

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era globalisasi adalah era yang penuh dengan persaingan di berbagai aspek dalam bidang kehidupan, termasuk di dalamnya bidang pekerjaan. Tidak terkecuali negara Indonesia yang memiliki jumlah penduduk yang besar sedangkan lapangan pekerjaan yang tersedia tidak sebanding dengan jumlah tenaga kerja. Hal tersebut membuat persaingan untuk mendapatkan pekerjaan menjadi sangat ketat.

Kesempatan untuk mendapat pekerjaan akan lebih mudah bila seorang pencari kerja mempunyai latar belakang pendidikan tinggi. Hal tersebut disebabkan karena melalui pendidikan, individu akan mampu meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Hal ini menjadi salah satu alasan seorang tenaga kerja menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi, sehingga hal tersebut memunculkan suatu fenomena yang berkembang, yaitu banyak mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Kuliah sambil bekerja sudah merupakan hal yang tidak asing lagi di kalangan mahasiswa. Banyak pertimbangan yang dijadikan dasar mahasiswa

kuliah sambil bekerja. Faktor ekonomi bukan satu-satunya pertimbangan, namun bisa hanya sekedar mencari pengalaman atau menambah uang saku.¹

Collegecures menyebutkan, ada dua jenis mahasiswa yang bekerja. Pertama, mahasiswa yang bekerja untuk membayar tagihan mereka, dan kedua, para pekerja yang kuliah. Mahasiswa yang bekerja biasanya hanya menjadi pekerja paruh waktu, sehingga terkadang masih dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Tetapi, para pegawai yang kuliah, biasanya akan kesulitan memperoleh gelar dalam waktu studi normal.²

Bekerja *part time*, itulah sebutan pekerjaan mahasiswa yang mempunyai tugas utama kuliah. Pekerjaan paruh waktu (*part time job*) bukanlah pekerjaan utama, biasanya jam kerjanya kurang dari jam kerja normal (40-48 jam dalam sepekan). Sedangkan jika mengacu pada Badan Pusat Statistik (BPS), pekerja paruh waktu bekerja di bawah 35 jam sepekan. Biasanya bekerja *part time* memerlukan waktu 4-6 jam dalam satu shift.³

Mahasiswa dengan kerja penuh (*full time*) cenderung memiliki waktu yang lebih sulit di kampus karena mereka bekerja untuk mencari nafkah. Para mahasiswa yang masuk dalam kelompok ini juga harus bekerja keras untuk mengejar ketinggalan mereka dalam pelajaran. Risiko lainnya adalah, para mahasiswa ini lebih mungkin putus sekolah karena stres. Mereka mungkin

¹ Tim UPN, *Tak Selalu Karena Motif Ekonomi* (<http://harianjoglosemar.com/berita/tak-selalu-karena-motif-ekonomi-29984.html?page=23>) diakses 10 Mei 2012

² Rifa Nadia, *Sebelum Memutuskan Kuliah Sambil Kerja*. (<http://kampus.okezone.com/read/2012/04/02/373/604110/sebelum-memutuskan-kuliah-sambil-kerja>) diakses 10 Mei 2012

³ Yuwan Y.R. *Fenomena Part Time Job Mahasiswa*. (<http://www.senyumkita.com/kabar-senyum/fenomena-part-time-job-mahasiswa/#.TGswgFLx7PY>) diakses 10 Mei 2012

kesulitan membagi waktu antara berkonsentrasi mengerjakan tugas-tugas kuliah, atau justru terjebak dalam 'kenikmatan' menghasilkan uang sendiri.⁴

Kuliah sambil bekerja ada sisi positif dan negatifnya. Aspek negatifnya, kuliah dapat terbengkalai dan target penyelesaian kuliah menjadi molor apabila mahasiswa tidak dapat manajemen waktu dengan baik. Positifnya, bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, selain bisa mempunyai penghasilan sendiri, pengalaman yang didapatkan saat bekerja sangat bermanfaat untuk mendukung perkuliahannya. Apalagi sesuai bidang keilmuannya. Setidaknya dapat merasakan langsung semua hal yang berhubungan dengan dunia kerja yang sesungguhnya yang selama ini hanya tau dari buku dan *sharing* dari dosen.⁵

Dengan pengetahuan dan pengalaman langsung, mahasiswa akan lebih mudah memahami isi perkuliahan itu. Karena pada dasarnya, isi perkuliahan memang menjelaskan istilah-istilah dan hal-hal yang terjadi dan berhubungan erat dengan dunia kerja. Keuntungan lain dari bekerja pada waktu kuliah, mahasiswa dapat menggunakan perusahaan tempat mereka bekerja sebagai objek studi kasus bagi tugas-tugas, diskusi ataupun makalah kuliahnya. Hal ini akan memberi banyak kemudahan bagi mahasiswa karena mereka sudah mengenal dengan baik perusahaan tersebut dan pengurusan surat izin melakukan penelitian akan jauh lebih mudah juga. Mahasiswa juga dapat menggunakan fasilitas yang diberikan perusahaan, misalnya komputer atau bahkan layanan internet, untuk kepentingan perkuliahan dan tentu saja ini

⁴ Rifa Nadia. Op.cit

⁵ Ist. *Kuliah Sambil Kerja, Why Not?* (<http://radarlampung.co.id/read/pendidikan/30704-kuliah-sambil-kerja-why-not>) diakses 10 Mei 2012

dilakukan di luar jam kerja.⁶

Mahasiswa yang bekerja biasanya mengambil jam kuliah pada sore sampai malam hari, karena di pagi harinya mereka harus bekerja. Dapat dikatakan mahasiswa yang bekerja, sebagai individu memiliki status lain yaitu pegawai atau karyawan di suatu lembaga usaha. Dalam hal ini mahasiswa yang bekerja tentunya memiliki waktu yang sedikit dibanding mahasiswa yang tidak bekerja. Mahasiswa yang bekerja, harus mengelola waktu belajar dalam waktu yang sempit. Seringkali dalam kondisi lelah setelah pulang bekerja, harus mengikuti kuliah, mengerjakan tugas yang harus dikumpulkan dengan terburu-buru, bahkan bila terlalu lelah, banyak mahasiswa yang memutuskan untuk tidak mengikuti perkuliahan malam itu.

Masalah lainnya adalah berbagai problematika yang terjadi di tempat kerja dapat memberi dampak terhadap proses belajar mahasiswa yang bekerja. Masalah-masalah yang sering dihadapi di tempat kerja antara lain, rutinitas pekerjaan yang monoton, konflik dan hubungan yang tak harmonis sesama pegawai atau dengan atasan, persaingan yang ketat, tuntutan kerja yang makin bertambah, pekerjaan yang bertumpuk, serta gaji yang tak sesuai. Masalah tersebut adalah sedikit hal yang menyebabkan kelelahan baik emosi dan fisik pada karyawan.

Salah satu hal yang dihadapi oleh dunia kerja saat ini adalah *burnout* pada karyawan disetiap jenjang jabatan dan pekerjaan. Sutjipto menjelaskan bahwa *burnout* merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan

⁶ Ibid

jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat.⁷

Selaras dengan hal di atas, Cordes dan Daugherty menjelaskan bahwa *burnout* adalah kelelahan yang amat sangat dimana membuat kinerja individu terhambat bahkan berhenti. Saat ini *burnout* menjadi masalah krusial di dunia kerja, karena seringkali menghambat laju kinerja para karyawan yang akhirnya merugikan perusahaan. *Burnout* seringkali muncul di dunia kerja dikarenakan rutinitas serta tekanan yang tinggi dalam kesehariannya.⁸

Menurut, Haryanto, berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh seorang mahasiswa psikologi, Widianingrum, pada tahun 2012 terhadap 221 mahasiswa yang diambil secara acak menunjukkan bahwa satu dari empat mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, sementara hampir 4% menunjukkan tingkat *burnout* yang tinggi. Haryanto juga menambahkan, apabila dicermati secara mendalam, masalah- masalah kesehatan mental pada mahasiswa bersumber pada aspek akademis maupun non-akademis, dan dari faktor internal maupun eksternal mahasiswa.⁹

Pada kasus ini dimana Universitas Negeri Jakarta sebagai tempat penelitian, khususnya di Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta, berdasarkan observasi awal peneliti terhadap absensi mahasiswa alih program jurusan Akuntansi dimana ditemukan absensi yang kurang dalam hal kehadiran mahasiswa di kelas. Kurangnya partisipasi mahasiswa di kelas

⁷ Sutjipto. *Apakah Anda Mengalami Burnout?*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan. 2001

⁸ Cooper, Cary L. *The Handbook of Work and Health Psychology*. (New York: John Wiley and son Ltd. 2003)

⁹ Bettyndira, Riza. *Workshop Kesehatan Mental Untuk Mahasiswa*.
(<http://www.jogjatv.tv/berita/13/04/2012/workshop-kesehatan-mental-untuk-mahasiswa>) diakses 10 Mei 2012

yang disebabkan pekerjaan baik itu karena kelelahan maupun masalah di tempat kerja menjadi salah satu gejala bahwa mahasiswa mengalami *burnout* di tempat kerja.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, didapat informasi bahwa beberapa mahasiswa di antara mereka tidak tinggal bersama keluarga (kost), sehingga dapat disimpulkan mereka kurang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga.

Lingkungan kerja yang kurang mendukung menjadi salah satu penyebab *burnout*. Lingkungan kerja dapat menentukan kemungkinan munculnya *burnout* seperti beban kerja yang berlebihan, konflik peran, jumlah individu yang harus dilayani, tanggung jawab yang harus dipikul, pekerjaan rutin dan yang bukan rutin, ambiguitas peran, dukungan sosial dari rekan kerja yang tidak memadai, dukungan sosial dari atasan tidak memadai, kontrol yang rendah terhadap pekerjaan dan kurangnya stimulasi dalam pekerjaan.¹⁰

Faktor perfeksionis individu juga merupakan penyebab *burnout* yaitu individu yang selalu berusaha melakukan pekerjaan sampai sangat sempurna sehingga akan sangat mudah merasakan frustrasi bila kebutuhan untuk tampil sempurna tidak tercapai. Karena individu yang perfeksionis rentan terhadap *burnout*.¹¹

Menurut Kristi kondisi *burnout* dipicu karena situasi kerja tidak sesuai harapan. Hak dan tanggungjawab tidak jelas, serta benturan peran dengan rekan lain berkontribusi munculnya *burnout*. "Beban bertambah, tuntutan

¹⁰ <http://mayadewi.wordpress.com/category/kesehatan/> diakses 10 Mei 2012

¹¹ Ibid

kerja yang berat tapi tidak ada penghargaan juga menjadi pemicu," kata Kristi menambahkan. Pemimpin juga bisa menjadi penyebab *burnout*. Kalaupun bukan menjadi penyebab pemimpin kerap memperparah situasi. Kondisi ini diperparah jika si karyawan tidak mendapatkan dukungan sosial dari keluarga atau teman.¹²

Ganster yang dikutip oleh Dewi Laily Purnamasari menyatakan bahwa manusia diciptakan sebagai makhluk sosial membutuhkan dukungan orang lain, termasuk keluarga. Demikian juga karyawan yang bekerja di suatu perusahaan tentu sangat membutuhkan dukungan sosial dari pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, maupun atasan. Dukungan sosial menunjukkan hubungan untuk membantu memecahkan masalah yang berkaitan dengan pekerjaan. Dukungan itu bisa bersifat langsung maupun tidak langsung. Ternyata dari berbagai penelitian dihasilkan kesimpulan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh cukup besar dalam mendukung aspek psikologi karyawan, sehingga karyawan mampu bekerja dengan tenang, dapat berkonsentrasi mengerjakan pekerjaan, menjadi loyal, termotivasi bekerja, dan sebagainya.¹³

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui seberapa erat hubungan dukungan sosial dengan *burnout* (kejenuhan kerja) pada mahasiswa yang bekerja.

¹² Akbar Tri Kurniawan. *Mengatasi Burnout Saat Kerja* (<http://www tempo.co/read/news/2010/04/15/107240754/Mengatasi-Burnout-Saat-Kerja>). Diakses 10 Mei 2012

¹³ Dewi Laily Purnamasari. *Mengapa Perlu Dukungan Sosial Bagi Karyawan*. (<http://www.ekonomi.kompasiana.com/manajemen/2012/02/01/mengapa-perlu-duktungan-sosial-bagi-karyawan-edisi-riset-sdm>). Diakses 25 Juli 2012

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, ditemukan bahwa penyebab terjadinya *burnout* pada mahasiswa yang bekerja diantaranya:

1. Lingkungan yang kurang mendukung
2. Konflik peran
3. Kurangnya penghargaan
4. Faktor perfeksionis individu
5. Kurangnya dukungan sosial yang diterima

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan berbagai permasalahan yang telah diuraikan di atas dapat dikemukakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja sangat beragam . Maka penelitian ini hanya dibatasi pada: "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Burnout* (Kejenuhan Kerja)".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan, permasalahan dalam penelitian dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *burnout*?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1) Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan diadakannya penelitian lanjutan guna memperkaya penelitian dalam bidang pendidikan khususnya mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Sehingga didapatkan cara yang tepat untuk mencegah maupun menanggulangi *burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

2) Kegunaan Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pihak otoritas dan pelaku kebijakan institusional dalam mengatasi *burnout* pada mahasiswa yang bekerja
- b. Bagi mahasiswa yang bekerja diharapkan dapat memahami gejala-gejala *burnout* sehingga dapat dengan segera mencegah atau meminimalkan terjadinya *burnout* sedini mungkin mengingat efek negatif yang ditimbulkannya.