

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah orang yang sedang berada dalam fase perkembangan dewasa awal yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dan diharapkan mampu mengembangkan kemampuan akademik, kemandirian, serta tanggung jawab dalam proses pembelajaran (Santrock, 2012). Selama proses ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik yang kompleks, seperti menyelesaikan tugas-tugas kuliah, meraih prestasi akademik yang baik, serta berpartisipasi dalam berbagai aktivitas pendukung seperti organisasi dan aktivitas pengembangan diri. Mahasiswa juga dapat dikatakan berada pada tahap transisi perkembangan yang sensitif pada hal tekanan akademik dan tuntutan pencapaian prestasi yang tinggi di lingkungan perguruan tinggi (Misra & McKean, 2000).

Secara ideal, mahasiswa diharapkan dapat menangani berbagai tuntutan akademik tersebut dengan baik sebagai bagian dari proses pengembangan kompetensi diri. Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa berada dalam kondisi yang optimal. Beberapa dari mereka juga menjalani peran tambahan sebagai pekerja, baik karena tuntutan ekonomi, kebutuhan kemandirian, maupun untuk memperoleh pengalaman kerja. Mahasiswa yang bekerja menghadapi beban ganda, yaitu tuntutan akademik di perguruan tinggi dan tuntutan dari pekerjaan seperti waktu kerja, target yang harus dicapai, serta tanggung jawab profesional. Fenomena mahasiswa yang memiliki peran ganda menjadi mahasiswa sekaligus bekerja akhir-akhir ini cukup banyak terlihat. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang bekerja sambil kuliah dengan persentase sebesar 2,4% dari total mahasiswa aktif (Harahap et al., 2025). Hasil survei yang dilakukan oleh Universitas Pembangunan Nasional bekerja sama dengan Bank Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 25%

mahasiswa menjalani aktivitas kuliah sambil bekerja. Mahasiswa bekerja tidak hanya menghadapi tuntutan untuk menyelesaikan studi, melainkan juga harus memenuhi tanggung jawab pekerjaan yang memiliki aturan, waktu kerja, target yang dicapai, dan ekspektasi tertentu. Hal ini menyebabkan mahasiswa yang memiliki pekerjaan memiliki jadwal kegiatan yang berbeda dari mahasiswa yang tidak memiliki pekerjaan. Waktu yang seharusnya dapat dimanfaatkan untuk belajar, beristirahat, atau terlibat dalam kegiatan akademik sering kali harus dialokasikan untuk aktivitas kerja. Mahasiswa yang bekerja juga memiliki karakteristik pekerjaan yang beragam, mulai dari pekerjaan paruh waktu (*part-time*), penuh waktu (*full-time*), hingga pekerjaan berbasis proyek (*freelance*). Perbedaan karakteristik pekerjaan tersebut dapat memengaruhi besarnya tuntutan waktu, beban kerja, serta fleksibilitas dalam mengatur aktivitas akademik. Pada penelitian ini, karakteristik pekerjaan responden tidak dibatasi pada jenis pekerjaan tertentu sehingga mencakup mahasiswa yang bekerja dan berbayar dalam berbagai bentuk pekerjaan selama memenuhi kriteria sebagai mahasiswa aktif yang bekerja.

Kondisi ini menunjukkan adanya kompleksitas peran yang memengaruhi keadaan psikologis mahasiswa. Beban ganda yang dialami mahasiswa bekerja menuntut mereka untuk mampu membagi waktu, tenaga, serta fokus antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Situasi ini berpotensi menimbulkan tekanan yang cukup besar apabila tidak dapat dikelola secara efektif. Salah satu permasalahan yang dapat timbul dari kondisi ini yaitu kelelahan akademik atau yang biasa disebut dengan *academic burnout*.

Fenomena *academic burnout* yang terjadi di kalangan mahasiswa bekerja kini semakin banyak dijumpai di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa yang bekerja menghadapi risiko lebih tinggi mengalami kelelahan karena harus membagi tenaga dan waktu antara dua tuntutan yang sama-sama penting. Hal ini dapat dilihat pada hasil penelitian yang menyebutkan bahwa mahasiswa bekerja rentan mengalami *academic burnout*. Dalam penelitian Arisandy & Merinda (2023), ditemukan sebesar 57% mahasiswa yang bekerja mempunyai *academic burnout* pada kategori tinggi. Hasil penelitian tersebut selaras dengan hasil penelitian lainnya yang menyebutkan bahwa mahasiswa dengan peran ganda sebagai pekerja

cenderung lebih rentan mengalami kelelahan akademik dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja (Adityaputra & Simanjuntak, 2023).

Hasil wawancara *preliminary* yang dilakukan terhadap empat mahasiswa yang bekerja juga menunjukkan indikasi *academic burnout*. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, mahasiswa yang bekerja mengalami berbagai tekanan karena menjalankan dua peran secara bersamaan, terutama berkaitan dengan keterbatasan waktu, waktu istirahat yang berkurang, serta memecah fokus antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Sebagian besar responden menyatakan bahwa aktivitas kerja menimbulkan rasa lelah secara fisik maupun emosional bagi mereka, terutama ketika harus menyelesaikan tugas kuliah atau skripsi setelah bekerja. Kelelahan tersebut timbul dalam kondisi ketika tuntutan pekerjaan, perjalanan, tugas kuliah, revisi skripsi, bimbingan, maupun *deadline* yang terjadi secara bersamaan. Kondisi ini membuat responden merasa kewalahan, sulit fokus, merasa dikejar waktu, serta mengalami penurunan energi untuk menyelesaikan tuntutan akademik. Selain itu, beberapa responden juga mengungkapkan adanya penurunan keterlibatan akademik, seperti kurang fokus saat mengikuti perkuliahan, kesulitan memproses informasi akademik, mengerjakan tugas secara terburu-buru, merasa hasil akademiknya kurang maksimal, hingga mengalami penurunan kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas atau skripsi. Meskipun demikian, para responden tetap memiliki motivasi untuk menyelesaikan kuliah dan tidak memiliki dorongan yang kuat untuk berhenti kuliah.

Temuan awal ini menunjukkan bahwa mahasiswa bekerja memiliki potensi untuk mengalami *academic burnout* yang dapat dilihat dengan timbulnya kelelahan, penurunan keterlibatan terhadap aktivitas akademik, serta efektivitas diri yang berkurang dalam menjalankan tuntutan akademik. Jika dikaitkan dengan *academic burnout*, kondisi yang dialami responden mencerminkan adanya kelelahan akibat tuntutan akademik, kecenderungan menurunnya keterlibatan dalam aktivitas perkuliahan, serta munculnya keraguan terhadap kemampuan akademik. Responden yang merasa lelah setelah bekerja cenderung mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian pada tugas akademik, sedangkan responden yang mengerjakan tugas secara terburu-buru menunjukkan adanya penurunan kualitas keterlibatan dalam proses belajar. Hal ini memperkuat bahwa mahasiswa

bekerja perlu mendapatkan perhatian karena tuntutan peran ganda dapat berdampak pada kondisi akademik maupun psikologisnya.

Konsep *academic burnout* pada awalnya dikemukakan oleh Christina Maslach, yang mendefinisikan *academic burnout* merupakan keadaan kelelahan emosional dan depersonalisasi, serta menurunnya prestasi diri yang diakibatkan oleh tuntutan berkepanjangan (Maslach & Jackson, 1981). Konsep ini kemudian dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002), yang menyatakan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa didefinisikan sebagai perasaan lelah akibat tuntutan studi, memiliki sikap sinis dan tidak peduli dengan tugas ataupun tuntutan akademik, serta munculnya perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa. Dalam konteks akademik, kelelahan emosional dapat ditandai dari perasaan lelah, jenuh, dan terkuras saat menghadapi tuntutan perkuliahan. Sikap sinis atau apatis terhadap aktivitas akademik dapat muncul dalam bentuk berkurangnya kepedulian terhadap tugas, perkuliahan, atau pencapaian akademik. Sementara itu, perasaan tidak kompeten atau rendahnya efektivitas akademik terlihat ketika mahasiswa merasa tidak dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik. Ketiga aspek tersebut dapat saling berkaitan dan memperburuk kondisi mahasiswa apabila tekanan akademik terjadi secara berkelanjutan. Mahasiswa dengan *academic burnout* yang tinggi cenderung menunjukkan berbagai kondisi yang mengganggu proses akademiknya. Arisandy dan Merinda (2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan *academic burnout* yang tinggi merasa kelelahan dalam menjalani aktivitas perkuliahan, tidak bersemangat mengikuti perkuliahan, merasa pesimis, memiliki keinginan untuk pindah fakultas, serta merasa belum mampu dalam bidang yang dipelajarinya. Selain itu, mahasiswa juga cenderung kehilangan motivasi belajar, mengabaikan penyelesaian tugas, kurang peduli terhadap tanggung jawab akademik, serta mengalami penurunan prestasi akademik.

Academic burnout pada mahasiswa dapat disebabkan dengan beberapa faktor yang memiliki kaitan dengan keadaan dari individu itu sendiri maupun lingkungan belajar. Faktor dari individu itu sendiri atau bisa disebut faktor internal yaitu *academic self efficacy*, motivasi akademik, kepribadian dari individu. Dilain sisi, faktor dari luar atau faktor eksternal yaitu dukungan sosial, iklim lingkungan pendidikan/kampus, aktivitas fisik, stress akademik, kondisi kesehatan, kebiasaan

hidup, kondisi demografis, kelelahan emosional, serta pencapaian akademik (Wardhana et al., 2025). Berbagai faktor tersebut menunjukkan bahwa *academic burnout* adalah fenomena yang cukup rumit dan disebabkan oleh faktor internal dan juga faktor eksternal.

Salah satu penyebab atau faktor dari *academic burnout* menurut Wilmar Schaufeli et al (2002) adalah *reduced academic efficacy*, yaitu kondisi ketika mahasiswa mengalami penurunan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa bukan hanya mengalami kelelahan emosional, tetapi juga mengalami hambatan dalam mengelola proses belajar secara efektif. Penelitian yang dilakukan oleh Charkhabi et al. (2013) menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *academic burnout*, sehingga mahasiswa yang memiliki keyakinan diri lebih rendah memiliki kecenderungan mengalami *burnout* yang lebih tinggi. Individu yang berada pada tingkat *academic self efficacy* yang lebih tinggi cenderung memiliki performa yang lebih baik (Bandura, 1997; Chemers et al., 2001). Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan akademik berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Keyakinan terhadap kemampuan akademik tersebut tidak terlepas dari kemampuan individu dalam mengelola proses belajar individu tersebut atau yang biasa dikenal dengan sebutan *self regulated learning*. Mahasiswa yang mempunyai tingkat *self regulated learning* yang rendah memiliki kecenderungan kesulitan dalam mengatur strategi belajarnya, memantau pemahaman, serta mempertahankan motivasi untuk belajar, sehingga lebih rentan mengalami *reduced academic efficacy*. Karena hal tersebut, *self regulated learning* menjadi faktor penting yang memiliki kaitan terhadap munculnya *academic burnout* pada mahasiswa. Dibandingkan faktor-faktor lain yang memengaruhi *academic burnout*, *self regulated learning* dipilih karena merupakan kemampuan yang dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran maupun pelatihan. Dengan demikian, pemahaman mengenai hubungan *self regulated learning* dengan *academic burnout* diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi untuk membantu mahasiswa bekerja mengelola tuntutan akademiknya.

Self regulated learning adalah suatu proses yang di mana berkenaan dengan pelajar menentukan tujuan belajar dan mengelola pikiran, semangat, serta tindakan dari dalam diri untuk memperoleh tujuan tersebut. McCann dan Turner (2004) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan *self regulated learning* mampu mengelola dan mengontrol proses belajarnya secara mandiri, termasuk dalam merencanakan, mengorganisasi, serta memantau aktivitas belajar. Selain itu, *self regulated learning* memiliki peran yang penting dalam mendorong mahasiswa mempertahankan motivasi, memfokuskan usaha secara konsisten, serta menangani berbagai hambatan yang ada selama proses belajar berlangsung. Selain itu, *self regulated learning* juga memiliki peran yang penting dalam mendorong mahasiswa dalam mengatur proses belajar secara efektif, termasuk dengan mengelola strategi belajar, memonitor kemajuan dan juga mempertahankan semangat atau motivasi belajar (Zimmerman, 2002).

Kemampuan *self regulated learning* diharapkan bisa mendukung mahasiswa dalam menghadapi beragam tuntutan akademik, termasuk saat mereka menjalani peran ganda sebagai pekerja. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* yang baik diharapkan untuk dapat mengatur waktu, merencanakan strategi belajar, serta menjaga semangat atau motivasi agar bisa terhindar dari *academic burnout*.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout*. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* yang memiliki arah hubungan negatif, yaitu semakin tinggi kemampuan *self regulated learning* maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa (Adityaputra & Simanjuntak, 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *self regulated learning* memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic burnout*. Bahkan, pada penelitian dengan desain regresi ditemukan bahwa *self regulated learning* juga memiliki pengaruh terhadap *academic burnout* (Fauziyah dkk., 2024). Hasil penelitian dari Duru et al. (2014) juga menunjukkan bahwa *self regulated learning* mempunyai peran yang penting dalam mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *self regulated learning*

yang baik cenderung mampu mengelola tekanan akademik sehingga tingkat *burnout* menjadi rendah. Penelitian dari Pratiwi et al. (2023) juga menunjukkan bahwa *self regulated learning* memiliki pengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout*. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* yang tinggi memperlihatkan kemampuan yang lebih baik dalam mengatur proses belajar serta mengatasi tekanan akademik yang dihadapi.

Meskipun demikian, hasil dari penelitian mengenai hubungan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* masih memperlihatkan beragam variasi dan belum sepenuhnya konsisten. Sebagian besar penelitian yang menganalisis hubungan dari kedua variabel tersebut cenderung berfokus pada mahasiswa secara umum. Kondisi ini menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan secara spesifik mendalam mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai pekerja masih relatif terbatas, padahal mahasiswa yang bekerja memiliki karakteristik serta kewajiban yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa secara umum, sehingga berpotensi memengaruhi tingkat *academic burnout* maupun kemampuan *self regulated learning* yang dimiliki.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dilihat bahwa mahasiswa yang bekerja menghadapi berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan yang berpotensi menimbulkan *academic burnout*. Di lain hal, *self regulated learning* dipandang sebagai salah satu kemampuan yang dapat mendorong mahasiswa dalam mengelola proses belajar dan tuntutan akademik. Meskipun hubungan antara *self regulated learning* dan *academic burnout* telah banyak diteliti, hubungan kedua variabel tersebut tetap penting untuk dikaji pada mahasiswa bekerja. Hal ini karena mahasiswa bekerja menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan sehingga memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Kondisi tersebut memungkinkan hubungan antara *self regulated learning* dan *academic burnout* perlu dikaji pada konteks mahasiswa bekerja untuk memperkaya bukti empiris pada populasi tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan dalam mengkaji hubungan *self regulated learning* dengan *academic burnout* pada mahasiswa bekerja.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Mahasiswa bekerja menghadapi beban ganda antara tuntutan akademik dan pekerjaan yang berpotensi meningkatkan tekanan psikologis.
2. Mahasiswa bekerja memiliki kecenderungan mengalami *academic burnout* yang dapat dilihat berdasarkan kelelahan akademik, penurunan motivasi, serta keterlibatan belajar.
3. Tidak semua mahasiswa bekerja memiliki kemampuan *self regulated learning* yang optimal dalam mengelola tuntutan akademik.
4. Belum diketahui secara jelas hubungan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* pada mahasiswa bekerja.
5. Masih terbatasnya kajian empiris yang secara spesifik meneliti hubungan *self regulated learning* dengan *academic burnout* pada mahasiswa bekerja.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, penelitian ini difokuskan pada hubungan *self regulated learning* dengan *academic burnout* pada mahasiswa bekerja di Indonesia.

Penelitian ini dibatasi dengan *self regulated learning* sebagai variabel bebas dan *academic burnout* sebagai variabel terikat. Faktor-faktor lain yang berpotensi memiliki pengaruh dengan *academic burnout* tidak dibahas pada penelitian ini. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi serta memiliki pekerjaan. Berdasarkan pembatasan ini, penelitian diharapkan lebih terarah dan memiliki fokus dengan tujuan yang telah ditentukan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* pada mahasiswa bekerja?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan mengenai penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* pada mahasiswa bekerja.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khusus dalam bidang psikologi pendidikan. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memperkaya pengetahuan dan kajian mengenai *self regulated learning* dan *academic burnout*. Penelitian ini juga diperkirakan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait hubungan dari kedua variabel tersebut pada mahasiswa bekerja.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan lebih mendalam tentang peran *self regulated learning* yang berkaitan dengan *academic burnout* pada mahasiswa bekerja. Dengan menyoroti bagaimana kemampuan *self regulated learning* dapat memberikan dampak bagi mahasiswa untuk mengelola proses belajar, mempertahankan motivasi, mengelola gangguan, serta menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan, hasil dari penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang mengkaji faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan *academic burnout*. Selain itu, temuan dalam penelitian ini juga diharapkan mampu memiliki andil dalam memberi wawasan untuk mahasiswa yang bekerja tentang pentingnya kemampuan regulasi diri dalam belajar.