

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menempuh proses pembelajaran di lembaga pendidikan tinggi, sebagaimana dijelaskan dalam Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. Pendidikan tinggi berperan dalam membekali mahasiswa dengan kompetensi akademik, kemampuan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi perubahan sosial dan perkembangan teknologi secara luas (Anjani et al., 2024). Dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya, dunia perkuliahan dinilai memiliki tuntutan akademik yang lebih kompleks (Arifin et al., 2024).

Menurut Misra dan McKean (2000), mahasiswa akan dihadapkan berbagai tuntutan akademik yang membutuhkan kemampuan adaptasi tinggi. Tuntutan akademik ini mencakup kompleksitas materi, beban tugas yang tinggi, serta banyaknya informasi yang harus dipelajari dan dipahami dalam waktu yang terbatas (Bakker & Mostert, 2024). Proses pembelajaran di perguruan tinggi tidak hanya menuntut mahasiswa untuk memahami materi secara pasif, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran, seperti forum, analisis, serta pengembangan pemahaman konsep secara mandiri (Yensy, 2020). Mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru bersamaan dengan meningkatnya beban akademik di perguruan tinggi (Ramadhani et al., 2025). Berbagai tuntutan tersebut, menunjukkan bahwa peran sebagai mahasiswa bukanlah hal yang sederhana.

Di tengah kompleksitas peran sebagai mahasiswa, sebagian dari mereka justru rela mengambil peran tambahan sebagai pekerja. Menurut Fletcher et al. (2025) dalam laporan *The Student Financial Wellness Survei*, kondisi ini tidak selalu didasarkan pada pilihan bebas, melainkan sering kali dipengaruhi oleh tekanan eksternal terutama kekhawatiran ekonomi, yang ditunjukkan oleh data sebanyak 71% mahasiswa mengalami kesulitan finansial selama kuliah. Salah satu kekhawatiran tersebut berkaitan dengan meningkatnya biaya pendidikan tinggi.

Data statistik penunjang pendidikan 2024 menunjukkan bahwa rata-rata biaya pendidikan tinggi di Indonesia mencapai Rp19,01 juta per tahun dan terus meningkat seiring waktu (Badan Pusat Statistik, 2024). Tingginya biaya pendidikan tersebut berkaitan dengan penetapan Uang Kuliah Tunggal (UKT) yang disesuaikan dengan Biaya Kuliah Tunggal (BKT) pada masing-masing program studi.

Pada tahun 2024, pemerintah melalui Permendikbudristek Nomor 2 Tahun 2024 dan Keputusan Menteri Nomor 54/P/2024 menetapkan kenaikan BKT dengan menggunakan standar biaya tahun 2023 sebagai revisi, sehingga berdampak pada meningkatnya batas atas UKT di sejumlah perguruan tinggi. Dilansir dari artikel Tempo, Ketua Kabinet Mahasiswa ITB, Fidela Marwa Huwaida mengatakan 61 persen peserta survei mengeluhkan pembayaran UKT, sementara 112 mahasiswa lainnya mengaku terbebani oleh UKT dan tingginya biaya hidup (Tempo, 2024). Situasi ini mendorong sebagian mahasiswa untuk bekerja guna memenuhi kebutuhan selama perkuliahan, sekaligus sebagai strategi rasional dalam menghadapi realitas yang menuntut mereka untuk tetap mampu secara finansial (Yumnanida et al., 2025; Purba & Awaru, 2025).

Sebuah studi yang melibatkan 3.863 dan 4.642 mahasiswa di Inggris menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa, yaitu sekitar 77% mahasiswa pernah bekerja selama masa kuliah, dan sekitar 63% bekerja secara aktif saat kuliah (Robinson, 2015; *National Union Student*, 2010). Di Indonesia, ketersediaan data terkait mahasiswa yang bekerja masih relatif terbatas. Survei yang dilakukan UPN Jogja bersama dengan Bank Indonesia pada mahasiswa di Yogyakarta mengungkap bahwa lebih dari seperempat mahasiswa menjalani perkuliahan sambil bekerja dan sekitar 43% menjadi wirausahawan (Bhinadi, dalam Detikcom, 2024). Hasil survei lain pada mahasiswa psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2015 mengungkapkan bahwa sekitar 8,11% mahasiswa terlibat dalam aktivitas kerja sambil kuliah (Dirmantoro, dalam Hamra & Widiasih, 2024).

Sejalan dengan hal tersebut, Badan Pusat Statistik (BPS) 2023 mencatat tingkat pekerja paruh waktu di Indonesia mengalami peningkatan bertahap sejak 2016, yakni mencapai 20,39% pada tahun 2017, meningkat menjadi 22,07% pada tahun 2018, dan 22,45% pada tahun 2019. Kenaikan yang lebih signifikan terjadi selama pandemi, yaitu mencapai 25,96% pada 2020 dan 26,99% pada 2021, dan

selanjutnya angka tersebut relatif stabil (BPS, dalam Nugroho & Mudzakkir, 2025). Di sisi lain, fenomena mahasiswa menempuh pendidikan tinggi sambil bekerja di Indonesia semakin diperkuat dengan ditandai banyaknya perguruan tinggi yang menyediakan program kelas karyawan. Data mencatat sebanyak 18 Perguruan Tinggi baik PTN ataupun PTS membuka kelas karyawan, ini berkembang dari tahun ke tahun (Kompas, 2024). Survei di Universitas Pamulang, di mana sekitar 60% dari total 46.000 mahasiswa tergabung dalam kelas karyawan. Selain itu, data jumlah mahasiswa di Universitas Mercu Buana dalam kurun waktu 2002 hingga 2015 tercatat mencapai 22.000 orang dan 60% dari jumlah tersebut adalah mahasiswa yang juga seorang karyawan (Kompas, 2015). Hal ini menguatkan gambaran bahwa aktivitas bekerja pada mahasiswa mengalami peningkatan tren.

Keputusan untuk mengemban peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja menuntut individu menghadapi beban yang lebih kompleks, karena harus menjalankan tuntutan akademik dan tanggung jawab pekerjaan dalam waktu yang bersamaan (Wiyanto, 2022; Dundes & Marx, 2006). Keterbatasan waktu ini pada akhirnya membuat mahasiswa yang bekerja cenderung menggunakan strategi penghindaran, seperti menunda penyelesaian tugas atau menarik diri dari lingkungan sosial perkuliahan (Yumnanida et al., 2025). Temuan lain juga mengatakan bahwa semakin tinggi keterlibatan kerja (misalnya jam kerja yang panjang), semakin besar risiko konflik peran (Creed et al., 2023). Menurut survei *National Union Student*, mahasiswa dengan jam kerja melebihi 17 jam/minggu akan mengalami dampak terhadap studi yang sedang dijalani (*National Union Student*, 2010). Dampak tersebut dikarenakan meningkatnya tekanan dan beban psikis untuk memenuhi tuntutan akademik, yang disertai kelelahan emosional serta penurunan fokus belajar (Mardelina & Muhson, 2017; Putri et al., 2023).

Berdasarkan hasil wawancara studi pendahuluan terhadap lima mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja, diketahui bahwa sebagian besar subjek mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Aktivitas kerja yang padat, membuat para subjek harus menyesuaikan jadwal kuliah dengan waktu yang tersisa setelah bekerja. Kondisi tersebut menyebabkan waktu istirahat berkurang dan membuat mereka sering merasa kelelahan, terutama pada akhir semester atau ketika tugas kuliah dan pekerjaan



datang secara bersamaan. Beberapa subjek mengaku harus tetap menyelesaikan tugas di sela pekerjaan atau memanfaatkan akhir pekan untuk mengejar ketertinggalan akademik. Selain itu, perjalanan yang jauh, jadwal kerja yang berubah-ubah, serta tuntutan target pekerjaan juga membuat mereka merasa terus dikejar waktu dan sulit memiliki waktu untuk diri sendiri.

Kondisi tersebut turut memengaruhi keterlibatan subjek dalam proses perkuliahan. Beberapa subjek mengaku pernah menjalani kuliah sekadar untuk memenuhi kewajiban karena merasa terlalu lelah untuk fokus memahami materi. Ada subjek yang lebih memilih absen kuliah ketika jadwal kerja bertabrakan, ada yang merasa kurang tertarik mengikuti pembelajaran hingga mengerjakan tugas seadanya agar cepat selesai. Bahkan beberapa subjek mengaku menggunakan bantuan AI ketika tugas mendekati *deadline* karena keterbatasan tenaga dan waktu. Selain itu, beberapa subjek juga merasa kemampuan akademiknya menurun sejak bekerja, seperti lebih lambat memahami materi, sulit berkonsentrasi, hingga merasa tidak percaya diri terhadap hasil tugas yang dikerjakan. Kondisi tersebut pada akhirnya berdampak pada performa akademik, di mana beberapa subjek mengaku mengalami penurunan IPK dibandingkan semester sebelumnya, terutama pada awal masa bekerja sambil kuliah.

Hasil wawancara studi pendahuluan pada lima subjek di atas konsisten dengan temuan bahwa mahasiswa yang menjalani kuliah sekaligus bekerja mengalami tekanan dalam memenuhi tuntutan akademik akibat kesulitan membagi waktu, tenaga, dan pikiran antara kuliah dan pekerjaan sehingga berisiko mengalami kelelahan yang dapat memengaruhi performa akademiknya (Hamid et al., 2026; Setiawan et al., 2023). Dalam konteks pendidikan, tekanan akademik yang terjadi secara berkepanjangan ini dapat berpotensi memicu timbulnya *academic burnout* pada mahasiswa (Schaufeli et al., dalam Arumsari et al., 2025). Fenomena *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja dapat dijelaskan juga melalui Study Demands–Resources (SD-R) Framework yang dikembangkan oleh Lesener et al. (2020). Kerangka ini menjelaskan bahwa kesejahteraan mahasiswa dipengaruhi oleh keseimbangan antara *study demands* dan *study resources*. Ketika tuntutan akademik, seperti beban tugas, ujian, dan tekanan waktu, terus meningkat tanpa diimbangi sumber daya yang memadai, mahasiswa menjadi lebih rentan

mengalami *academic burnout*. Pada mahasiswa yang bekerja, tuntutan tersebut tidak hanya berasal dari aktivitas akademik, tetapi juga diperberat oleh *additional demands* berupa tanggung jawab pekerjaan, seperti pembagian waktu, penyelesaian target kerja, serta kelelahan fisik dan mental akibat menjalankan peran ganda. Akumulasi berbagai tuntutan tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya *academic burnout*.

Menurut Schaufeli et al. (2002), *academic burnout* adalah gambaran kondisi kelelahan emosional dan mental yang dialami mahasiswa akibat tekanan akademik yang berkepanjangan, yang ditandai dengan berkembangnya sikap sinis atau ketidakpedulian terhadap kegiatan perkuliahan, serta munculnya perasaan tidak kompeten dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa. Fenomena *academic burnout* semakin terasa nyata bagi mereka yang menjalankan perkuliahan sambil bekerja. Status pekerja dinilai sebagai salah satu karakteristik yang relevan untuk memahami *academic burnout* mahasiswa di universitas (Fiorilli et al., 2022). Mahasiswa yang bekerja memperlihatkan tingkat kelelahan akademik yang lebih tinggi dibandingkan kelelahan terkait pekerjaan, terlepas dari jenis jadwal kerja yang dijalani (Drăghici & Cazan, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Merinda dan Arisandy terhadap 100 mahasiswa pekerja menunjukkan bahwa *academic burnout* yang dirasakan berada dalam kondisi tinggi sekitar 57% (Merinda & Arisandy, 2023). Penelitian lain juga mengungkapkan hasil *burnout* yang tinggi yaitu sebesar 91,3 % pada mahasiswa di Banda Aceh yang bekerja secara paruh waktu (Zahra et al., 2024). Data *academic burnout* juga ditemukan pada 103 mahasiswa pekerja paruh waktu di Kota Semarang, dimana mereka kerap mengalami *academic burnout* dengan skor tertinggi berada pada dimensi *exhaustion* (Laviosa et al., 2025). Selanjutnya, *academic burnout* juga ditemukan pada mahasiswa Teknik Industri Universitas Muhammadiyah Gresik yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja. Mereka merasa kelelahan akademik, hilangnya harapan dan semangat dalam menjalani perkuliahan, serta penurunan kondisi psikologis yang membuat mahasiswa lebih mudah terbawa emosi negatif dan cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar (Sari, 2021). Kondisi ini kemudian mengakibatkan pada berbagai konsekuensi akademik yang lebih luas, dimana mahasiswa yang menjalani

peran ganda sebagai pekerja sering kali menunjukkan tingkat ketidakhadiran yang lebih tinggi, kualitas penyelesaian tugas yang kurang optimal, serta capaian hasil ujian yang rendah (Andini et al., 2024). Kondisi tersebut pada akhirnya dapat berujung pada penghentian studi oleh perguruan tinggi. (Arlinkasari & Akmal, 2017; Jagodics & Szabó, 2022). Oleh karena itu, fenomena *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja perlu mendapat perhatian khusus untuk diteliti, mengingat dampak yang ditimbulkan tidak hanya memengaruhi performa akademik, tetapi juga dapat menghambat keberhasilan studi mahasiswa.

Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dapat berbeda meskipun berada dalam tuntutan akademik yang serupa (Drăghici & Cazan, 2022). Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa selain dipengaruhi oleh tingginya tuntutan, terdapat faktor dalam diri individu yang dapat membantu mereka menghadapi berbagai tekanan yang dialami. Xanthopoulou et al. (2007) menekankan pentingnya *personal resources* untuk membantu individu menghadapi tuntutan secara lebih adaptif. Salah satu karakteristik yang dipandang sebagai *personal resource* dalam membantu individu menghadapi berbagai tuntutan, mempertahankan motivasi, serta mencapai hasil yang lebih adaptif ketika menghadapi tekanan adalah *grit* (van Zyl et al., 2022). Di samping itu, *Grit* dinilai sebagai salah satu trait non-kognitif yang cukup stabil yang mampu berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap *academic burnout* di kemudian hari (Duckworth et al., 2007; Jumat et al., 2020).

Angela Duckworth mendefinisikan *grit* sebagai “*perseverance and passion for long-term goals*”, yang mencerminkan kemampuan individu untuk tetap berusaha secara sungguh - sungguh dalam menghadapi tantangan serta mempertahankan usaha dan minat dalam jangka waktu yang lama meskipun mengalami kegagalan, kesulitan, maupun stagnasi dalam kemajuan (Duckworth et al., 2007). Mahasiswa dengan *grit* yang tinggi cenderung mampu mempertahankan konsistensi usaha dan komitmen terhadap tujuan yang ingin dicapai, sehingga mereka lebih mampu mengelola tekanan akademik yang muncul selama perkuliahan. Sebaliknya, mahasiswa dengan *grit* yang rendah memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap kelelahan dalam menghadapi tuntutan akademik yang berkepanjangan.



Penelitian terdahulu yang dilakukan kepada mahasiswa arsitektur di Surabaya menunjukkan bahwa *grit* memiliki hubungan negatif dengan *academic burnout*, bahwa peningkatan *grit* diikuti oleh penurunan tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa (Amelia et al., 2024). Khan et al. (2023) menemukan bahwa *grit* merupakan prediktor negatif terkuat terhadap *academic burnout* pada mahasiswa akuntansi di Pakistan berdasarkan hasil pengujian analisis regresi linear. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hae - Ok Kim dan Insook Lee pada mahasiswa keperawatan di Korea Selatan menunjukkan adanya pengaruh langsung *grit* terhadap *academic burnout* (Kim & Lee, 2022). Penelitian oleh Kyu Tae Kim (2020) menunjukkan bahwa *grit* merupakan salah satu variabel psikologis positif yang berperan penting dalam menentukan, menekan, bahkan mencegah munculnya *academic burnout*. Sejalan dengan itu, studi yang dilakukan oleh Ibrahim et al. (2025) terhadap 467 mahasiswa di Arab Saudi menemukan hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara *grit* dan *academic burnout*. Dengan kata lain, meningkatnya *grit* berhubungan dengan menurunnya kemungkinan mereka mengalami *academic burnout*.

Sebagian besar penelitian terkait *academic burnout* masih dilakukan dalam konteks mahasiswa di luar Indonesia dan belum secara khusus mengkaji kelompok mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja. Keterbatasan tersebut mengindikasikan masih terdapat ruang untuk dilakukan penelitian pada topik tersebut khususnya dalam konteks mahasiswa yang bekerja di Indonesia. *Grit* menjadi variabel yang relevan untuk diuji dalam hubungannya dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di IndoneOleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *grit* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, berikut adalah identifikasi masalah yang ditemukan:

1. Mahasiswa di perguruan tinggi berhadapan dengan tuntutan akademik yang semakin beragam, seperti beban tugas, tekanan waktu, serta tuntutan untuk belajar secara mandiri.

2. Sebagian mahasiswa menjalankan peran ganda (kuliah sambil bekerja), yang didorong oleh faktor ekonomi.
3. Peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja menimbulkan tuntutan yang lebih besar. Keterbatasan waktu, energi, dan fokus, sehingga meningkatkan risiko kelelahan fisik maupun mental. Kondisi tersebut memicu munculnya *academic burnout* yang memiliki konsekuensi besar.
4. Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja, tidak sama, sehingga menunjukkan adanya faktor internal yang berperan, salah satunya adalah *grit* sebagai kemampuan bertahan serta terus berupaya mencapai tujuan jangka panjang secara konsisten.
5. Penelitian mengenai hubungan *grit* dan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja di Indonesia masih terbatas.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Guna memperoleh pembahasan yang lebih terarah, penelitian ini dibatasi sebagai berikut:

Pengaruh *grit* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah terdapat pengaruh antara *grit* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah yang telah dituliskan, dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh *grit* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.



## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan di bidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan, yang berkaitan dengan fenomena *academic burnout* pada mahasiswa yang mengemban peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai peran *grit* sebagai salah satu faktor internal turunan yang turut memengaruhi tingkat *academic burnout*. Temuan ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan antara faktor internal individu dengan *academic burnout*, serta memperkuat landasan empiris mengenai peran *grit* sebagai faktor protektif dalam menghadapi tuntutan akademik.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

#### 1) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa, khususnya mereka yang menjalankan perkuliahan sambil bekerja mengenai pentingnya memiliki *grit* dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga dapat meminimalkan risiko terjadinya *academic burnout*.

#### 2) Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam merancang kebijakan maupun program pendampingan yang mendukung mahasiswa, khususnya kelas mahasiswa yang bekerja, dalam mengelola tuntutan akademik dan mencegah terjadinya *academic burnout*.

#### 3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan acuan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai *academic burnout*, khususnya yang berkaitan dengan *grit*.