

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan upaya untuk meningkatkan potensi individu, perkembangan potensi individu dapat menunjang suatu pekerjaan. Semakin baik potensi yang dimiliki individu semakin baik pekerjaan yang akan diperoleh, menurut Santrock (2012) pada tahap dewasa awal merupakan masa perkembangan individu yang berlangsung antara usia 18 – 25 tahun. Masa dewasa awal memiliki tugas diantaranya perencanaan dalam bertindak, memiliki teman hidup, membentuk keluarga, dan mendapatkan pekerjaan. (Mardelina & Muhson, 2013) Pendidikan merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting karena mempunyai misi mempersiapkan bangsa dan sumber daya manusia untuk pembangunan dan kemajuan bangsa.

Diperguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk lulus dalam waktu yang ditentukan, namun setiap mahasiswa memiliki proses belajar yang berbeda dikarenakan setiap mahasiswa memiliki kesibukan yang beragam untuk memenuhi kehidupan maupun keperluan kuliahnya. Putri dan Budiandi (2012) tujuan mahasiswa ialah untuk mencapai taraf ilmu yang matang, serta memiliki wawasan ilmiah sehingga dapat dipraktekkan di dunia kerja. Pekerjaan akan mudah didapat ketika seseorang memiliki latar belakang pendidikan yang tinggi.

Mahasiswa yang bekerja menghabiskan sebagian besar waktunya. Mahasiswa yang bekerja seringkali kesulitan membagi waktu antara belajar, bekerja dan keluarga. Ketika bekerja siswa tidak dapat mengatur waktu mereka secara efektif akan berdampak pada hasil dari salah satu aktivitas tersebut menjadi kurang maksimal (Orpina & Prahara, 2019). Mahasiswa yang bekerja tidak akan mudah untuk berprestasi di akademik dikarenakan waktu yang digunakan

untuk belajar akan terbagi dengan pekerjaan. Mahasiswa harus pintar membagi waktu antara bekerja dan belajar. Padatnya pekerjaan dan perkuliahan membuat mahasiswa dituntut untuk seimbang menjalankan keduanya. Pembagian waktu yang dilakukan tergantung mahasiswa yang melakukan sehingga tujuannya akan tercapai.

Tujuan bekerja untuk memenuhi kebutuhan kehidupan dan perkuliahan. Ada beberapa faktor yang menjadi dasar bagi mahasiswa untuk bekerja selama menjalani pendidikan mereka, termasuk kebutuhan keuangan, kebutuhan sosial hubungan, dan juga kebutuhan pengembangan diri (Mardelina & Muhson, 2017). Menurut Jamaludin (2016) Mahasiswa yang bekerja kebanyakan mahasiswayang kuliah malam hari atau kuliah di hari sabtu dan minggu karena di harihari biasanya mereka bekerja. Masalah yang sering terjadi di pekerjaan seperti, persaingan yang ketat di dunia kerja, konflik dengan atasan, tuntutan pekerjaan yang bertambah, kerjaan yang bertumpuk, sehingga dapat menyebabkan kelelahan baik emosi maupun fisik.

Rice dan Dolgin (Orpina & Prahara, 2019) menjelaskan bahwa kegiatan kuliah sambil bekerja akan memiliki dua pandangan yang berbeda. Pertama, terdapat pandangan yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja dianggap sebagai hal yang negatif karena pekerjaan dapat mengganggu waktu mereka untuk kuliah dan berinteraksi dengan keluarga. Sementara itu, ada pandangan lain yang menganggap mahasiswa yang bekerja sebagai sesuatu yang positif asalkan pekerjaan yang dijalani masih dalam skala kecil, sehingga tidak membawa risiko yang merugikan bagi peran mahasiswa tersebut.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat dipahami bahwa mahasiswa yang bekerja tidak selalu memberikan manfaat yang baik, ketika mahasiswa tersebut tidak dapat membagi waktunya secara efisien. Mahasiswa yang bekerja memiliki waktu yang sedikit untuk istirahat karena tenaga dipakai untuk dua aktivitas yang sama pentingnya. (Arlinkasari & Akmal, 2017) menjelaskan bahwa ketika

mahasiswa tidak mampu mengatasi masalah yang ada selama perkuliahan secara tepat maka mahasiswa tersebut akan mudah mengalami *burnout*.

Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa mahasiswa. Salah seorang mahasiswa berinisial IY fakultas Ekonomi STEI Tribhakti semester 7 mengatakan:

“Saya kuliah sambil bekerja, di pagi hari biasa kerja dari jam 8 pagi sampai jam 5 sore lalu dilanjut dengan kuliah dimulai dari jam set 7 malam sampai jam 9 malam. Dari Senin - Jumat untuk kerja dan Senin- Sabtu untuk kuliah, Hal ini rutin saya lakukan. Untuk hari Minggu saya manfaatkan untuk me time di rumah. Terkadang saya sering lelah dan capek fisik karena waktu yg begitu padat, tetapi karena niat saya memang dari awal untuk kuliah sambil bekerja. Saya tau konsekuensinya jadi harus sebisa mungkin saya mesti atur waktu dengan baik. sibuk"nya itu awal 2020, pas awal pandemi saya semester 1 sampai semester 2 itu masih offline nah setelah semester 3 tuh baru online itu membludak banget. capeknya justru pas kuliah online itu lebih capek dipikirin karena tugas membludak bgt. kalau pas offline lebih capek ke fisik sama pikiran juga sih, Cuma lebih ke cape fisik karena jarak dari kantor ke kampus itu lumayan jauh bisa 1 jam di perjalanan.”

Kemudian wawancara dilakukan kepada mahasiswa hukum UBJ yang berinisial AA semester 7. Dia mengatakan:

“Saya bekerja hari senin sampai jumat, setiap hari bekerja sayapulang malam. Di hari sabtu dan minggu saya kuliah sampai sore, tapi ga nentu sih terkadang beberapa minggu sekai sabtu minggu libur. Saya jenuh dengan keseharian

saya, saya rasakan setiap hari saya enggak ada istirahatnya belum lagi tugas kuliah dan kerjaan yang ada, terkadang saya tidak tidur dikarenakan harus mengerjakan tugas.”

Wawancara yang dilakukan dengan inisial RN Mahasiswa Sosiologi UT semester 5, mengungkapkan :

“Saya kuliah sambil bekerja dikarenakan untuk membayar kuliah. Saya terkadang jenuh dengan keseharian yang bekerja dan tugas kuliah yang belum terselesaikan. Terkadang saya mengorbankan kuliah karena tugas kerjaan saya menuntut saya keluar kota. Saya kerja part time, tapi kalau ada pekerjaan yang mendadak mau gak mau saya harus meninggalkan kuliah mbak. Kadang saya enggak tidur karena tugas kuliah menumpuk. Saya kerja di semester lima, waktu itu saya kerja dikarenakan butuh uang buat bayar semesteran. dengan bekerja sambil kuliah ini tantangan bagi saya, apalagi kerja terkadang ga nentu. Saya yakin dengan saya bekerja saya bisa memiliki pengalaman baru. Walau kegiatan ini menyita waktu tapi tetep yakin dan percaya pengalaman saya buat kedepanya.”

Wawancara selanjutnya dengan Mahasiswa Manajemen reguler semester 7 berinisial AY dari STIE Tribuana, yang mengatakan:

“Saya Manajemen reguler semester 7 ka, Cape nya tuh capee bangatt, kayak paginya kuliah, sorenya latihan sampe malem, terus besoknya lanjut lagi kayak gitu. Rutinitas nya kebanyakan tugas yang diberikan dosen yang ga kira kira ppt atau makalah dan tanya jawab. Kaya bete banget ga sih sama dosen yang kalaungasih tugas ga jelas

tapi pengennya buru buru dikumpulin. Untuk kuliah sih sesuai jadwal ka, kalau semester 7 Selasa dari jam 1 sampai jam 5 ini 2 matkul, Kamis dari jam 8 sampai jam 3 sore ini 3 matkul, jumat dari jam 8 sampai jam 3 sore ini 3 matkul. Kalau latihannya voli itu biasanya disesuaikan ka. Dari senin sampai kamis jam 3 sampai jam 7, Kalau jumat jam 6 pagi sampai jam 8 ka. Untuk jadwal ini senin - jumat ka. Tetapi kadang suka ada yang bolos dan jarang jarang. lelahnya itu passelesai latihan terus pulang tapi kalau pas di lapangan kekseneng aja gitu ketemu temen. Dan mungkin kek mikir aja gue bisa kuliah ya karna voli jadi harus ikutin yang perintah kampus mau gitu sih ka.”

Wawancara selanjutnya yang dilakukan dengan CD Mahasiswa Manajemen STIE Tribuana semester 9, mengatakan:

“Aku kerja'y 2 shift pagi dan siang, di pagi hari biasa kerja dari jam 8 pagi sampai jam 3 sore lalu dilanjut dengan kuliah dimulaidari jam 5 sore sampai jam 9 malam. jadi masuk kuliah pas lagishift 1 aja, sedangkan kalau lagi shift 2 mau nggak mau aku nggak masuk kuliah (bolos). Sempet dilema juga milih antara bertahan lanjut kuliah atau kerja karna nggak bisa ngimbangi waktu'y, tapi seiring berjalan'y waktu bisa dilewatin semua ditambah lagi kan sempet kuliah online karna pandemi, dan itu sangat" membantu untuk tetap bisa kuliah sambil kerja. tujuan'y untuk batu loncatan karir sih menjadi HRD, inget akan tujuan awal kerja untuk apa kuliah untuk apa, jadi'y nanti semangat lagi.”

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa mahasiswa yang bekerja dapat disimpulkan bahwa masih ada

beberapa mahasiswa mengalami indikasi Burnout. Hal ini terjadi karena padatnya kuliah dan bekerja. (Freudenberger, 1974) menyatakan burnout adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami stres atau frustrasi ketika hasil yang dicapai tidak sesuai yang diinginkan. Pines dan Aroson (Rahman, 2007) mengatakan burnout adalah seseorang yang mengalami kondisi lelah secara fisik maupun mental yang disebabkan dalam waktu yang panjang.

Padatnya aktivitas membuat mahasiswa merasakan jenuh, capek secara fisik maupun pikiran. Hal ini didukung oleh (Harnida, 2015) burnout yang biasa dikenal dengan kejenuhan terjadi dikarenakan adanya tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi, kelelahan fisik, kelelahan mental. (Puspitasari, 2014) menjelaskan pengaruh dari Burnout sangat besar yang terdiri dari kelelahan fisik dan sakit kepala, ketika marah biasanya yang mengalami burnout terjadi reaksi yang berlebihan diantaranya, cemas, bosan, depresi, lelah dan reaksi psikomatis jika tidak diatasi dengan segera hal ini seseorang yang mengalami burnout dapat kesusahan dalam bekerja sehingga dapat mengganggu prestasi kerjanya.

(Arlinkasari & Akmal, 2017) menjelaskan bahwa ketika mahasiswa tidak mampu mengatasi masalah yang ada selama perkuliahan secara tepat maka mahasiswa tersebut akan mudah mengalami burnout. Burnout yang dialami oleh mahasiswa pada bidang akademik disebut sebagai academic burnout yang dijelaskan oleh Schaufeli (Arlinkasari & Akmal, 2017) sebagai perasaan lelah karena adanya tekanan maupun tuntutan dalam pendidikan, mahasiswa akan memiliki sikap sinis pada tugas perkuliahan dan perasaan tidak dapat menjalankan menjadi mahasiswa yang baik.

Seperti yang dialami oleh “Seorang mahasiswa perguruan tinggi negeri di Palembang, Sumatera Selatan yang memutuskan untuk mengakhiri hidupnya dengan cara melompat dari lantai tiga sebuah mall di kawasan Jalan Letkol Iskandar Palembang, Kelurahan 24 Ilir,

Kecamatan Ilir Barat I, Jumat (8/10) dikarenakan stres akibat kuliahnya yang tidak kunjung selesai (CNN Indonesia).”

Begitupun yang terjadi pada “Seorang mahasiswa salah satu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta ditemukan meninggal dunia di kamar kos di Dusun Jetis, Desa Tirtoadi, Melati, Sleman, Jumat (31/1/2020). Korban diduga meninggal dunia akibat bunuh diri. Korban diketahui berinisial FH (24), asal Jawa Timur. Merupakan mahasiswa perguruan tinggi swasta, dikarenakan depresi karena ada masalah keluarga dan ada kesulitan (menyelesaikan) skripsi (detik.com).”

Sempat beredar video yang menunjukkan seorang pria menangis tersedu-sedu usai melakukan aksi percobaan bunuh diri dengan melompat dari jembatan. “Diketahui korban Seorang mahasiswa berinisial MN (22 tahun), diduga stres skripsi hingga nekat untuk mengakhiri hidupnya dengan mencoba melompat dari Jembatan Sungai Brantas, Jalan Soekarno Hatta, Kelurahan Jatimulyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang pada Rabu, 1 Agustus 2021 (Pikiran Rakyat.com).”

Selain itu, *academic burnout* merupakan konsekuensi dari stres, tanggung jawab yang besar, dan berbagai faktor psikologis yang muncul selama proses pembelajaran. Kondisi ini menyebabkan siswa mengalami kelelahan emosional, menunjukkan kecenderungan depersonalisasi, dan memiliki perasaan yang rendah terhadap prestasi diri (Orpina & Prahara, 2019). *Academic burnout* dapat dialami oleh setiap mahasiswa terutama pada mahasiswa yang bekerja. Ketika bekerja, mahasiswa akan mendapat beberapa tekanan dan tuntutan secara bersamaan. Yang pertama adalah tekanan dari tempat kerja, mahasiswa dituntut untuk melakukan pekerjaan secara baik dan efektif. Yang kedua, dari Pihak universitas menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas dan perkuliahan mereka dalam batas waktu yang ditentukan. Jika mahasiswa tidak dapat menyelesaikannya

dalam batas waktu tersebut, universitas akan memberikan sanksi berupa penghentian studi (drop out/DO). Yang ketiga ialah tuntutan dari keluarga, ketika orang tua menginginkan anaknya untuk segera menyelesaikan studinya. Tekanan dan tuntutan tersebut yang akhirnya dapat membuat mahasiswa merasa lelah dan stres.

Menurut (Maslach et al., 2001) Kejenuhan akademik dapat dipengaruhi oleh enam faktor, *workload*, *reward*, *control*, *value*, dan *fairness*. Beban kerja mengacu pada tugas yang diberikan profesor kepada mahasiswa, seperti menyiapkan makalah dan presentasi *PowerPoint*, memberikan presentasi, menganalisis jurnal, mengikuti ujian tertulis dan praktik, serta melakukan observasi dan penelitian. Hadiah terkait dengan kinerja akademik siswa dan kurangnya pujian atau pengakuan dari orang tua, teman sebaya, dan profesor. Kendali terjadi ketika seorang mahasiswa kesulitan mengambil keputusan apakah akan menyelesaikan suatu tugas akademik karena pengaruh teman, dosen, atau peraturan kampus. Ketika seorang siswa memiliki hubungan yang buruk dengan sesama siswa dan juga dosen lainnya, itu menimbulkan kecemasan selama bersekolah yang disebut komunitas. Misalnya ketika terjadi ketidaksesuaian antara nilai siswa dengan tuntutan pelajaran. Pada akhirnya, ketidakadilan terjadi ketika mahasiswa merasa tidak diperlakukan secara adil oleh perguruan tinggi mereka. (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Banyaknya beban dan tuntutan yang dirasakan pada mahasiswa yang bekerja dapat menyebabkan stres berlebih hingga timbul rasa lelah berlebih baik psikis maupun fisik pada mahasiswa. Karena dampak dari kelelahan fisik sangat berpengaruh terhadap kinerja individu tersebut dan terkadang dari faktor beban kerja yang ditimbulkan menyebabkan mahasiswa lupa dengan pentingnya merawat diri. *Self-care* merupakan kegiatan yang dilakukan individu untuk mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial, serta membantu individu berkembang dengan

jalan yang sehat (Shannon et al., 2012). *Self-care* bermanfaat bagi kesejahteraan dan kualitas hidup individu, serta *self-care* dapat mengisi ulang tenaga, mencegah terjadinya burnout dan stres, mencegah terjadinya *countertransference*, meningkatkan kepercayaan diri dan *self-compassion* (Coleman et al., 2016).

Merawat diri sendiri dengan penuh perhatian merupakan sebuah proses yang melibatkan kesadaran dan penilaian yang cermat terhadap kebutuhan internal dan eksternal seseorang. Efek perawatan diri yang diimplementasikan secara khusus dapat memenuhi kebutuhan dan permintaan dengan menyediakan layanan untuk kesejahteraan pribadi. (C. Cook-cottone, 2015). Perawatan diri juga dianggap sebagai praktik kontemporer yang dapat didefinisikan sebagai kegiatan harian yang sadar dan memperhatikan aspek fisiologis dan emosionalnya, termasuk membangun rutinitas sehari-hari, hubungan dan lingkungan yang diperlukan untuk memperkenalkan praktik perawatan diri. (Norcross & VandenBos, 2007). Seperti yang dilakukan oleh Rechtshaffen (2014) yaitu “*caring for yourself is always good idea*” merawat diri sebagai dasar dari kesejahteraan fisik dan emosional individu.

Perawatan diri (*self-care*) merupakan proses sehari-hari untuk menyadari dan lebih memperhatikan dasar fisiologis individu (Norcross & VandenBos (2007). Kebutuhan emosional meliputi pembentukan hubungan, rutinitas sehari-hari, dan lingkungan yang diperlukan untuk *self-care*. *Self-care* sering didefinisikan sebagai serangkaian kegiatan dan aspek kehidupan yang meningkatkan kesejahteraan seseorang, termasuk aspek fisik, psikologis, emosional, waktu luang, dan spiritual. (Bloomquist et al., 2019). Tujuan dari *self-care* adalah sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan diri dan juga mampu meredakan stres serta mengatasi tantangan yang mungkin dialami oleh mahasiswa (Acker, 2018). Mempraktikkan perawatan diri yang penuh perhatian sangat penting bagi siswa karena

berfungsi sebagai tindakan perlindungan, membantu mencegah masalah kesehatan mental, mengurangi kelelahan kerja atau sekolah, dan meningkatkan produktivitas secara keseluruhan dalam kegiatan akademik dan profesional. (C. Cook-cottone, 2015).

Menurut (Feng et al., 2019) Manfaat perawatan diri yang penuh perhatian bagi siswa ada dua. Pertama, itu dapat berdampak positif pada stres fisik dan psikologis, sekaligus memberikan manfaat tambahan untuk ketahanan secara keseluruhan. Kedua, *mindful self care* dapat membantu menyeimbangkan tuntutan internal dan eksternal, yang pada gilirannya berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Kedua faktor ini menunjukkan bahwa terlibat dalam perawatan diri yang penuh perhatian dapat meningkatkan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan pribadi. Dengan memasukkan perawatan diri yang penuh perhatian ke dalam rutinitas mereka di tengah jadwal sibuk yang diisi dengan pekerjaan rumah akademik, menjaga hubungan teman sebaya yang positif, mengejar hobi yang menyenangkan, dan memenuhi tanggung jawab keluarga, siswa dapat merasakan efek positif dan meningkatkan kesejahteraan umum mereka.

Sesuai dengan hal tersebut, *mindful self-care* sangat penting dilakukan bagi para mahasiswa, karena terlalu banyak beban tugas akademik yang menyebabkan kelelahan (C. P. Cook-Cottone, 2017), belum lagi mahasiswa yang mengikuti kegiatan non akademik seperti menjadi anggota organisasi yang mengharuskan mahasiswa mengatur waktu antara akademik dan berorganisasi. Menurut (Sabbah et al., 2013) pada tahap transisi dari remaja ke masa dewasa dapat ditandai dengan perubahan hidup yang dramatis seperti masa kuliah sebagai mahasiswa di sebuah universitas. Mahasiswa yang berusia 18 tahun ke atas memungkinkan menghadapi berbagai tekanan akademis, sosial dan emosional yang dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologisnya. Menurut pendapat (Sani et al., 2012) dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi peningkatan stres di kalangan

mahasiswa kedokteran yaitu sebanyak 71,9%. Pada saat mahasiswa tidak memiliki kesejahteraan fisik dan psikologisnya maka kemungkinan mahasiswa akan mengalami beberapa permasalahan, seperti perasaan putus asa, kelelahan dan merugikan dirisendiri seperti disosiasi, gangguan citra tubuh, ketidakpuasan terhadap tubuh, gangguan makan hingga masalah penggunaan narkoba (Homan & Tylka, 2014)

Perawatan diri sadar (*mindful self-care*) Perawatan diri sangat penting untuk mempromosikan kesejahteraan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Ini berfungsi sebagai sarana untuk secara efektif mengelola stres emosional yang meningkat dan mencegah kelelahan. Selain memastikan tidur yang cukup, menjaga pola makan yang sehat, dan memasukkan suplemen dan vitamin ke dalam rutinitas seseorang, melakukan latihan pikiran dan tubuh untuk mengurangi stres juga penting. (Alschuler et al., 2020). Menurut Golberstein et al., (2020) mahasiswa rentan terganggu kesehatan mental dan kesehatan fisiknya pada saat ini.

Seperti yang dilakukan beberapa mahasiswa yang telah saya wawancarai mengenai bagaimana mereka mengalihkan kelelahan mereka dengan melakukan kegiatan untuk merawat diri. Salah satunya pada mahasiswa akuntansi STIE X NA semester 5 mengatakan bahwa, Ketika Lelah atau stress saudari NA melakukan kegiatan seperti dengan membaca al-quran, body care, dan terkadang juga jalan-jalan di taman.

Kemudian wawancara dilakukan juga kepada mahasiswa akuntansi STIE X semester 5, saudari LA mengatakan, dikala cape atau stress aktivitas yang biasa dilakukan seperti dengan mendengarkan music sambil menari didepan kaca, *self-talk*, dan terkadang juga dengan jalan keluar menikmati indahnya malam.

Kemudian dilakukan juga kepada mahasiswa manajemen STIE X AY semester 7 mengataka, untuk mengalihkan kejenuha yang di alami dengan jalan-jalan, body care, dan me time, ia juga mengatakan setelah melkukan aktivitas tersebut tubuh terasa menjadi lebih ringan.

Wawancara juga dilakukan kepada mahasiswa manajemen STIE X semester 7, saudari IY mengatakan disaat Lelah dengan aktivitas kuliah dan kerja biasanya ia mengalihkannya dengan mengambil cuti untuk istirahat, melakukan metime, skincarean, dan tak jaang juga olahraga.

Wawancara berikutnya dilakukan juga kepada mahasiswa manajemen STIE X semester 9, saudara HQ mengatakan sering melakukan workout seminggu 2-3 hari dengan durasi 20-30 menit, jalan-jalan, metime,atau kegiatan apapun yang membuatnya merasa lebih baik.

Ketika mahasiswa tidak menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kegiatan yang dapat membuat pikiran rileks, hal itu dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan. Mahasiswa juga menyatakan bahwa mereka kurang memiliki kesadaran dalam merawat diri, seperti jarang melibatkan diri dalam aktivitas relaksasi dan tidak menerapkan gaya hidup sehat seperti (olahraga dan makanan yang tidak memenuhi standar nutrisi yang dianjurkan), tidak memiliki rasa welas asih terhadap diri, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, keadaan lingkungan fisik (tata letak ruangan rumah) juga tidak mendukung dalam memberikan kenyamanan selama di rumah dan menerima apa adanya saja kondisi rumah.

Penulis melakukan survei online melalui media whatsapp dengan *google form* pada mahasiswa yang bekerja, pada survei tersebut terdapat beberapa pernyataan yang diambil dari aspek aspek *burnout academic* dan *self-care*. Dari hasil analisa survei yang penulis

dapatkan bahwa kebanyakan mahasiswa yang mengalami *burnout* merupakan mahasiswa tingkat akhir sebanyak 61,3%, selebihnya merupakan mahasiswa semester awal. Dari sekian banyak ada sekitar 81,6% Mahasiswa yang mengalami kurang cukup tidur, menjadi lebih sensitif 83,7%, kehabisan energi ketika berhadapan dengan tugas kuliah mencapai 63,3%, sedangkan sekitar 40,8% merasa tidak yakin untuk menuntaskan pekerjaan, kurang percaya diri dengan yang dikerjakan 61,2 %. Sedangkan pada pernyataan yang merujuk pada perawatan diri Sedikitnya 38,8% mahasiswa yang berolahraga 30 menit sehari, memiliki seseorang untuk berkeluh kesah 75.5%, sekitar 83,7% mahasiswa sering melakukan self talk, 98% mahasiswa melakukan kegiatan yang membuat rileks, sekitar 69,4% mahasiswa menjadwalkan setiap kegiatan.

Menurut Jennings (2015) mahasiswa yang mengabaikan perawatan diri rentan terhadap kelelahan fisik dan emosional dan seringkali tidak dapat meluangkan waktu untuk diri mereka sendiri. Ketika individu memendam pikiran negatif, perasaan tidak berharga dan rasa bersalah dapat muncul, menyoroti perlunya perawatan diri untuk menumbuhkan energi positif di dalam diri. Perawatan diri juga terkait erat dengan kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan kesejahteraan emosional. Praktik perawatan diri yang konsisten dianggap sebagai tindakan perlindungan, mencegah munculnya gejala kesehatan mental, mengurangi kelelahan di tempat kerja atau di sekolah, meningkatkan kinerja, dan meningkatkan produktivitas dalam kegiatan akademik dan profesional. (C. Cook-cottone, 2015). Menurut pernyataan (Collins, 2005) mahasiswa yang tidak memiliki *self-care* dapat mempengaruhi kemampuan dalam memecahkan masalahnya sendiri.

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan di atas, *self-care* merupakan konsep yang secara luas telah dipertimbangkan oleh peneliti lainnya, tetapi hanya sedikit penelitian psikologi yang meneliti *self-care* dengan variabel *academic burnout* terutama pada

mahasiswa yang bekerja. maka peneliti ingin melakukan penelitian kuantitatif yang berfokus pada efikasi diri dengan burnout untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-care* dengan academic burnout pada mahasiswa yang bekerja. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Self-care* Dengan *Burnout Academic* Pada Mahasiswa Yang Bekerja.” Pengambilan lokasi penelitian di STIE X dan subjek penelitian ditujukan pada mahasiswa yang bekerja.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian yang dilakukan oleh Hartawati & Mariyanti (2014) membahas *burnout* pada pengajar taman kanak-kanak, menunjukkan bahwaterdapat hubungan negatif kuat signifikan antara *Self-efficacy* dengan *Burnout*. Pada penelitian ini, peneliti tidak menjelaskan seberapa besar persentase faktor lain yang mempengaruhi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Jenaabadi, Nastiezaie, & Safarzaie(2017) mengenai kejenuhan dan stres akademik pada siswa, bahwa kejenuhan akademik secara signifikan berhubungan dengan efikasi diri akademik dikalangan siswa, dengan peningkatan kejenuhan akademik menyebabkan penurunan efikasi diri. Penelitian ini tidak menggunakan kategorisasi dalam menentukan tingkat burnout pada subjek yang diteliti.

Menurut penelitian yang dilakuakn oleh Orphina & Prahara (2019) pada mahasiswa yang bekerja mengenai *burnout academic*, menunjukkan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan ada hubungan negatif antara efikasi diri akademik dan kejenuhan akademik pada mahasiswa yang bekerja. Namun pada penelitian ini, peneliti tidak menggunakan kategorisasi dalam menentukan tingkat *burnout* pada subjek yang diteliti.

Hasil pada penelitian yang dilakukan oleh Semedo (2019) mengenai *burnout* pada siswa pekerja sosial menunjukkan Dengan melaporkan besarnya korelasi (ukuran efek) antar variabel, penelitian

ini memberikan kontribusi yang signifikan untuk literatur. Pada penelitian ini subjek yang di gunakan terlalu sedikit dan tidak sesuai dengan yang diharapkan peneliti. Pada penelitian ini tidak menggambarkan bagaimana hubungan antara self-care dengan burnout di antara mahasiswa.

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Wasito & Yoenanto (2021) mengenai *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. menunjukkan adanya pengaruh negative dan signifikan, sehingga semakin tinggi *academic self efficacy* maka semakin rendah *academic burnout*. Namun pada penelitian ini, peneliti tidak menjabarkan dengan spesifik dari variabel lain.

Berdasarkan uraian diatas, melihat bahwa sedikitnya penelitian yang membahas dan menjelaskan tentang *burnout*, *burnout academic*, dengan *self-care*, perawatan diri pada mahasiswa dan juga pekerja. maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *self-care* dengan *burnout academic* pada mahasiswa yang bekerja ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan hubungan antara *Self-care* Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa yang bekerja.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu menambah kajian ilmu psikologi mengenai *self-care* dan *burnout academic* pada mahasiswa yang bekerja. Sehingga dapat menambah referensi pengetahuan dibidang psikologi. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan menjadi infomasi bagi setiap individu mengenai *academic burnout* dengan *self-care* serta diharapkan dapatmemahami tentang adanya hubungan *self-care* dengan *academic burnout*.