mahasiswa untuk mengundurkan diri dari perkuliahan.

Academic burnout dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal (Rahma & Prihatsanti, 2023). Cuevas-Caravaca et al. (2024) juga mengemukakan bahwa *academic burnout* dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti faktor personal, faktor organisasi, dan faktor pekerjaan. Dari berbagai faktor tersebut, faktor personal berperan penting karena berkaitan dengan karakteristik psikologis individu dalam memahami, menilai, dan merespons tekanan yang dihadapi. Neff (2023) menjelaskan bahwa respons terhadap tekanan dapat ditunjukkan melalui kemampuan individu untuk tetap berbelas kasih kepada diri sendiri, menerima pengalaman hidup yang tidak menyenangkan tanpa menghakimi, serta memberikan dukungan kepada diri saat menghadapi kesulitan. Kemampuan semacam ini erat kaitannya dengan *self-compassion*.

Self-compassion merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Neff pada tahun 2003. Dalam teorinya, Neff (2003) menjelaskan *self-compassion* sebagai kemampuan untuk terbuka terhadap penderitaan diri sendiri tanpa menghindarinya, serta memiliki keinginan untuk mengurangi penderitaan tersebut dengan memperlakukan diri secara baik yang juga melibatkan pemahaman terhadap rasa sakit, kekurangan, dan kegagalan diri tanpa menghakimi, serta memandang pengalaman tersebut sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum. Wiffida et al., (2022) juga menambahkan bahwa *self-compassion* mencakup sikap menyayangi serta memahami diri sendiri tanpa melakukan perbandingan dengan orang lain.

Ramdhanyanti & Dewi (2023) menjelaskan bahwa *self-compassion* memungkinkan mahasiswa untuk tetap beradaptasi ketika menghadapi berbagai kesulitan akademik serta mendorong munculnya motivasi untuk terus bertahan dan mencapai tujuan belajar. Mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung mampu memandang situasi yang menekan secara lebih luas dan tidak mudah terjebak dalam penilaian diri yang keras ketika mengalami kegagalan, baik dalam tugas akademik maupun dalam aspek kehidupan sosial seperti pertemanan dan hubungan interpersonal (Wahyuni et al., 2022). Sikap ini membuat mahasiswa

lebih mampu menerima keterbatasan diri sehingga motivasi tetap terjaga meskipun berada dalam kondisi yang menantang (Adam et al., 2026).

Dalam konteks mahasiswa yang bekerja, *self-compassion* membantu mereka lebih tahan terhadap tuntutan ganda antara perkuliahan dan pekerjaan (Beda & Murti, 2025). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Polla et al. (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi umumnya menunjukkan ketahanan emosional yang lebih kuat serta mampu merespons kesulitan dengan sikap yang lebih positif. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* membantu individu merespons tuntutan akademik dan pekerjaan secara lebih adaptif tanpa terjebak pada kritik diri berlebihan saat menghadapi kesulitan. Dengan adanya *self-compassion*, mahasiswa yang bekerja akan lebih mampu menerima keterbatasan diri, mengelola tekanan secara lebih sehat, serta menjaga keseimbangan emosional sehingga dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik terhadap peran ganda yang dijalani.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengetahui keterkaitan antara *self-compassion* dengan *academic burnout*. Putri et al. (2025) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *academic burnout* pada mahasiswa di Indonesia. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki *academic burnout* yang lebih rendah. Temuan serupa juga diperoleh Khoirunnisaa et al. (2025) yang menyatakan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif secara signifikan dengan *academic burnout* pada siswa SMK Swasta di Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan *self-compassion* yang lebih tinggi memiliki kecenderungan mengalami *academic burnout* yang lebih rendah.

Sejumlah penelitian lain menunjukkan hasil yang serupa. Farisandy et al. (2023) menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa di Indonesia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang mereka rasakan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rosti & Affandi (2024) yang menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh negatif terhadap *academic burnout* pada siswa SMA X di Sidoarjo sehingga tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi pada siswa diikuti

dengan menurunnya tingkat *academic burnout*. Kandemir (2023) juga menemukan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki siswa di Turki, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang mereka rasakan.

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji peran *self-compassion* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang bekerja masih relatif terbatas. Padahal, mahasiswa yang bekerja merupakan kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami *academic burnout* akibat adanya tuntutan ganda antara perkuliahan dan pekerjaan. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor psikologis yang dapat membantu mahasiswa yang bekerja dalam menghadapi *academic burnout* secara lebih adaptif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya terkait faktor psikologis yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara lebih sehat dan adaptif. Dengan demikian, penelitian ini berjudul "Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja".

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dirumuskan identifikasi masalah dalam penelitian ini, di antaranya:

- a. Mahasiswa yang bekerja menghadapi beban yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja karena harus memenuhi berbagai tuntutan akademik seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, dan menghadapi ujian, sekaligus menjalankan tanggung jawab pekerjaan. Kondisi ini menuntut kemampuan dalam mengelola waktu, menjaga kedisiplinan, serta memenuhi berbagai tanggung jawab secara bersamaan.
- b. Peran ganda antara aktivitas perkuliahan dan pekerjaan berpotensi meningkatkan kelelahan dan stres pada mahasiswa yang bekerja, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya *academic burnout*.

- c. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat *academic burnout* yang mayoritas berada pada kategori tinggi.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dirumuskan pembatasan masalah yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini, yaitu pengaruh *self-compassion* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *self-compassion* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami pengaruh *self-compassion* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Mahasiswa yang Bekerja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa yang bekerja mengenai pentingnya *self-compassion* sebagai strategi dalam mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan sehingga dapat membantu dalam menurunkan tingkat *academic burnout* yang dialami.

1.6.2.2. *Bagi Perguruan Tinggi*

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan kebijakan yang mendukung mahasiswa yang bekerja, khususnya dalam meningkatkan *self-compassion* guna meminimalkan *academic burnout*.

1.6.2.3. *Bagi Peneliti Selanjutnya*

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih lanjut mengenai *self-compassion* dan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

