



**KELELAHAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN YANG
BEKERJA PARUH WAKTU**

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Oleh

Anton Pramono

1511412051

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2019

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul “Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu (*Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Yang Bekerja Paruh Waktu*)” ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 13 Agustus 2019



Anton Pramono

1511412051


PENGESAHAN


Skripsi dengan judul “Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Yang Bekerja Paruh Waktu” ini telah dipertahankan dihadapan Panitia Penguji Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, 13 Agustus 2019.


Panitia Penguji Skripsi:



Ketua

Dr. Edy Purwanto, M.Si.
NIP. 19630121 198703 1 001

Sekretaris

Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si.
NIP. 19720204 200003 2 001

Penguji I

Amri Hana Muhammad. S.Psi., M.A.
NIP. 19781007 200501 1 003

Penguji II

Sugiariyanti. S.Psi., M.A.
NIP. 19780419 200312 2 001

Penguji III

Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si.
NIP. 19720204 200003 2 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
(QS. Albaqarah: 286)*

Persembahan

Skripsi ini penulis persembahkan kepada Ibu Losiyah, Bapak Sudirman, kakak saya Titin Apriani dan adik saya Lena Sari Aristiani, yang tak henti-hentinya memberikan doa, cinta, kasih sayang dan motivasi.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah, dan anugerah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Yang Bekerja Paruh Waktu”, berkat bantuan motivasi, dukungan, dan doa dari berbagai pihak membantu penulis menyelesaikan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih setulus hati kepada:

1. Dr. Achmad Rifai, R.C., M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Edy Purwanto, M.Si., Ketua Panitia Penguji Skripsi yang telah memberikan masukan dan penilaian terhadap skripsi penulis.
3. Drs. Sugeng Haryadi, S.Psi., M.S., Ketua Jurusan Psikologi FIP UNNES.
4. Amri Hana Muhammad. S.Psi., M.A., Penguji I yang telah memberikan masukan dan penilaian terhadap skripsi penulis.
5. Sugiariyanti. S.Psi., M.A., Penguji II yang telah memberikan masukan dan penilaian terhadap skripsi penulis.
6. Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si. Dosen Pembimbing sekaligus penguji III atas perhatian dan kesabarannya membimbing serta memberi masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Luthfi Fathan Dahriyanto, S.Psi., M.A., sebagai pembimbing akademik penulis yang sudah memberikan bimbingan dan arahan selama masa perkuliahan

8. Seluruh Dosen dan Staf di Jurusan Psikologi yang telah berkenan untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman kepada penulis.
9. Kedua orang tua penulis, Ibu Losiyah dan Bapak Sudirman untuk doa, nasehat, motivasi, dan kasih sayang kepada penulis serta seluruh keluarga yang memberikan semangat kepada penulis.
10. Novrizal Pratama Koto, Nur Elisa Aprilia, Bangkit Permadi, Luthfi Noorman sebagai teman bercerita dan berbagi selama penulis berkuliah di Psikologi Unnes.
11. Serta pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi siapa saja yang membacanya dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Penulis

ABSTRAK

Pramono, Anton. 2019. Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Yang Bekerja Paruh Waktu. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si.

Kata kunci : mahasiswa UNNES, kelelahan emosional.

Kelelahan emosional merupakan hal sulit untuk dihindari oleh mahasiswa yang menjalani peran ganda, yaitu sebagai pekerja dan mahasiswa. Sebagai mahasiswa dan pekerja mereka dituntut untuk dapat melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya dengan baik, mulai dari manajemen waktu antara waktu yang digunakan untuk kuliah dengan bekerja, kedisiplinan baik dalam urusan perkuliahan maupun pekerjaan dan tentunya memperhatikan kondisi kesehatan fisik karena harus menjalani dua peranan yaitu sebagai mahasiswa dan pekerja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kelelahan emosional yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yang bekerja paruh waktu secara ilmiah. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. populasi penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dengan sampel 150 mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala psikologi yaitu skala kelelahan emosional (40 aitem, $\alpha = 114,81$). Metode analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dengan hasil perhitungan statistik deskriptif diperoleh *mean* empiris sebesar 114,81 yang jika dilihat berdasarkan kategorisasi berada pada interval skor $114,81 \leq X$ yang berarti *mean* empiris masuk dalam kategori sedang Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan mengalami kelelahan emosional pada kategori sedang.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERUNTUKAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB	
1. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	11
1.3 Tujuan Penelitian.....	11
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1 Manfaat Praktis	11
1.4.1 Manfaat Teoritis	11
2 LANDASAN TEORI	
2.1 Pengertian Kelelahan Emosional	13
2.1.1 Aspek Kelelahan Emosion	16

2.1.2	Faktor Kelelahan Emosional	17
2.2	Mahasiswa	18
2.2.1	Devinisi	18
2.2.2	Fungsi Dan Peran Mahasiswa	20
2.2.3	Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu	21
2.3	Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa yang Bekerja paruh waktu.....	25
3	METODE PENELITIAN	
3.1	Jenis Penelitian	28
3.2	Desain Penelitian	29
3.3	Variabel Penelitian	29
3.3.1	Identifikasi Variabel Penelitian	29
3.3.2	Devinisi Oprasional Variabel Penelitian	30
3.4	Populasi Dan Sampel	31
3.4.1	Populasi	31
3.4.2	Sampel	32
3.5	Metode Pengumpulan Data	32
3.6	Validitas Dan Reliabilitas	37
3.6.1	Validitas	37
3.6.2	Reliabilitas	38
3.7	Analisis Data	40
4	HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1	Persiapan Pengumpulan Data	41
4.1.1	Orientasi Kancan	41
4.1.2	Pemilihan Subjek Penelitian	41
4.2	Pelaksanaan Pengumpulan Data	43

4.2.1 Uji Coba Skala Penelitian	43
4.2.2 Pengumpulan Data Penelitian	44
4.2.3 Pelaksanaan Skoring	44
4.3 Hasil Penelitian	44
4.3.1 Analisis Deskriptif.....	44
4.3.2 Gambaran Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu	45
4.3.2.1 Gambaran Umum Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu.....	46
4.3.2.2 Gambaran Spesifik Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh waktu	48
4.3.2.2.1 Kelelahan Emosional Berdasarkan Aspek Kelelahan Perasaan Pribadi	48
4.3.2.2.2 Kelelahan Emosional Berdasarkan Aspek Terkurangnya Sumber-sumber Emosi	50
4.4 Hasil Uji beda kelelahan emosional dengan jenis kelamin dan angkatan mahasiswa	54
4.4.1 Perbedaan Kelelahan Emosional Ditinjau Dari Jenis Kelamin.....	54
4.4.2 Perbedaan Kelelahan Emosional Ditinjau Dari Antar Angkatan Dari 2013 Sampai 2018.....	55
4.5 Pembahasan	57
4.5.1 Pembahasan Analisis Statistik Deskriptif Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh waktu.....	57
4.5.1.1 Pembahasan Validitas dan Reliabilitas Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Yang Berkerja Paruh waktu	57

4.5.1.1.1 Validitas Kelelahan Emosional.....	57
4.5.1.1.2 Reliabilitas Kelelahan Emosional	57
4.5.2 Pembahasan Analisis Deskriptif Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Yang Bekerja Paruh Waktu.....	58
4.6 Keterbatasan Penelitian	61
5. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	70
5.2 Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1.1 Prosentase hasil penyebaran kuisioner awal.....	7
3.1 Kriteria dan Nilai Alternatif Jawaban Skala Psikologi.....	35
3.2 <i>Blue – Print</i> Skala Kelelahan Emosi	36
3.3 Interpretasi Reliabilitas	39
4.1 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan Mean Teoritis	45
4.2 Statistik Deskriptif Kelelahan Emosional.....	46
4.3 Gambaran Umum Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu	47
4.4 Statistik Deskriptif Gambaran Spesifik Kelelahan Emosional Berdasarkan Aspek Kelelahan Perasaan Pribadi	48
4.5 Gambaran Spesifik Kelelahan Emosional Berdasarkan Aspek Kelelahan Perasaan Pribadi.....	49
4.6 Kelelahan Emosional Berdasarkan Aspek Terkurasnya Sumber-Sumber Emosional	50
4.7 Gambaran Spesifik Kelelahan Emosional Berdasarkan Aspek Terkurasnya Sumber-Sumber Emosional.....	51
4.8 Ringkasan Deskriptif Spesifik Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu.....	52
4.9 Perbandingan <i>Mean</i> Empiris Tiap Aspek Kelelahan Emosional.....	53
4.10 Hasil Uji Beda Kelelahan Emosional Dengan Jenis Kelamin	55
4.11 Hasil Uji Perbedaan Kelelahan Emosiona Ditinjau Dari Antar Angkatan Dari 2013 Sampai 2018	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
4.1 Diagram Gambaran Umum Kelelahan Emosional.....	47
4.2 Diagram Gambaran Spesifik Kelelahan Emosional Berdasarkan Aspek Kelelahan Perasaan Pribadi.....	50
4.3 Diagram Gambaran Spesifik Kelelahan Emosional berdasarkan aspek Terkurangnya Sumber-Sumber Emosional	52
4.4 Diagram Ringkasan Deskriptif Ringkasan Deskriptif Spesifik Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu.....	53
4.5 Diagram Perbandingan <i>Mean</i> Empiris Tiap Aspek Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan.....	54

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan status bagi seorang individu yang sedang menempuh pendidikan akhir di sebuah institusi yang terdiri atas sekolah tinggi, akademik, dan yang paling umum adalah universitas atau perguruan tinggi. Mahasiswa diartikan sebagai pelajar yang menimba ilmu pengetahuan yang tinggi, dimana pada tingkat ini mereka dianggap memiliki kematangan fisik dan perkembangan pemikiran yang luas, sehingga dengan nilai lebih tersebut mereka dapat memiliki kesadaran untuk menentukan sikap dirinya serta mampu bertanggung jawab terhadap sikap dan tingkah lakunya (Putri, 2012:2).

Mahasiswa umumnya berada pada usia 18 – 24 tahun. Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Secara umum, mereka yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun. Orang dewasa muda termasuk dalam masa transisi, baik secara fisik, transisi secara intelektual, serta transisi peran sosial. Pada masa ini mahasiswa dituntut untuk mampu memenuhi tugas perkembangannya juga menyiapkan diri untuk memilih peranan sosial yang akan dijalani setelah lulus dari bangku perkuliahan (Natari, 2015:14),

Dewasa awal merupakan satu masa penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial yang baru. Masa dewasa awal adalah kelanjutan dari masa remaja, sehingga ciri-ciri masa dewasa awal tidak

jauh berbeda dengan masa remaja. Ciri-ciri masa dewasa awal menurut Hurlock (1986: 102): (a) masa dewasa awal sebagai usia reproduktif, (b) masa dewasa awal sebagai masa bermasalah, (c) masa dewasa awal sebagai masa yang penuh dengan ketegangan emosional, (d) masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan perubahan nilai. Proses perkembangan di usia tersebut merupakan fase eksplorasi karir seseorang dimana orang muda memikirkan berbagai alternatif jabatan, tetapi belum mengambil keputusan yang mengikat. Selain mahasiswa diharapkan mampu memenuhi tugas-tugas perkembangannya juga harus mampu mempersiapkan diri agar dapat bersaing di dunia kerja nantinya.

Mahasiswa merupakan kelompok generasi muda yang mempunyai peranan strategis dalam pembangunan bangsa, karena mahasiswa merupakan sumber kekuatan moral bagi bangsa. Maka dari itu, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk dapat aktif dalam bidang akademik namun juga dituntut untuk dapat aktif dalam bidang non akademik guna mendapatkan pengalaman tambahan sebelum lulus dan menghadapi kehidupan sosial yang sebenarnya.

Umumnya mahasiswa akan memilih bekerja dengan sistem kontrak dalam jangka pendek (*short-term contracts*) dan kerja paruh waktu (*part-time jobs*) (Van der Meer & Wielers, 2001:87). Jasa pemasaran produk dan jasa pelayanan merupakan bidang pekerjaan yang paling diminati oleh mahasiswa seperti model, *sales promotion girl* atau *sales promotion boy*, *bartender*, *barista*, *waiters*, pelayan toko, pelayan hotel, les privat, penyiar radio, wartawan *freelancer*, *event organizer*, fotografer, dan lain sebagainya merupakan beberapa pekerjaan paruh

waktu, karena pekerjaan tersebut menurut jenis, sifat, dan kegiatan pekerjaannya akan selesai pada waktu tertentu (Wayan, 2012:127).

Jenis-jenis pekerjaan tersebut merupakan pekerjaan yang sering dilakukan mahasiswa, karena dapat selesai dalam waktu tertentu sehingga mahasiswa dapat lebih mudah dalam membagi waktu untuk bekerja dan kuliah. Peneliti mendapati fenomena beberapa mahasiswa aktif melakukan kuliah sambil bekerja. Kebutuhan akan hidup yang kian meningkat membuat mahasiswa harus mencari cara untuk mampu mencukupi kebutuhan dalam pendidikan serta biaya hidupnya. Beberapa mahasiswa mencari jalan keluar dengan cara bekerja. Fenomena peran ganda mahasiswa, yakni kuliah sambil bekerja sudah banyak ditemukan (Robert 2012:94).

Alasan-alasan yang melatarbelakangi mahasiswa untuk kuliah sambil bekerja ialah terkait dengan alasan finansial yakni memperoleh penghasilan untuk membayar pendidikan dan kebutuhan sehari-hari sekaligus meringankan beban keluarga. Alasan lainnya adalah untuk mengisi waktu luang dikarenakan jam perkuliahan yang tidak padat terutama bagi mahasiswa tingkat akhir, ingin hidup mandiri dan tidak bergantung pada orang tua, mencari pengalaman diluar perkuliahan, menyalurkan hobi dan berbagai alasan lainnya. Seperti yang dikemukakan oleh Daulay (2009:107) bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu dilatarbelakangi oleh faktor ekonomi, mengisi waktu luang, hidup mandiri, dan mencari pengalaman. Sedangkan menurut Jacinta, faktor yang mendasari mahasiswa menjalani peran ganda diantaranya kebutuhan finansial, kebutuhan sosial relasional dan kebutuhan aktualisasi diri (Dudija, 2011: 200).

Menjalani dua peran sekaligus bukanlah hal yang mudah. Sebagai mahasiswa dan pekerja mereka dituntut untuk dapat melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya dengan baik, mulai dari manajemen waktu antara waktu yang digunakan untuk kuliah dengan bekerja, kedisiplinan baik dalam urusan perkuliahan maupun pekerjaan dan tentunya memperhatikan kondisi kesehatan fisik karena mereka harus menjalani dua peranan yaitu sebagai mahasiswa dan pekerja. Mahasiswa harus pandai untuk mengatur waktu belajarnya dengan baik antara padatnya kegiatan yang dilakukan saat kuliah dengan saat bekerja agar keduanya dapat berjalan dengan seimbang.

Pilihan untuk menjalani dua peranan yaitu kuliah sambil bekerja tentunya memiliki manfaat sekaligus resiko yang selalu berjalan seiringan. Tinggi rendahnya perbandingan antara resiko dan manfaat yang diterima tersebut pun berkaitan langsung dengan peran yang di jalani. Dalam kasus ini ialah kuliah sambil bekerja.

Kelelahan emosional merupakan hal sulit untuk dihindari oleh mahasiswa yang menjalani peran ganda sekaligus, yaitu sebagai pekerja dan mahasiswa. Tuntutan dari kedua peran yang mereka jalani dapat menjadi faktor utama penyebab kelelahan emosional. Kelelahan emosional sendiri dapat muncul karena stres berlebihan yang sulit diatasi. Hal tersebut kemudin dapat mengantarkan individu pada keadaan yang lebih buruk dimana mulai munculnya rasa apatisme, sinisme, dan frustrasi (Widiastuti & Kamsih, 2008:66). Selain itu kelelahan emosional ditandai oleh kurangnya tenaga (energi) dan menyerap sumber daya emosional secara berlebihan.

Selain kelelahan emosional yang di alami mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja juga rentan mengalami kelelahan fisik. Kelelahan fisik ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh, penurunan konsentrasi, dan lainnya. Kelelahan fisik dapat terjadi karena seseorang bekerja terlalu berat atau terlalu banyak. Terdapat salah satu faktor yang menjadi penyebab kelelahan fisik dan emosional, yaitu tingginya beban kerja. Menurut Menpan (1997:46) Beban kerja adalah sekumpulan atau sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh suatu unit organisasi atau pemegang jabatan dalam jangka waktu tertentu.

Kelelahan emosional ditandai dengan terkurasnya sumber-sumber emosional, misalnya perasaan frustrasi, putus asa, sedih, tidak berdaya, tertekan terhadap pekerjaan dan merasa terbelenggu oleh tugas-tugas dalam pekerjaan sehingga seseorang tersebut merasa tidak mampu memberikan pelayanan secara psikologis (Putri, 2012:6).

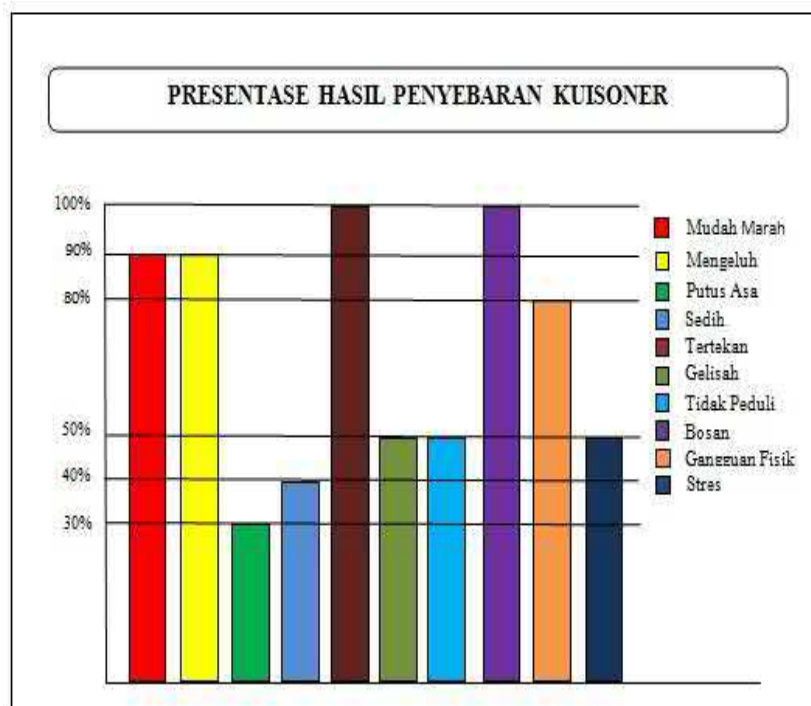
Suatu penelitian tentang kelelahan emosional yang telah dilakukan dengan judul pengaruh kelelahan emosional terhadap prilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja membuktikan adanya pengaruh kelelahan emosional terhadap prilaku belajar. Besaran kontribusi kelelahan emosional terhadap prilaku belajar ditunjukkan dengan nilai R square sebesar 0,430 atau 43%. Sisa nilai sebesar 0,570 atau 57% adalah pengaruh dari variabel lain yang tidak diukur oleh peneliti (Anggia Putri & Meita Santi Budiani 2012:5).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 22,5% mahasiswa memiliki kelelahan emosional yang tinggi, sebanyak 65% memiliki kelelahan emosional

sedang dan sebanyak 12,5% mahasiswa memiliki kategori kelelahan emosional yang rendah. Berdasarkan sajian data diatas dapat disimpulkan bahwa kelelahan emosional berpengaruh terhadap perilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja.

Berikut hasil kuisioner awal yang disebar oleh peneliti pada 10 mahasiswa UNNES yang bekerja paruh waktu (tanggal 10 Maret 2018) menunjukkan bahwa kelelahan emosional yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja dapat dilihat dari 10 indikator yaitu mudah marah, mengeluh, putus asa, sedih, tertekan, gelisah, tidak peduli, bosan, gangguan fisik, dan stres. Bisa dilihat dari persentasenya mudah marah menyumbang 90%, mengeluh menyumbang 90%, putus asa menyumbang 30%, sedih menyumbang 40%, tertekan menyumbang 100%, gelisah menyumbang 50%, tidak peduli menyumbang 50%, bosan menyumbang 100% gangguan fisik menyumbang 80%, stres menyumbang 50%.

Tabel 1.1 Prosentase hasil penyebaran kuisioner awal



Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara pribadi yang dilakukan dengan M (wawancara pribadi pada tanggal 15 Mei 2018) yang bekerja di salah satu *coffee shop* di Semarang diperoleh pernyataan bahwa mahasiswa berinisial M memiliki beban kerja yang berat. M adalah seorang mahasiswa semester 4 yang sedang menempuh pendidikan S1 di salah satu perguruan tinggi negeri di kota Semarang. Awal mula M memilih jalan kuliah sambil bekerja karena ingin memiliki pengalaman bekerja. Selain itu untuk menambah uang jajan agar kebutuhan-kebutuhan pribadinya bisa tercukupi tanpa harus meminta tambahan uang saku ke orang tua.

Informan mengatakan bahwa awal masuk kerja masih terasa menyenangkan, setelah sekian bulan bekerja M merasa pihak *owner* meminta tuntutan kerja yang lebih banyak pada M namun tidak sesuai dengan penghasilan yang diperoleh M. Awalnya M bekerja di bagian *Kitchen* dengan bertanggung jawab hanya pada bagian itu saja, dikarenakan ada beberapa pekerja yang terpaksa mengundurkan diri menyebabkan bertambahnya beban kerja yang harus dikerjakan oleh M. M yang awalnya hanya bertugas memasak di dapur kini harus melakukan tugas-tugas seperti menjadi *waiters*, *clean up*, kasir bahkan sekarang M harus juga mampu menggantikan posisi sebagai barista ketika diperlukan.

Beban kerja yang lambat laun makin banyak tentunya sangat memberatkan M dalam beraktifitas, M merasakan tidak fokus dalam melakukan pekerjaannya dan sering kali merasa pekerjaan yang dilakukan kurang maksimal. Begitupun yang dirasakan ketika kuliah. M kurang fokus dalam mengikuti perkuliahan dan

merasa kurang maksimal dalam menjalani perkuliahan. Dengan keadaan M sekarang yang menjalankan peran ganda yaitu sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja menyebabkan kurangnya interaksi M dengan teman-teman satu jurusannya.

Menurut Pines dan Aronson (1989:78) kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi disebut dengan istilah kelelahan emosional. Dengan demikian subjek M diprediksi mengalami kelelahan emosional. Kelelahan emosional dapat timbul karena seorang bekerja terlalu intens, berdedikasi, berkomitmen, serta memandang kebutuhan dan keinginan yang dimiliki sebagai hal kedua. Hal serupa juga dirasakan oleh S yang sekarang bekerja *Partime* di salah satu lembaga psikologi di kota Semarang (wawancara pada tanggal 14 Mei 2018). S adalah mahasiswa di salah satu universitas swasta di kota Semarang yang sedang menempuh pendidikan S1. S memutuskan untuk kuliah sambil bekerja karena ingin meringankan beban orangtua dalam membayar biaya kuliah, belanja kebutuhan sehari-hari, menambah wawasan tentang dunia pekerjaan dan ingin mencari pengalaman agar nantinya setelah lulus S sudah mempersiapkan diri dan merasa lebih siap dalam bersaing di dunia kerja.

Setelah kurang lebih dua tahun S bekerja di lembaga psikologi di kota Semarang, S mulai terbebani oleh pekerjaannya. Tuntutan lulus kuliah dari orangtua, tugas akhir yang selalu tertunda pengerjaannya, juga beban kerja yang terus bertambah di pekerjaan yang seringkali tidak sesuai dengan jobdes nya, juga panggilan-panggilan kerja mendadak diluar jam kerja sering kali

menggangu waktu S yang seharusnya bisa digunakan untuk mengerjakan tugas akhir, kondisi manajemen yang kurang baik, balas jasa yang kurang antara loyalitas dengan waktu bekerja, S merasa sangat terbebani dengan beban kerja yang sedemikian banyak membuat S frustrasi dengan keadaan yang dialami.

Seorang mahasiswa berinisial R mengatakan kuliah sambil bekerja sangatlah menguras energinya, disatu sisi harus bekerja dan juga harus menjalani perkuliahan. R saat ini menempuh pendidikan S1 di universitas swasta di kota Semarang dan sekarang R bekerja sebagai barista di salah satu *coffeeshop* ternama di kota Semarang (wawancara pada tanggal 14 Mei 2018). R mengungkapkan bahwa kuliah sambil kerja menyebabkan dirinya mengalami kelelahan fisik juga kelelahan emosional.

Banyaknya tekanan-tekanan dari tempat kerja juga tugas tugas kuliah, beban pikiran dengan atasan, jadwal *shift* yang tidak terjadwal dengan baik juga dapat memicu timbulnya kelelahan fisik maupun kelelahan emosional pada R. Jadwal *shift* yang tidak terjadwal dengan baik menyebabkan R tidak memungkinkan untuk kuliah. Adanya beban kerja yang terlalu banyak juga dapat menimbulkan kelelahan fisik.

Ditempat kerjanya sekarang R merasakan beban kerja yang cukup banyak, karena selain menjalankan tugas sebagai barista R juga harus bisa menjalin komunikasi yang baik dengan customer, selain itu dia juga harus merangkap menjadi kasir juga harus membuat laporan *inventory* dan laporan keuangan harian di *coffeeshop* tersebut. Banyaknya beban kerja yang dibebankan pada R tentunya sangat memberatkan juga menguras tenaga yang

banyak, namun hal ini tidak diimbangi dengan penghargaan yang di dapat R di *coffeeshop* tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara oleh beberapa responden, peneliti mendapatkan satu kesimpulan bahwa kelelahan emosional yang dirasakan oleh individu yang melakukan peran ganda menitik beratkan pada waktu bekerja dan beban kerja. Menurut Manuaba (2000: 86) beban kerja adalah kemampuan tubuh pekerja dalam menerima pekerjaan. Beban kerja dapat berupa beban kerja fisik dan beban kerja psikologis. Beban kerja fisik dapat berupa beratnya pekerjaan seperti mengangkat, merawat, mendorong sedangkan beban kerja psikologis dapat berupa sejauh mana tingkat keahlian dan prestasi kerja yang dimiliki individu dengan individu lainnya (Tarwaka, 2004: 97).

Dampak beban kerja yang berlebih akan menimbulkan kelelahan fisik atau mental atau keduanya dan tampil dalam bentuk reaksi emosional (Manuaba, 2004: 95). Salah satu penyebab stres dari luar individu adalah beban kerja, yakni keadaan individu mendapatkan tekanan berat akibat tuntutan dan desakkan yang terkait dengan pekerjaan.

Maka dari itu, peneliti berencana melakukan penelitian pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Negeri Semarang dengan judul penelitian ***“Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Yang Bekerja Paruh Waktu”***.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pemampanan fenomena pada latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang diajukan adalah bagaimana gambaran kelelahan emosi yang terjadi pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kelelahan emosi yang terjadi pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangsih, wawasan dan wacana terhadap ilmu psikologi terutama mengenai kelelahan emosional pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian ini, diantaranya:

a. Bagi Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu

Untuk mengetahui dan mendeskripsiikan tentang adanya pengaruh kelelahan emosional pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu terhadap upaya menyelesaikan studi.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Dapat digunakan sebagai sumbangan informasi bagi dunia akademis dan khalayak umum terkait kelelahan emosiaoanal pada mahasiswa

yang bekerja dan menjadi referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya dan menambah wawasan bagi pembaca.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Kelelahan Emosional

Maslach dan Jackson (1981:99) menyatakan bahwa kelelahan emosional adalah suatu perasaan emosional yang berlebihan dan sumber daya emosional seseorang yang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang dengan individu lain. Kelelahan emosional selalu di dahului oleh satu gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin memulai bekerja. Freudenberger (dalam Praptadi 2017:2884) mendefinisikan kelelahan emosional sebagai satu respon individual yang unik terhadap stres yang dialami diluar kelaziman pada hubungan interpersonal karena dorongan emosional yang kuat, timbulnya perasaan seakan - akan tidak ada seseorangpun yang membantunya, depresi, terbelenggu dan putus asa.

Maslach (1978:113) menjelaskan bahwa kelelahan emosi merupakan karakteristik dari *burnout*, dimana individu tidak memiliki perasaan positif, simpati, atau menghargai orang lain. Kelelahan emosi tersebut serupa dengan dengan kelelahan fisik, keadaan sakit, dan *symptom* psikosomatis. Kelelahan emosional sebagai dimensi dari *burnout* muncul karena stres berlebihan dan sulit diatasi yang dapat menghantarkan individu pada keadaan yang lebih buruk dimana muncul apatisme, sinisme, frustrasi dan penarikan diri (Praptadi 2017:2884-2885).

Maslach, Schaufelli, dan Leiter (2001:399) menjelaskan bahwa komponen utama kelelahan emosional yang mewakili dari *burnout* merupakan kondisi dimana sumber kognitif dan emosi individu yang bekerja terlalu berat dan melelahkan hingga terkuras. Berdasarkan penjelasan di atas kelelahan emosi merupakan keadaan individu yang terkuras sumber kognitif dan emosinya.

Sesuai dengan pernyataan di atas, Maslach dan Goldberg (1998:64) mengemukakan bahwa kelelahan emosi merupakan keadaan dimana perasaan lelah pada individu karena terkurasnya sumber emosi. Sumber kelelahan emosi tersebut banyak ditemukan karena beban kerja dan konflik pada pekerjaannya. Seseorang akan merasa tidak berdaya jika tidak ada yang dapat memperbaikinya. Energi menipis untuk menghadapi hari selanjutnya atau menghadapi orang lain. Kelelahan emosi ini merupakan komponen utama dari dimensi *stress burnout*.

Kelelahan emosi sebagai suatu respon individual yang unik terhadap stress yang dialami diluar kelaziman pada hubungan interpersonal karena dorongan emosional yang kuat, timbulnya perasaan seakan-akan tak ada orang yang membantunya, depresi, perasaan terbelenggu dan putus asa (Indrayani, 2013:232).

Menurut Bruce mengatakan kelelahan emosional adalah dimensi dari *burnout* yang didefinisikan sebagai kelelahan pada emosi dan perasaan seseorang terhadap orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan emosi merupakan kondisi dimana emosi individu terasa lelah terhadap orang lain (Dyna, 2015:945).

Pines dan Aronson (1989:146) menyatakan bahwa kelelahan emosional, yaitu kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi. Berdasarkan pernyataan tersebut, kelelahan emosi adalah keadaan perasaan individu yang terasa lelah yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi.

Sedangkan emosi merupakan reaksi terhadap sebuah objek tertentu, emosi ditunjukkan pada objek khusus. Emosi dapat berubah menjadi suasana hati saat individu kehilangan fokus pada objek kontestual. Semua emosi ditemukan di tempat kerja. Keputusan pribadi dan manajerial atau organisasi didasarkan pada proses emosi ketimbang proses rasional (Luthan, 2006:328).

Robbins dan Judge (2009:312) menjelaskan bahwa semua emosi berasal dari sistem limbik otak, yang kira kira berukuran sebesar buah kacang dan terletak dekat batang otak. Orang-orang cenderung merasa paling bahagia ketika sistem limbik mereka secara relatif tidak aktif. Ketika sistem limbik memanas karena bekerja terus menerus emosi-emosi negatif seperti rasa marah dan bersalah akan mendominasi ketika sistem itu aktif. Individu melihat kejadian-kejadian negatif. Sebaliknya ketika sistem tidak aktif individu menginterpretasikan informasi secara lebih positif. Sistem limbik yang lebih aktif dari pada orang-orang depresi khususnya ketika individu memperoleh informasi negatif.

Dari beberapa pengertian kelelahan emosi di atas, dapat disimpulkan bahwa kelelahan emosi merupakan kondisi melemahnya perasaan pribadi individu yang dapat menguras sumber-sumber emosinya. Kondisi ini

diakibatkan oleh adanya kontak individu dengan individu lain yang menguras sumberdaya emosinya. Sedangkan sumber sumber emosi berasal dari sistem limbik, ketika sistem limbik memanas karena bekerja terlalu keras menyebabkan emosi-emosi negatif seperti rasa marah dan bersalah akan mendominasi. Penurunan sumber emosi ini membuat individu tidak memiliki perasaan positif, simpati atau menghargai orang lain.

2.1.1 Aspek Kelelahan Emosional

Maslach (1978:112) menyatakan kelelahan emosi adalah awal yang menjadikan sumber emosional menjadi terkuras. Kelelahan ini bisa berhubungan dengan perasaan frustrasi pada pekerja tidak bisa melanjutkan pekerjaannya seperti biasanya. Kelelahan emosional selalu didahului oleh suatu gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin mulai bekerja, yang kemudian mengarah pada perasaan tidak berdaya menghadapi tuntutan pekerjaan. Sementara Pines dan Aronson (1989:146) kelelahan emosional, yaitu kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, didapatkan aspek–aspek yang terdapat dalam kelelahan emosi diantaranya adalah :

1. Kelelahan perasaan pribadi

Kelelahan perasaan pribadi ini ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi.

2. Terkurasnya sumber-sumber emosional

Kepribadian memberi kecenderungan kepada orang untuk mengalami suasana hati dan emosi tertentu. Semua orang memiliki perbedaan individual dalam kekuatan di mana individu-individu mengalami emosi mereka, hal ini disebut juga intensitas afek (Robbins & Judge 2009:318).

Berdasarkan pernyataan di atas, kepribadian merupakan salah satu dari sumber-sumber emosi yang muncul oleh individu. Indikator dari terkurasnya sumber-sumber emosional adalah cemas ketika akan memulai pekerjaan, frustrasi, marah pada diri sendiri.

2.1.2 Faktor Kelelahan Emosional

Menurut Houkes (2003:428) telah melakukan tinjauan ekstensif dari literatur kejenuhan dan telah menyimpulkan bahwa kelelahan emosional sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terdiri dari:

1. Beban kerja (*workload*), yaitu tekanan yang timbul dari pekerjaan yang dikerjakan seseorang.
2. Tekanan waktu (*time pressure*) yaitu timbul dari ketegangan yang dihadapi oleh seseorang dalam menyelesaikan pekerjaannya, dimana ketegangan itu dapat timbul dari sebuah tuntutan penyelesaian pekerjaan (*deadline*).
3. Kurangnya dukungan sosial (*lack of social support*) yaitu keadaan dimana terjadi kekurangan terhadap dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk melakukan pekerjaan.

4. Stress karena peran (*role stress*), diartikan bahwa seseorang mengalami sebuah ambiguitas terhadap pekerjaannya dan tengah menghadapi konflik dalam pekerjaannya.

2.2 Mahasiswa

2.2.1 Definisi

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik di universitas maupun di institut atau akademik. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012:5).

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahapan ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini lah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012:27).

Seorang mahasiswa yang mulai masuk ke tahap perkembangan dewasa awal harus mampu menjalankan tugas perkembangannya. Adapun pembagian-pembagian tugas perkembangan Menurut Santrock (2002:94) yaitu preferensi pekerjaan (14-18 tahun), spesifikasi preferensi (18-21 tahun), implementasi preferensi (21-25 tahun), stabilisasi di dalam suatu pekerjaan

(25-35 tahun), dan konsolidasi status dan kemajuan (masa akhir usia30-an dan pertengahan usia 40-an).

Proses perkembangan karir dibagi atas 5 tahap yaitu fase Pengembangan (*growth*) dari saat lahir sampai umur lebih kurang 15 tahun, dimana anak mengembangkan berbagai potensi, pandangan khas, sikap, minat, dan kebutuhan – kebutuhan yang dipadukan dalam struktur gambaran diri (*self – concept structure*); fase eksplorasi (*exploration*) dari umur 15 – 24 tahun, dimana orang muda memikirkan berbagai alternatif jabatan, tetapi belum mengambil keputusan yang mengikat; fase pematapan (*establishmen*) dari umur 25 – 44 tahun, yang bercirikan usaha tekun memantapkan diri melalui seluk beluk pengalaman selama menjalani karir tertentu; fase pembinaan (*maintenance*) dari umur 45- 64 tahun, dimana orang yang sudah dewasa menyesuaikan diri dalam penghayatan jabatannya; fase kemunduran (*decline*), bila orang memasuki masa pensiun dan harus menemukan pola hidup baru sesudah melepaskan jabatannya.

Kelima tahap ini dipandang sebagai acuan bagi munculnya sikap–sikap dan perilaku yang menyangkut keterlibatan dalam suatu jabatan, yang tampak dalam tugas – tugas perkembangan karir. Pada masa–masa tertentu dalam tugas hidupnya individu dihadapkan pada tugas–tugas perkembangan karir tertentu, yaitu perencanaan garis besar masa depan.

Sementara mahasiswa berada pada rentang usia 18 atau 21 tahun yaitu pada tahap perkembangan spesifikasi prefensi. Artinya pada proses perkembangannya di usia tersebut merupakan fase eksplorasi karir seseorang

dimana orang muda memikirkan berbagai alternatif jabatan, tetapi belum mengambil keputusan yang mengikat.

Menurut Papalia (2009:156) perkuliahan dapat menjadi periode penemuan intelektual dan pertumbuhan pribadi, terutama dalam ketrampilan verbal dan kuantitatif, berpikir kritis, serta penalaran moral. Para mahasiswa berubah sebagai respon terhadap :

1. Kurikulum yang menyodorkan berbagai wawasan dan cara berpikir baru.
2. Mahasiswa lain yang menantang pandangan dan nilai-nilai yang telah lama dianut.
3. Budaya mahasiswa yang berbeda dengan budaya masyarakat luas.
4. Anggota fakultas yang memberikan panutan baru.

2.2.2 Fungsi dan Peran Mahasiswa

Menurut Papalia (2009:156) Pengalaman perguruan tinggi dapat mengarah ke perubahan fundamental dalam cara berpikir mahasiswa.

Peran dan fungsi mahasiswa adalah sebagai berikut :

1. Sebagai *iron stock*, mahasiswa itu harus bisa menjadi pengganti orang-orang yang memimpin di pemerintahan nantinya, yang berarti mahasiswa akan menjadi generasi penerus untuk memimpin bangsa ini nantinya.
2. *Agent of change* dituntut untuk menjadi agen perubahan. Disini maksudnya, jika ada sesuatu yang terjadi di lingkungan sekitar dan itu ternyata salah, mahasiswa dituntut untuk merubahnya sesuai dengan harapan yang sesungguhnya.

3. *Social control* harus mampu mengontrol sosial yang ada di lingkungan sekitar (lingkungan masyarakat). Jadi selain pintar di bidang akademis, mahasiswa harus pintar juga dalam bersosialisasi dengan lingkungan.
4. *Moral force* diwajibkan untuk menjaga moral-moral yang sudah ada. Jika di lingkungan sekitarnya terjadi hal-hal yang tak bermoral, maka mahasiswa dituntut untuk merubah serta meluruskan kembali sesuai dengan apa yang diharapkan.

Selanjutnya, sebagai kaum intelektual, mahasiswa berpeluang untuk berada pada posisi terdepan dalam proses perubahan masyarakat. Selaras dengan posisi mahasiswa di dalam peran masyarakat atau bangsa, dikenal dua peran pokok yang selalu tampil mewarnai aktivitas mereka selama ini. Pertama, ialah sebagai kekuatan korektif terhadap penyimpangan yang terjadi di dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Kedua, yaitu sebagai penerus kesadaran masyarakat luas akan problema yang ada dan menumbuhkan kesadaran itu untuk menerima alternatif perubahan yang dikemukakan atau didukung oleh mahasiswa itu sendiri, sehingga masyarakat berubah ke arah kemajuan (Darmayadi,2012:68)

2.2.3 Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu

Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Selain itu, status tersebut sering dianggap dalam masyarakat sebagai golongan elit berpendidikan. Oleh karenanya, status mahasiswa tersebut selalu terikat dengan perguruan tinggi.

Definisi kerja menurut Blum (1974: 200) adalah suatu bentuk kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh individu karena adanya dukungan dari individu untuk melakukannya, dengan bekerja seseorang berharap untuk dapat mencukupi kebutuhan-kebutuhan hidupnya baik material maupun kebutuhan sosial psikologisnya. Sedangkan menurut Anoraga (2009:11) kerja merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia.

Kebutuhan itu bisa bermacam-macam, berkembang dan berubah, bahkan seringkali tidak disadari oleh pelakunya. Seorang bekerja karena ada sesuatu yang hendak dicapainya, dan orang berharap bahwa aktifitas kerja yang dilakukannya akan membawa kepada sesuatu keadaan yang lebih memuaskan dari pada keadaan sebelumnya.

Menurut buku Glosarium Ketenagakerjaan Pusdatinaker, kerja paruh waktu adalah pekerjaan secara teratur dan sukarela pada jam-jam yang pada dasarnya lebih pendek daripada jam kerja standar/baku. Berdasarkan UU No. 13 Tahun 2003 (Bab IX, pasal 56) tentang ketenagakerjaan, jenis perjanjian (kontrak) kerja dapat dibagi dua jenis, yaitu : (1) perjanjian / kontrak kerja waktu tertentu, (2) perjanjian / kontrak kerja waktu tidak tertentu. Jenis pekerjaan di perusahaan sangatlah beragam, terutama di bidang pemasaran produk dan jasa pelayanan. *Sales promotion girl* atau *sales promotion boy*, model, pelayan toko, pelayan restoran, pelayan hotel, *receptionist*, *les privat*, penyiar radio, wartawan *freelancer*, *event organizer*, dan sebagainya merupakan beberapa pekerjaan paruh waktu, karena dibuat untuk pekerjaan

yang menurut jenis, sifat, dan kegiatan pekerjaannya akan selesai dalam waktu tertentu (Wayan, 2012:127).

Beragam alasan yang melatarbelakangi mahasiswa memilih kuliah sambil bekerja. Daulay (2009:107) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruhwaktu dilatarbelakangi oleh masalah ekonomi, mengisi waktu luang, hidup mandiri dan mencari pengalaman. Namun alasan utama seorang mahasiswa memilih kuliah dengan bekerja adalah finansial yakni memperoleh penghasilan untuk membayar biaya pendidikan, kebutuhan sehari-hari dan juga untuk meringankan beban keluarga.

Adapun alasan lainnya adalah untuk mengisi waktu luang dikarenakan jadwal kuliah yang tidak padat, ingin mencari pengalaman diluar perkuliahan, menambah relasi, menyalurkan hobi, dan ingin hidup mandiri agar dapat mengurangi ketergantungan dengan orang lain ataupun keluarga.

Menurut Dudija (2011:200-201) yang mendasari seorang mahasiswa untuk bekerja diantaranya adalah:

1. Kebutuhan finansial

Kebutuhan finansial berupa kebutuhan yang berhubungan dengan faktor ekonomi. Berupa upah, gaji dan penghasilan yang di dapat dari bekerja.

2. Kebutuhan Sosial Relasional

Kebutuhan sosial-relasional berupa kebutuhan untuk bergaul dengan banyak orang, dapat bertukar pikiran.

3. Kebutuhan Aktualisasi Diri.

Abraham Maslow mengembangkan teori hirarki kebutuhan yang salahsatunya mengungkapkan bahwa manusia membutuhkan kebutuhan akan aktualisasi diri, menemukan makna hidupnya melalui aktivitas yang dijalani. Bekerja adalah salah satu sarana atau jalan yang dapat dipergunakan oleh manusia dalam menemukan makna hidupnya. Melalui berkarya, berkreasi, mencipta, mengekspresikan diri, mengembangkan diri dengan orang lain, membagikan ilmu dan pengalaman, menemukan sesuatu serta mendapatkan penghargaan, penerimaan prestasi.

Kebutuhan akan aktualisasi diri melalui profesi ataupun karir, merupakan salah satu pilihan yang banyak diambil oleh mahasiswa, terutama dengan makin terbukanya lapangan pekerjaan yang tidak membutuhkan tanda kelulusan perguruan tinggi.

Fenomena peran ganda mahasiswa, yakni kuliah sambil bekerja sudah banyak ditemukan (Robert, 2012:94). Van der meer dan Wielers (2001:87) Umumnya mahasiswa akan memilih bekerja dengan sistem kontrak dan dalam jangka pendek (*short term contracts*) dan kerja paruh waktu (*part-time jobs*) (Mardelina, 2017:202). Namun mahasiswa lebih banyak memilih bekerja paruh waktu karena akan lebih fleksibel dalam membagi waktu antara kuliah dengan bekerja. Selain itu, bekerja paruh waktu memiliki waktu kerja lebih sedikit karena hanya menggunakan waktu untuk bekerja 5-8 jam setiap harinya.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian dari mahasiswa bekerja paruh waktu adalah individu yang menuntut ilmu pada jenjang perguruan tinggi dan berstatus aktif, yang juga menjalankan usaha atau sedang berusaha

mengerjakan suatu tugas pekerjaan secara teratur dan sukarela pada jam-jam yang pada dasarnya lebih pendek dari pada jam kerja standar/baku yang diakhiri buah karya yang dapat dinikmati oleh orang yang bersangkutan.

2.3 Kelelahan emosional pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu

Maslach dan Jackson (1981:99) menyatakan bahwa kelelahan emosional adalah suatu perasaan emosional yang berlebihan dan sumberdaya emosional seseorang yang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang dengan orang lain membuat individu merasa keadaan psikologisnya terganggu. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan emosi muncul diakibatkan oleh adanya kontak dengan orang lain yang menguras sumber daya emosinya. Sehingga keadaan psikologis individu tersebut merasa terganggu.

Pines dan Maslach (1978:233) menjelaskan bahwa keadaan ketika individu mengalami *stress* yang tidak disadari dan terlampau berat merupakan kondisi *burnout*, hal ini sering terlihat pada karyawan. *Burnout* dapat didefinisikan sebagai sindrom dari kelelahan fisik dan emosi, berkaitan dengan berkembangnya konsep diri yang negatif, sikap kerja yang negatif, dan berkurangnya perhatian terhadap orang lain. hal tersebut menunjukkan bahwa orang yang mengalami kelelahan emosi memiliki kondisi yang sangat buruk. Konsep diri dan sikap kerja yang negatif, ini mengurangi perhatian individu terhadap orang lain.

Berdasarkan beberapa definisi di atas kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) merupakan kondisi melemahnya perasaan pribadi individu yang dapat menguras sumber-sumber emosinya. Kondisi ini diakibatkan oleh adanya

kontak individu dengan individu lain yang menguras sumberdaya emosinya. Sedangkan sumber-sumber emosi dari individu kepribadian, yang memberi kecenderungan individu untuk mengalami emosi tertentu.

Kelelahan emosi pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu dapat dipengaruhi beberapa faktor, namun yang lebih dominan adalah beban kerja atau tekanan yang timbul dari pekerjaan yang dikerjakan seseorang. Hal ini dirasakan oleh para mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Tidak sedikit yang mengeluhkan beban kerja yang dijalani terlalu berat. Tekanan tugas dari dalam maupun luar pekerjaan yang begitu banyak. Kemudian tekanan waktu yaitu timbul dari ketegangan yang dihadapi oleh seseorang dalam menyelesaikan pekerjaannya.

Mahasiswa yang bekerja paruh waktu harus pandai dalam membagi waktu mereka. Karena waktu 24 jam dalam satu hari dirasa kurang untuk mengerjakan semua kegiatannya. Selain itu, terlalu dibebani dalam pekerjaan oleh atasan adalah salah satu bentuk kurangnya dukungan sosial. Dari awal mahasiswa sudah menyatakan bahwa mahasiswa hanya bekerja sebagai *freelancer* atau pekerja paruh waktu, dalam kenyataannya hal tersebut sampai mengganggu aktifitas kampusnya.

Mahasiswa yang bekerja terkadang bingung dalam menggunakan peranya di masyarakat, di satu sisi harus menjadi mahasiswa yang belajar dengan baik di bangku perkuliahan, namun di sisi lain harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Kebutuhan akan finansial yang mendasari para mahasiswa mencari pekerjaan paruh waktu. Selain itu kebutuhan untuk mempersiapkan karir di masa depan juga membuat mahasiswa mulai mencari hal apa yang cocok untuk dipersiapkan di masa yang akan datang dengan cara mencari kerja sambilan. Kebutuhan akan relasi juga membuat mahasiswa mencari pekerjaan sampingan, karena hal ini dinilai bisa untuk memudahkan dalam mengaktualisasikan diri ketika memulai berkarir di masa mendatang.

Kelelahan emosi yang terjadi pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu adalah keadaan lelah pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi dan terkurasnya sumber-sumber emosional yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi terhadap pekerjaan dan tanggung jawabnya di perkuliahan dan tempat pekerjaannya. Kelelahan emosi muncul karena adanya tekanan untuk melakukan suatu kegiatan dari dua sumber yang berbeda yaitu di tempat kerja dan tugas-tugas di perkuliahan.

Munculnya kelelahan emosi pada mahasiswa ditandai dalam bentuk sulit konsentrasi ketika perkuliahan atau ditempat pekerjaan, kebosanan ditempat kerja, beban kerja dan perkuliahan yang dirasa terlalu berat mengakibatkan malas untuk memulai aktifitasnya.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kelelahan emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang berada pada kategori sedang.
2. Aspek yang paling tinggi menyumbang kelelahan emosional adalah aspek Kelelahan Perasaan Pribadi. Aspek terkurasnya sumber-sumber emosional pada dikategori rendah dalam menyumbang kelelahan emosional.
3. Variabel kelelahan emosional ditinjau dari jenis kelamin menunjukan tidak ada perbedaan kelelahan emosional antara laki-laki dan perempuan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
4. Perbedaan kelelahan emosional mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan pada angkatan 2013 sampai 2018 sebagai berikut:
 - a. Terdapat perbedaan kelelahan emosional pada mahasiswa angkatan 2013 dengan mahasiswa angkatan 2014.
 - b. Terdapat perbedaan kelelahan emosional pada mahasiswa angkatan 2013 dengan mahasiswa angkatan 2015.
 - c. Tidak terdapat perbedaan kelelahan emosional pada mahasiswa angkatan 2013 dengan mahasiswa angkatan 2016.

- d. Tidak terdapat perbedaan kelelahan emosional pada mahasiswa angkatan 2013 dengan mahasiswa angkatan 2017.
- e. Tidak terdapat perbedaan kelelahan emosional pada mahasiswa angkatan 2013 dengan mahasiswa angkatan 2018.

5.2 Saran

Merujuk pada penelitian diatas peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat lebih memahami jobdes pekerjaan agar memahami apa yang harus dikerjakan dan apa yang tidak perlu dikerjakan, tidak perlu memenuhi segala kemauan *owner* jika hal tersebut membebani diri sendiri dan memprioritaskan tanggungjawa dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya sebagai mahasiswa sehingga dapat lebih fokus dalam menjalankan tugas sebagai mahasiswa. Manajemen waktu dengan baik agar rutinitas pekerjaan dan perkuliahan bisa berjalan sesuai harapan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya bagi peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut, sebaiknya peneliti sudah memahami studi pedahuluan dan konstrak teori yang akan digunakan. Selain itu melakukan pengukuran kelelahan emosional dengan menambahkan variabel bebas, sehingga akan mendukung berbagai teori baru yang bermunculan mengenai kelelahan emosional dan lebih detail dalam menyusun instrumen penelitian agar dapat memperoleh data penelitian yang maksimal.

Daftar Pustaka

- Achin, E. Q. (2010). *Prilaku Belajar Mahasiswa*. Online.
- Arikunto, S. (2007). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2011). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Daulay, S. F. (2009). Perbedaan Self regulated Learning antara Mahasiswa yang Bekerja dan yang Tidak Bekerja . *Skripsi* .
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. *Skripsi* .
- Houkes, I., Peter, P. M., Jansen, Jan, D. J., & Arnold, B. B. (2003). Specific determinants of intrinsic work motivation, emotional exhaustion and turnover intention: a multisample longitudinal study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* .
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ivancevich, John, M., Robert, K., Michael, T., & Matteson. (2007). *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Jakarta: Erlangga.
- Mardelina, E., & Ali, M. (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktifitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ekonomia, Volume 13* , 201-209.
- Maslach, & Jackson. (1998). The Measurement of experienced Burnout. *Journal Of Occupational Behaviour* , 99-113.
- Maslach, & Schaufeli, L. (2001). Job Burnout. *Journal Annu Rev Psychol* , 397-422.
- Maslach, C. (2003). *Burnout The Cost of Caring*. Los Altos: Marol Book.
- Maslach, C. (1978). The Client Role in Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues Vol 34, Number 4* .
- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of Burnout: New Perspectives. *Journal Applied & Preventive Psychology Vol 7* .

- Maslach, C., & Pines, A. (1978). Characteristics of Staff Burnout in Mental Health Settings. *Journal of Hospital & Community Psychiatry Vol 29* .
- Meita, A. P. (2012). Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Prilaku Belajar Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Ilmiah. UNESA* .
- Prijayanti, I. (2015). Pengaruh Beban Kerja Dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Karyawan PT.X. *Skripsi* .
- Rahma, E., Novie, & Ahsyari. (2015). Kelelahan Emosional dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent (Studi Kasus Single Parent Di Kabupaten Paser). *E-Journal Psikologi* , 422-432.
- Rema, R. S. (2007). Jurnal Perbedaan Self-Regulation Pada Mahasiswa Yang Bekerja dan Mahasiswa Yang Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi* .
- Robert, P., & Saar, E. (2012). Learning and Working: The Impact of the 'Double Status Position' on the Labour Market Entry Process of Graduates in CEE Countries. *European Sociological Review* , 742-754.
- Santika, P. B., & Gede, A. S. (2017). Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Kepuasan Kerja Dan Komitmen Organisasi. *E-Jurnal Managemen* .
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Edisi 5, Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Setiawan, D. P. (2016). Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT Macanan Jaya Cemerlang Klaten-Jawa Tengah-Indonesia. . *Jurnal Dunia Kesehatan* .
- Setiawan, D. P. (2016). Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT Macanan Jaya Cemerlang Klaten-Jawa Tengah-Indonesia. . *Skripsi* .
- Sholikhan. (2009). Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Kepuasan Kerja dan Dampaknya Terhadap Kinerja Guru. *Jurnal Ekonomi MODERNISASI* .
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sudirno, H. D., & Nurvianti, D. V. (2015). Konflik Peran Dan Kelelahan Emosional Pengaruhnya Terhadap Kinerja Dosen Universitas Majalengka. *Skripsi* .
- Tarwaka, Solichun, H., Bakri, & Sudiajeng, L. (2004). Ergonomi, Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Produktifitas. *UNIBA PRESS* .