

MAHASISWA YANG BEKERJA: *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT*

Sutoro Tri Raharjo¹, Sowanya Ardi Prahara²

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: archiemedes3003@gmail.com

Abstrak

Peada penelitian ini memiliki tujuan yakni mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Adapun hipotesisnya yaitu terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Subjek yang digunakan terdapat 60 orang dnegan karakteristik mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Digunakan metode *purposive sampling* untuk pengambilan subjek dan menggunakan skala *Problem Focused Coping* dan Skala *Academic Burnout* sebagai metode pengambilan data. Teknik analisis datanya yakni korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasar hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar -0,498 dengan $p = 0,000$ ($p < 0.050$). dimana atas hasilnya diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout*. Semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa yang bkerja maka cenderung semakin rendah potensi mengalami *academic burnout* demikian juga sebaliknya semakin rendah *problem focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja maka cenderung semakin tinggi potensi mengalami *academic burnout*. Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan referensi ilmiah terkait dengan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalankan peran ganda baik di bidang akademik maupun di bidang pekerjaan.

Kata kunci: *problem focused coping*, *academic burnout*, mahasiswa yang bekerja

PENDAHULUAN

Persaingan yang tinggi di dunia kerja baik didalam negeri maupun diluar negeri membuat banyak perusahaan melakukan rekrutmen karyawan dari lulusan institusi pendidikan yang memiliki kualifikasi pendidikan yang tinggi. Munculnya persaingan antar tenaga kerja tersebut tidak hanya berasal dari dalam negeri tetapi juga dari luar negeri. Mengacu dari dari Direktorat Pelayanan Penggunaan Tenaga Kerja Asing (PPTKA) diketahui bahwa Tenaga Kerja Asing (TKA) yang bekerja di Indonesia pada tahun 2017 tercatat sebanyak 85.974 orang. Berdasarkan data PPTKA Kemnaker, Jumlah Izin Menggunakan Tenaga Kerja Asing (IMTA) yang diterbitkan bagi TKA jangka panjang dan jangka pendek pada tahun 2015 sebanyak 111.536 orang, di tahun 2016 sebanyak 118.088 orang dan pada tahun 2017 sebanyak 126.006. Jumlah penggunaan Tenaga Kerja Asing (TKA) selama tahun 2019 diperkirakan mengalami kenaikan sebesar 20% sebagai akibat diterbitkannya Keputusan Menteri Ketenagakerjaan RI No. 228 tahun 2019.

Persaingan yang tinggi juga mendorong perusahaan dalam peningkatan kemampuan karyawan dengan tujuan agar produk yang dihasilkan lebih mampu bersaing di pasaran, disamping itu keberhasilan dalam mencapai tujuan dan keberlangsungan hidup perusahaan juga tergantung pada kualitas karyawan (Arini, Mukzam, & Ruhana, 2015).

Sebagai modal utama perusahaan, karyawan perlu dikelola agar tetap produktif dalam mengerjakan tugasnya masing-masing (Apriliani & Gentrari, 2016). Hal ini menjadikan pendidikan formal menjadi hal yang penting untuk menjadi bahan pertimbangan dalam proses rekrutmen dan jenjang karir. Mengacu dengan tingginya persaingan di dunia kerja tersebut menjadikan karyawan dalam sebuah perusahaan yang memiliki riwayat pendidikan terakhir setara lulusan Sekolah Menengah Atas atau yang sederajat dan Diploma merasa wajib untuk meningkatkan kompetensi diri dengan cara melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi agar memiliki kualifikasi minimal Strata-1 di samping tetap melakukan aktifitasnya sebagai pekerja.

Bekerja sambil kuliah di kalangan mahasiswa bukan suatu hal baru dan aktivitas ini terbukti dapat menyerap minat masyarakat khususnya bagi karyawan yang tergerak memiliki jenjang karir tinggi. Suwarso (2018) mengemukakan hal yang menggerakkan karyawan memilih untuk menjalankan studi dibarengi dengan bekerja sebab terdorong oleh kebutuhan sosial relasional yang merupakan kebutuhan untuk memiliki relasi dengan orang banyak sehingga dapat bertukar pikiran. Kemudian terkait kebutuhan aktualisasi diri dari Abraham Maslow atas teori hierarki kebutuhannya dimana salah satu tingkatannya menyebutkan bahwasannya manusia membutuhkan aktualisasi diri, melalui perjalanan hidup untuk menemukan makna hidup itu sendiri. Oktaviani dan Adha (2020) menjelaskan bahwa motivasi yang melatarbelakangi mahasiswa untuk menjalankan aktifitas kuliah sambil bekerja selain untuk menuntut ilmu sebagai tanggung jawab sebagai seorang akademisi, dengan bekerja mahasiswa dapat mendapatkan upah atau kepuasan yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan pribadi tanpa harus meminta pembiayaan dari orang tua sekaligus sebagai upaya melatih diri untuk memiliki kualitas diri yang lebih baik. Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh Ninghardjanti et al (2021) yang menjelaskan bahwa beberapa alasan yang melatarbelakangi mahasiswa menjalani kuliah sambil bekerja diantaranya karena persoalan pembiayaan studi yang terbatas dari orang tua, memenuhi kebutuhan pribadi sehari-hari tanpa merepotkan orang tua, mencari pengalaman lain dengan bekerja diluar perkuliahan, menyalurkan hobi dan beberapa alasan lainnya.

Disamping beberapa gambaran positif yang melatar belakangi seseorang menempuh perkuliahan sambil bekerja, aktivitas peran ganda tersebut tidak lepas dari beragam tantangan yang dihadapi. Kecenderungan memiliki sedikit waktu untuk belajar dibanding mahasiswa lain sudah menjadi hal lazim bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja (Mardelina & Muhson, 2017). Kesulitan atas pembagian waktu, banyaknya tugas, konsentrasi yang terbagi-bagi, serta permasalahan yang kerap muncul menjaidkan mahasiswa bekerja ini berpikir keras untuk pencarian dan menemukan solusi, bahkan hingga keputusan untuk tidak melanjutkan kuliah demi fokus pada pekerjaan. Kuliah sambil bekerja menuntut mahasiswa agar dapat seimbang dalam hal bekerja maupun kulia, jika tidak akan ada salah satu yang dikorbankan (Octavia & Nugraha, 2013). Seringkali mahasiswa harus rela meninggalkan kuliahnya untuk masuk kelas sebab diminta perusahaan menyelesaikan pekerjaan tertentu, lembur atau untuk bertukar shift, hal ini mneyebabkan mahasiswa tidak dapat masuk kuliah dan mengikuti kelas hingga banyak materi perkuliahan yang tertinggal (Suwarso, 2018). Sulitnya pembagian atas waktu kuliah dan bekerja ditambah permasalahan yang kerap muncul ini menjadikan jadwal keseharian sellau padat dan berakibat pada kecenderungan pengelakan atau mengabaikan tugas-tugas sebagai mahasiswa (Mardelina & Muhson, 2017).

Mengacu dengan cukup beratnya tantangan dalam menjalankan peran ganda antara kuliah dan bekerja cenderung berpotensi menjadi kendala dalam penyelesaian studi mahasiswa karena terlalu terfokusnya mahasiswa dalam mengejar target finansial baik target yang ditentukan oleh diri pribadi maupun standar pencapaian target ditempatnya bekerja

sehingga aktifitas kuliah menjadi terabaikan karena seringnya merasa kelelahan setelah bekerja (Puspitadewi, 2012). Jika, seorang mahasiswa tidak dapat mengatasi problem kuliahnya mahasiswa akan rentan mendapati dampak buruk atas permasalahan tersebut (Arlinkasari & Akmal, 2017). Lebih lanjut dijelaskan bahwa beragam permasalahan yang muncul dalam dunia akademik lebih sering disebut dengan *academic burnout* yang merujuk pada gangguan kecemasan, stress, hingga kegagalan dalam menjalankan kewajiban akademik (Asrowi et al., 2020). Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh Oloidi et al (2022) yang menjelaskan bahwa beragam aktifitas yang dilakukan disela-sela waktu perkuliahan yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan masalah akademik bagi mahasiswa yang memicu terjadinya *academic burnout* sebagai sebuah respond psikologis atas kegagalan mekanisme pemecahan masalah.

Terdapat 3 aspek *academic burnout* memiliki oleh Yang (2004) berikut: (1) Kelelahan emosional, perasaan emosional berlebihan, frustrasi dan ketegangan (2) Keengganan untuk studi (sinisme), berarti sikap sinis atas pekerjaan (3) Motivasi berprestasi menurun, ditandai atas berkurangnya dorongan untuk berprestasi, cenderung evaluasi diri secara negatif, menurunnya perasaan kompetensi kerja, meningkatnya *Inefficacy*.

Berdasarkan hasil penelitian dari Ferdiawan et al (2020) yang melakukan penelitian terkait dengan *coping* strategi pada mahasiswa yang bekerja membuktikan bahwa *academic burnout* rentan terjadinya pada mahasiswa bekerja membutuhkan strategi penanganan masalah dari setiap peran yang dijalankan, baik di lingkungan akademik maupun di lingkungan pekerjaan. Lebih lanjut dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa *academic burnout* yang rentan terjadi pada mahasiswa dapat diminimalisir dengan mekanisme pemecahan masalah yang berfokus pada sumber masalah serta diimbangi dengan dukungan psikologis untuk menguatkan setiap langkah dan meningkatkan kapasitas diri yang akan diambil dalam menyelesaikan setiap hambatan baik dalam menempuh proses Pendidikan maupun sedang menjalankan kewajiban dalam pekerjaan. Sementara itu berdasar hasil penelitian dari Sulyanti (2021) yang melakukan penelitian tentang strategi coping dalam penanganan permasalahan akademik bagi mahasiswa yang bekerja di Universitas Negeri Makasar membuktikan bahwa mekanisme pemecahan permasalahan yang berfokus pada sumber *stressor* (problem focused coping) merupakan langkah yang cenderung lebih banyak dilakukan oleh mayoritas mahasiswa yang bekerja untuk mengatasi *academic burnout*.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa sebagai sebuah resiko dari pilihan yang diambil mahasiswa yang kuliah sambil bekerja telah memiliki pertimbangan yang cukup matang untuk menjalankan peran ganda tersebut, sekalipun dalam realisasinya berbagai permasalahan tentu tidak bisa dihindarkan, karena itu kemampuan *problem focused coping* yang meliputi perencanaan, tindakan dan upaya mencari dukungan menjadi sebuah prediktor dalam mengurangi *academic burnout* sebagai sebuah situasi yang tidak terhindarkan dalam menjalankan peran ganda tersebut. (Sulyanti, 2021).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari (Putri & Lubis, 2019) yang melakukan penelitian untuk membedakan strategi *coping* dalam mengatasi *academic burnout* antara mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja disaat mengerjakan tugas akhir. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir sambil melakukan aktifitas bekerja cenderung memiliki kemampuan dalam penyelesaian permasalahan akademik dengan memfokuskan diri pada strategi pemecahan masalah pada sumber permasalahan (*problem focused coping*). Lebih lanjut dijelaskan bahwa mahasiswa yang menjalankan peran ganda baik dalam aktifitas akademik maupun aktifitas pekerjaan cenderung memiliki keyakinan yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang hanya menjalankan tugas akhir tanpa aktifitas pekerjaan yang didukung dengan pertimbangan-pertimbangan yang matang sebelum mengambil keputusan sehingga mampu

menguasai lingkungan dan mengontrol sumber stress yang memicu terjadinya *academic burnout*. Hasil uji t menunjukkan skor -5,841 dengan $p = 0,000$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan kemampuan pemecahan masalah antara mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir sambil bekerja dengan mahasiswa yang hanya mengerjakan tugas akhir tanpa aktifitas tambahan (Putri & Lubis, 2019).

Menurut Fun et al (2021), *academic burnout* sebenarnya tidak perlu terjadi. Kondisi kelelahan akademik yang rentan terjadi pada mahasiswa pada prinsipnya bisa dikurangi bahkan dihilangkan. Sebagai sebuah kondisi yang umum terjadi pada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan, *academic burnout* dapat dilihat dari berbagai aspek yang menjadi sumber permasalahan sehingga mahasiswa dapat mengambil langkah-langkah alternatif dan konstruktif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Secara sadar, mahasiswa dituntut untuk bisa memadukan pikiran positif, yakni memiliki dedikasi serta semangat. Sehingga memperlihatkan *academic burnout* ini ialah suatu hal yang perlu ditelaah lebih dalam dan perlu menjadi perhatian khusus bagi institusi pendidikan, sebab berhasil tidaknya proses pendidikan bukan semata atas sistem serta manajemen yang ditetapkan namun faktor secara psikologis oleh mahasiswa memiliki peranan penting. *Academic burnout* pada diri mahasiswa akan terminimalisir apabila adanya antisipasi serta dukungan moral dari institusi pendidikan itu sendiri. Lebih lanjut dijelaskan bahwa terbebas dari pemilihan prioritas antara pekerjaan atau perkuliahan, pada prinsipnya dinamika aktivitas mahasiswa yang bekerja dapat membentuk konsep diri yang sangat penting di dalam proses kematangan diri selama menempuh perkuliahan. Dengan tetap aktif dalam perkuliahan sekaligus mendapatkan pengalaman dengan bekerja, mahasiswa akan mengalami sendiri proses pencapaian pengetahuan secara realistis sehingga kegiatan perkuliahan akan lebih bermakna bagi mahasiswa terlepas dari beragam permasalahan baik internal maupun eksternal yang mendasarinya (Utami, 2020).

Menurut Maslach (2003) salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya *burnout* dalam diri seseorang adalah faktor kepribadian ini mengarah kepada karakter penting individu terkait kualitas mental, sosial, emosional, gaya interpersonal dalam mengatasi permasalahan, pengendalian emosi, serta ekspresi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa mahasiswa yang menjalankan peran ganda baik aktifitas akademik maupun aktifitas pekerjaan memerlukan sebuah strategi yang jitu agar kedua peran tersebut dapat dijalankan secara dinamis dengan mengacu pada dinamika tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa yang menjalankan peran ganda tersebut. Hal tersebut membuat mahasiswa bekerja terus menggunakan penuh waktunya, energinya, serta pikirannya demi kuliah dan bekerja. Menurut Mardelina & Muhson (2017) *skill* membagi antara waktu serta tanggungjawab, komitmen, penting untuk dimiliki oleh mahasiswa tersebut, dimana imbang antara merampungkan tugas kuliah juga menjalani pekerjaannya agar tidak ada yang terusik dan tetap dapat lulus tepat waktu (Utami, 2020).

Metode penanganan masalah atau strategi *coping* ini ialah proses oleh individu dalam pengelolaan jarak antara berbagai tuntutan internal maupun eksternal menggunakan sumber daya dalam mengatasi kondisi *stressfull*, juga dijelaskan dua kategori dalam strategi coping yaitu (1) *Problem focused coping* yakni strategi penyelesaian masalah dengan mengetahui masalah, menghasilkan alternatif solusi dengan pertimbangan secara efisien, dan bertindak (2) *Emotional focused coping*, strategi pengaturan respon emosional terhadap stress seperti menghapus fakta tidak baik dengan strategi kognitif. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dalam menjalani peran ganda sebagai sebuah pilihan yang tidak terhindarkan, mahasiswa yang bekerja perlu memiliki sebuah kemampuan dalam penanganan masalah yang muncul sebagai sebuah strategi yang harus dijalankan didalam setiap peran agar proses

perkuliahan dan pekerjaan tidak saling mengganggu bukan hanya melakukan penghindaran atas fakta kurang menyenangkan melalui strategi kognitif.

Menurut Ramdani et al (2018) menjalankan peran ganda baik sebagai mahasiswa maupun sebagai pekerja lebih diprioritaskan pada *problem focused coping* atau memfokuskan pada langkah-langkah konstruktif dalam penanganan masalah yang cenderung rentan muncul pada setiap peran yang dijalankan agar peran tersebut dapat dijalankan secara seimbang sebagai faktor penentu keberhasilan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa *problem focused coping* yang berfokus pada sumber dan solusi yang akan dilakukan lebih dibutuhkan sebagai sebuah tindakan konstruktif untuk mengubah dan mengatasi keadaan yang menimbulkan tekanan (Chezary et al., 2021). Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh Kresnawan et al (2021) yang menjelaskan bahwa *problem focused coping* merupakan strategi untuk mengurangi stressor dengan memfokuskan pada mekanisme untuk mengatasi sebuah permasalahan sebagai sebuah perilaku yang baru dan menetap. Lebih lanjut dijelaskan bahwa perilaku yang mengacu pada strategi penanganan masalah dapat menjadi sebuah perilaku baru yang konstruktif yang dapat dilakukan dalam menghadapi situasi serupa dikemudian hari (Kresnawan et al., 2021). *Problem-focused coping* sebagai sebuah usaha dalam mengurangi situasi stress dengan cara mengembangkan perilaku yang baru berfungsi untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan, atau pokok permasalahan (Bala, 2020). Strategi ini digunakan dalam menyelesaikan masalah seperti mendefinisikan suatu masalah, melahirkan alternatif solusi, mempertimbangkan alternatif secara efisien, serta memilih alternatif dan bertindak (Bala, 2020).

Adapun dimensi dalam *problem focused coping* yakni *planful problem-solving* ialah kemampuan analisis kondisi bermasalah serta upaya menemukan alternatif pemecahan secara langsung atas masalah-masalah, *confrontive coping* ialah reaksi agresif untuk mengubah keadaan, memunculkan derajat rasa benci, pengambilan resiko, kemudian *seeking social support* ialah cara individu dalam proses menghadapi permasalahan dengan mencari *support* keluarga bahkan lingkup sekeliling berupa perhatian maupun rasa simpati (Lazarus dan Folkman, 1984).

Orientasi utama pada *problem focused coping* dalam pencarian serta pengatasan inti permasalahan dengan melakukan pembelajaran strategi baru guna meminimalisir stresor yang ada, hal ini juga mengarah pada proses penyelesaian masalah seperti menggali informasi atas masalah, mengumpulkan berbagai kemungkinan solusi dari segi biaya juga manfaat, memilih dan menjalani alternatif tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Sehingga simpulan yang diperoleh yakni di dalam *problem focused coping*, individu bukan semata membuat rencana sebanyak mungkin, namun dengan segera melangsungkan atas rencana terpilihnya dari sekian banyak alternatif yang ada. Mahasiswa dengan tingginya *problem focused coping* lebih mudah dalam pencarian solusi atas masalah-masalah juga minimnya stres akademik. Semisal, pada saat penyusunan manajemen waktu yang dimiliki baik semua akan terencana, negosiasi terjadi dengan baik, mampu menjalin relasi kolaboratif sesama rekan kerja serta minim pekerjaan dan kuliah yang bertabrakan. Kemudian sebaliknya, mahasiswa dengan rendahnya *problem focused coping* lebih rentan mengalami stres akademik, lebih sulit dalam mengatasi masalahnya sendiri (Tarwiyati, 2013). Terlihat atas ketidakmampuan dalam penyusunan manajemen waktu. Lalu rendahnya *problem focused coping yang rendah* menyebabkan mahasiswa tidak mampu melakukan penyusunan strategi secara detail untuk menghadapi keseimbangan serta hambatan dalam bekerja maupun kuliah, sehingga potensi mengalami *academic burnout* menjadi tinggi (Tarwiyati, 2013).

Berdasar hasil dari penelitian oleh Ogoma (2020) dengan judul *problem focused coping controls burnout in medical students. The case of selected medical school in Kenya* membuktikan bahwa *problem focused coping* merupakan mekanisme yang lebih sering

digunakan oleh peserta didik dalam menurunkan tingkat *academic burnout* yang dialami. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* dapat mempengaruhi *academic burnout*. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Nugroho et al (2019) yang meneliti tentang mekanisme *coping stress* dalam upaya menurunkan tingkat *burnout* pada perawat. Lebih lanjut dijelaskan bahwa perawat dalam penelitian tersebut lebih banyak menggunakan *problem focused coping* dalam menyelesaikan *burnout* yang cenderung sering dialami. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *burnout*. Sementara itu hasil penelitian dari Kresnawan et al (2021) yang berjudul “*Problem Focused Coping Skill* untk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa” membuktikan bahwa *problem focused coping skill* mendapatkan skor yang sangat tinggi dalam derajat akseptabilitas sebagai upaya untuk mereduksi stress akademik (*academic burnout*) pada mahasiswa. Hal tersebut menjelaskan bahwa *problem focused coping skill* dapat mempengaruhi tinggi redahnya *academic burnout* yang cenderung dapat dialami oleh mahasiswa. Sementara itu mengacu dengan hasil penelitian dari Idris & Pandang (2018) yang menguji efektifitas *problem focused coping* untuk mengatasi stress belajar pada siswa SMP dalam mempelajari ilmu matematika ditemukan bahwa *problem focused coping* terbukti efektif dalam menurunkan stress akademik (*academic burnout*).

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut peneliti belum menemukan penelitian yang spesifik yang membahas tentang bagaimana keterkaitan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja sehingga peneliti ingin melakukan penelitian ini pada mahasiswa yang bekerja.

TUJUAN

Adapun tujuan atas penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

MANFAAT

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan referensi ilmiah terkait dengan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalankan peran ganda baik di bidang akademik maupun di bidang pekerjaan.

KAJIAN TEORI

A. Academic Burnout

Menurut Yang (2004) *academic burnout* ialah suatu keadaan psikologis seperti merasa stres, terbebani, akibat proses belajar oleh mahasiswa hingga menyebabkan kelelahan emosional, cenderung depersonalisasi, keinginan untuk berprestasi minim. Sementara Schaufeli, dkk. (2002) menyebutkan *academic burnout* sebagai kelelahan akibat tuntutan studi, sinisme akan tugas kuliah, tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa. Menurut Zang, dkk (2007) *Academic burnout* diartikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki perasaan sinis dan sikap terpisah atau menjauhi sekolah, dan perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa/siswa.

Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Jafari dan Khazaei (2014) yang mengatakan bahwa *academic burnout* adalah kelelahan kronis yang dialami siswa/mahasiswa yang disebabkan oleh bekerja lebih dalam mengerjakan tugas sekolah. Selain itu adanya perasaan pesimis dan ketidapedulian terhadap tugas-tugas sekolah dan memiliki perasaan kompetensi yang tidak memadai, serta hilangnya keberhasilan dalam

tugas-tugas akademik. Menurut Muna (2013) *academic burnout* atau kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seorang siswa atau mahasiswa yang mengalami kebosanan yang amat sangat untuk melakukan aktivitas belajar, dan kebosanan tersebut membuat motivasi belajar menjadi menurun, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar. Kondisi ini umum terjadi pada mahasiswa yang memiliki peran ganda yaitu sebagai mahasiswa sekaligus sebagai karyawan.

Terdapat 3 aspek *academic burnout* memiliki oleh Yang (2004) berikut:

1. Kelelahan emosional, perasaan emosional berlebihan, frustrasi dan ketegangan
2. Keengganan untuk studi (sinisme), berarti sikap sinis atas pekerjaan
3. Motivasi berprestasi menurun, ditandai atas berkurangnya dorongan untuk berprestasi, cenderung evaluasi diri secara negatif, menurunnya perasaan kompetensi kerja, meningkatnya *Inefficacy*.

Sedangkan Schaufeli, dkk. (2002) menyebutkan bahwa *academic burnout* memiliki tiga dimensi, yaitu:

1. *Exhaustion*, perasaan lelah tetapi tidak merujuk langsung kepada orang lain sebagai sumber umum. Lebih kepada emosional berlebihan, merasa terkuras energi emosionalnya sehingga merasa tidak ada energi untuk bertemu orang-orang (Leiter dan Maslach, 2000).
2. *Cynicism*, ditandai dengan ketidakpedulian terhadap perkuliahan yang diampu, tidak harus dengan orang lain.
3. *Reduce of Professional Efficacy*, meliputi aspek sosial dan nonsosial dalam pencapaian akademik, dimana individu akan merasa tidak berdaya, semua tugas itu berat. Sebab merasa tidak efektif maka mahasiswa cenderung mengembangkan rasa tidak mampu (Leiter & Maslach, 2000)

Pendapat serupa dikemukakan oleh Salmela (2010) yang menyebutkan dimensi *academic burnout* ada tiga, yaitu:

1. Kelelahan, yakni mengacu kepada perasaan ketegangan, terutama kelelahan kronis yang disebabkan dari pekerjaan atau tugas-tugas sekolah yang berlebih.
2. Sinisme, yakni terdiri dari perasaan acuh tak acuh atau sikap tidak peduli terhadap sekolah secara keseluruhan, kehilangan minat dalam dalam suatu pekerjaan sekolah, dan tidak melihat sekolah sebagai sesuatu yang bermakna.
3. Menurunnya efikasi diri, mengacu kepada berkurangnya perasaan kompetensi, ketidakinginan untuk menjadi sukses, dan berkurangnya keinginan untuk berprestasi di sekolah.

Maslach (2003) mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi burnout ada empat, yaitu:

- a. Jenis Kelamin,

Baik laki-laki atau perempuan punya hal mirip atas pengalaman mengalami *burnout*, tetapi laki-laki menunjukkan sedikit lebih dari satu aspek dari *burnout*, sementara perempuan menunjukkan sedikit lebih dari yang lain, cenderung mengalami kelelahan emosional, intensitas mengalaminya lebih sering daripada laki-laki,

- b. Usia

Menurut penelitian, individu usia muda cenderung lebih rentan *burnout* dibanding individu usia lebih tua, sebab individu usia yang lebih tua telah berpengalaman dalam mengatasi masalah dan tugas-tugas, lebih matang dan stabil secara psikologis, daripada individu muda.

- c. Status Perkawinan dan Keluarga

Berdasarkan penelitian, ditemukan fakta bahwa orang yang belum menikah lebih berpotensi mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya keinginan

untuk berprestasi dibandingkan dengan orang yang sudah menikah. Beberapa alasan yang menjadi penyebab hal tersebut antara lain, pertama keterlibatan orang yang sudah menikah dengan pasangan dan keluarganya membuat individu lebih berpengalaman dalam menangani masalah pribadi dan konflik emosional. Kedua, keluarga seringkali menjadi sumber daya emosional, adanya dukungan dan cinta dari anggota keluarga membantu individu mengalami tuntutan emosional dari tugas-tugas yang sedang dihadapinya.

d. Kepribadian

Burnout tidak terjadi untuk semua orang sepanjang waktu. Terlihat ada variasi individu dalam pola keseluruhan, variasi yang tampaknya berkaitan dengan perbedaan kepribadian individu berdasarkan kepribadian, atau karakter penting dari seorang individu seperti kualitas mental, emosional, dan sosial atau sifat-sifat yang menggabungkan menjadi satu kesatuan yang unik, salah satu gaya interpersonal, metode penanganan masalah, ekspresi dan pengendalian emosi, dan konsepsi diri adalah semua aspek kepribadian yang memiliki makna khusus bagi *burnout*.

B. Problem Focused Coping

Lazarus dan Folkman (1984), *problem focused coping* mengacu pada strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif dan bertindak, lebih berorientasi pada penyelesaian masalah, sedangkan *emotional focused coping* hanya meregulasi respon emosi pada diri individu.

Orientasi utama pada *problem focused coping* dalam pencarian serta pengatasan inti permasalahan dengan melakukan pembelajaran strategi baru guna meminimalisir stresor yang ada, hal ini juga mengarah pada proses penyelesaian masalah seperti menggali informasi atas masalah, mengumpulkan berbagai kemungkinan solusi dari segi biaya juga manfaat, memilih dan menjalani alternatif tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Sehingga simpulan yang diperoleh yakni di dalam *problem focused coping*, individu bukan semata membuat rencana sebanyak mungkin, namun dengan segera melangsungkan atas rencana terpilihnya dari sekian banyak alternatif yang ada.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) ada 3 dimensi dalam *problem focused coping*, yaitu:

- a) *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah.
- b) *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil.
- c) *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.

Menurut Aldwin dan Revenson (1987), menyatakan bahwa terdapat tiga dimensi yang berorientasi pada *problem focused coping* yaitu:

1. *Controlles* (kehati-hatian) yaitu individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan orang lain tentang masalah yang dihadapinya, bersikap kehati-hatian sebelum melakukan sesuatu.
2. *Instrumental Action* (tindakan instrumental), yaitu meliputi tindakan individu yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun langkah-langkah apa yang harus dilakukan.

3. Negotiation (negosiasi) yaitu usaha-usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang dihadapinya untuk ikut serta memikirkannya atau menyelesaikan masalahnya.

Sedangkan Carver, dkk (1989) merumuskan aspek *problem focus coping* sebaga berikut:

1. *Active coping* atau *coping* aktif adalah suatu proses pengambilan langkah aktif untuk mencoba memindahkan atau menghilangkan sumber-sumber *stress* atau mengurangi akibatnya. Dengan kata lain adalah bertambahnya usaha untuk melakukan *coping* antara lain dengan bertindak langsung.
2. *Suppression of competing stres activitie* atau penekanan pada suatu aktifitas yang utama, yaitu usaha individu untuk membatasi ruang gerak atau aktifitas dirinya yang tidak berhubungan dengan masalah untuk berkonsentrasi penuh pada tantangan maupun ancaman yang sedang dialaminya.
3. *Planning* atau perencanaan. Individu berusaha berpikir untuk membuat rencana tindakan yang harus dilakukan dalam menghadapi masalah serta bagaimana untuk mengatasi sumber masalah.
4. *Restraint* atau penguasaan diri adalah latihan mengontrol atau mengendalikan tindakan langsung sampai kesempatan yang tepat untuk bertindak.
5. *Seeking social support for instrumental reasons*, adalah suatu cara yang dilakukan individu untuk mendapatkan dan mencari nasehat, bantuan, atau informasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek *problem focused coping* adalah kehati-hatian, tindakan instrumental, negosiasi, *active coping*, *suppression of competing stres activitie*, *planning*, *restraint*, *positive reframing*, konfrontif *coping* dan perencanaan *problem solving*. Pada penelitian ini, peneliti memilih dimensi dari Lazarus dan Folkman (1984) yaitu *planful problem-solving*, *confrontive coping*, dan *seeking social support* untuk mengetahui seberapa besar kemampuan *problem focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa bekerja.

METODE

Subjek yang digunakan yakni mahasiswa bekerja sebanyak 60 orang. Karakteristik subjek dalam penelitian ini antara lain, mahasiswa yang bekerja, rentang usia antara 20-30 tahun, dengan minimal masa kerja selama 2 tahun. Teknik pengambilan sampel digunakan *purposive sampling* yakni penarikan sampel berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu (Azwar, 2018). Metode pengumpulan data sebagai pola dasar pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala model *Likert*.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Academic burnout* dan Skala *Problem Focused Coping*, dengan aitem-aitem skala yang hanya dibagi dalam satu kelompok saja, yaitu kelompok *favourable*. Bentuk skala yang digunakan adalah model skala likert dengan 4 alternatif jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala *Academic Burnout* terdiri dari 15 aitem dengan koefisien aitem-total (Rix) daya beda aitem bergerak dari rentang 0.317 – 0.740. Sedangkan Skala *Problem Focused Coping* terdiri dari 15 aitem dengan koefisien aitem-total (Rix) daya beda aitem bergerak dari rentang 0.341 – 0.647. Berdasarkan hasil perhitungan dari *Skala Academic Burnout* diperoleh koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0.886 dan Skala *Problem Focused Coping* diperoleh koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0.853. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment*. Keseluruhan data yang dihasilkan dari penelitian ini dianalisis menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Deskripsi Statistik Hasil Penelitian****1. Deskripsi Data Penelitian**

Data penelitian yang diperoleh dari Skala *Academic Burnout* dan Skala *Problem Focused Coping* akan digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dengan menggunakan skor hipotetik dan empirik. Data yang diperoleh dari skor hipotetik dan skor empirik yang dideskripsikan adalah nilai minimum, maksimum, jarak sebaran (range), standar deviasi dan rata-rata (*mean*). Berdasarkan hasil analisis Skala *Academic Burnout* diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu $1 \times 15 = 15$ dan skor maksimum $4 \times 15 = 60$, pada rerata hipotetik diperoleh $(60 + 15) : 2 = 37.5$, dengan jarak sebaran hipotetik yaitu $60 - 15 = 45$, dan standar deviasi $(60 - 15) : 6 = 7.5$. Sedangkan hasil analisis data empirik yaitu skor minimum 18 dan skor maksimum 52, dengan rerata empirik sebesar 34.78 dan standar deviasi 7.591.

Berdasarkan hasil analisis Skala *Problem Focused Coping* diperoleh data hipotetik skor minimum subjek $1 \times 15 = 15$, dengan skor maksimum $4 \times 15 = 60$, rerata hipotetik $(60 + 15) : 2 = 37.5$, jarak sebaran hipotetik yaitu $60 - 15 = 45$, dan standar deviasi $(60 - 15) : 6 = 7.5$.

Sedangkan pada hasil analisis data empirik didapatkan skor minimum 36 dan skor maksimum 60, dengan rerata empirik 47.40 dan standar deviasi 5.110. Deskripsi data penelitian yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis pada penelitian ini diperoleh dari dua skala yaitu pada Skala *Academic Burnout* dan Skala *Problem Focused Coping*. Deskripsi data penelitian Skala *Academic Burnout* dan Skala *Problem Focused Coping* dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 . Deskripsi data penelitian Skala *Academic Burnout* dan Skala *Problem Focused Coping*

Variabel	N	Data Hipotetik				Data Hipotetik			
		Skor		SD	Skor		SD		
		Mean	Min	Max	Mean	Min	Max		
Academic									
Burnout	60	37.5	15	60	7.5	34.78	18	52	7.591
Problem Focused									
Coping	60	37.5	15	60	7.5	47.40	36	60	5.110

Keterangan:

N = Jumlah Subjek

Mean = Rerata

Min = Skor minimum atau terendah

Max = Skor maksimum atau tertinggi

SD = Standar Deviasi

2. Kategorisasi Hasil Penelitian

Berdasarkan data deskriptif, maka dapat dilakukan kategorisasian pada dua variabel penelitian. Menurut Azwar (2015) kategorisasi data dalam penelitian digunakan untuk menempatkan individu kedalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu

kontinum berdasarkan atribut yang telah diukur. Peneliti melakukan kategorisasi Skala *Academic Burnout* dan Skala *Problem Focused Coping* berdasarkan nilai mean dan standar deviasi hipotetik dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah, yang dapat dilihat pada tabel 6 (Skala *Academic Burnout*) dan tabel 7 (Skala *Problem Focused Coping*).

Tabel 2 Kategorisasi Skor Skala *Academic Burnout*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 45$	8	13.3%
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$30 \leq X < 45$	36	60%
Rendah	$X < (\mu - \sigma)$		16	26.7%
Total			60	

Keterangan:

X = X - Skor Subjek μ

= Mean atau rerata hipotetik

σ = Standar devisi hipotetik

Pada variabel *academic burnout* ini dikategorisasikan menjadi 3 yaitu, tinggi, sedang dan rendah. Hasil kategori berdasarkan rerata dan standar deviasi hipotetik diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebesar 13.3% (8 subjek), kategori sedang sebesar 60% (36 subjek) dan kategori rendah sebesar 26.7% (16 subjek).

Tabel 3 Kategorisasi Skor Skala *Problem Focused Coping*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 45$	43	71.7%
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$30 \leq X < 45$	17	28.3%
Rendah	$X < (\mu - \sigma)$	$X < 30$	0	0%
Total			60	

Keterangan :

X = X - Skor Subjek μ

= Mean atau rerata hipotetik

σ = Standar devisi

hipotetik

Pada variabel *problem focused coping* ini dikategorisasikan menjadi 3 yaitu, tinggi, sedang dan rendah. Hasil kategori berdasarkan rerata dan standar deviasi hipotetik diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebesar 71.7% (43 subjek), kategori sedang sebesar 28.3% (17 subjek) dan kategori rendah sebesar 0% (0 subjek)

d. Uji Prasyarat

Terdapat beberapa syarat perlu dipenuhi sebelum melakukan uji hipotesis yaitu melakukan uji normalitas dan uji linieritas (Hadi, 2015).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang diukur memiliki sebaran normal atau tidak. Pada uji normalitas teknik yang digunakan adalah teknik analisis *one sample* Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) dan Shapiro-Wilk. Menurut Hadi (2015) kaidah yang digunakan dalam uji normalitas apabila nilai signifikansi (p) > 0.050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal dan apabila nilai signifikansi (p) < 0.050 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal. Dari hasil uji normalitas dengan

menggunakan teknik *one sample* Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) untuk variabel *academic burnout* diperoleh nilai KS-Z = 0.118 dengan $p = 0.036$. Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja tidak berdistribusi normal. Sedangkan jika uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik analisis Shapiro-Wilk diperoleh nilai statistik sebesar 0.973 dengan signifikansi sebesar 0.209. Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja berdistribusi normal.

Pada hasil uji normalitas dengan menggunakan teknik *one sample* Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) untuk variabel *problem focused coping* diperoleh nilai KS-Z = 0.137 dengan $p = 0.007$. Sedangkan jika uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik analisis Shapiro-Wilk diperoleh nilai statistik sebesar 0.965 dengan signifikansi sebesar 0.083. Berdasarkan data dari kedua teknik analisis tersebut menunjukkan bahwa skor variabel *problem focused coping* pada mahasiswa yang bekerja tidak berdistribusi normal.

Menurut Hadi (2016) normal atau tidaknya data dalam penelitian tidak berpengaruh pada hasil akhir. Ketika subjek penelitian dalam jumlah besar atau jumlah subjek $N \geq 30$ maka data dikatakan berdistribusi normal. Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh (Nurudin et al., 2014) yang menyatakan bahwa apabila jumlah subjek diatas 30 ($N \geq 30$) maka dapat dikatakan bahwa data tetap berdistribusi normal apapun bentuk awal distribusinya. Berdasarkan hal tersebut maka variabel *academic burnout* dan variabel *problem focused coping* dapat digunakan dalam langkah selanjutnya yaitu uji linieritas dan uji hipotesis karena jumlah data dalam penelitian ini adalah $N = 60$ ($N \geq 30$).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel bebas dan tergantung linier atau tidak dengan menguji nilai signifikansi F. Menurut Hadi (2015) kaidah untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi < 0.050 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung merupakan hubungan yang linier. Apabila nilai signifikansi ≥ 0.050 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung bukan merupakan hubungan yang linier. Dari hasil uji linieritas diperoleh $F = 19.665$ dengan $p = 0.000$. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *academic burnout* dan variabel *problem focused coping* merupakan hubungan yang linier.

e. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian menggunakan teknik korelasi *product moment* (*pearson correlation*) yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016). Teknik korelasi (*pearson correlation*) digunakan untuk menetapkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel tergantung, jika pada pengujian didapatkan korelasi yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Kaidah untuk uji korelasi adalah apabila $p < 0.050$ maka terdapat korelasi antara variabel bebas dan variabel tergantung, dan jika nilai $p \geq 0.050$ maka dapat dikatakan bahwa tidak ada korelasi antara variabel bebas dan variabel tergantung (Hadi, 2015).

Dari analisis *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0.498 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.050$) maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *academic burnout* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Besarnya nilai $R = -0.498$ berarti antara variabel *academic burnout* dan variabel *problem focused*

coping memang terdapat korelasi. Menurut Sugiyono (2016) rentang nilai korelasi dari 0.400 – 0.599 dikategorikan sebagai korelasi yang cenderung sedang. Berdasarkan hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.248 yang menunjukkan bahwa variabel *problem focused coping* menunjukkan kontribusi 24,8% terhadap *academic burnout* dan sisanya sebesar 75,2% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor situasional dan individual yang meliputi karakteristik demografik dan karakteristik kepribadian yang terdiri dari kualitas mental, emosional dan sosial, metode penanganan masalah, ekspresi dan pengendalian emosi, dan konsepsi diri.

PEMBAHASAN

Terdapat 3 aspek *academic burnout* memiliki oleh Yang (2004) yakni kelelahan emosional, perasaan emosional berlebihan, frustrasi dan ketegangan, keengganan untuk studi (sinisme), berarti sikap sinis atas pekerjaan, motivasi berprestasi menurun, ditandai atas berkurangnya dorongan untuk berprestasi, cenderung evaluasi diri secara negatif, menurunnya perasaan kompetensi kerja, meningkatnya *Inefficacy*. Lazarus dan Folkman (1984), *problem focused coping* mengacu pada strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif dan bertindak, lebih berorientasi pada penyelesaian masalah, sedangkan *emotional focused coping* hanya meregulasi respon emosi pada diri individu. Mahasiswa dengan tingkat *problem focused coping* yang tinggi mampu mengatasi berbagai permasalahan akademik dan mampu mendapatkan alternatif solusi yang efektif. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari (Lukito & Nur'aeni, 2018) yang mengatakan bahwa peserta didik yang memiliki tingkat stress akademik yang tinggi dan mampu menggunakan *problem focused coping* yang tepat dapat menyelesaikan segala permasalahan dalam setiap metode pembelajaran. Hal serupa juga diungkap berdasarkan hasil penelitian (Nugroho et al., 2019) dan (Chezary et al., 2021) yang menunjukkan bahwa *problem focused coping* berhubungan secara signifikan dengan *academic burnout* dan kedua variabel tersebut berkorelasi negatif. *Problem focused coping* memiliki orientasi utama untuk mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan - keterampilan baru dalam rangka mengurangi stresor yang dihadapi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic burnout* dengan *problem focused coping* yang ditunjukkan dengan nilai korelasi (r_{xy}) sebesar $r = -0.498$ dengan $p = 0.000$. Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa *problem focused coping* memiliki peranan cukup penting terhadap mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa semakin tinggi *problem focused coping* maka akan semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping* maka semakin tinggi *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. *Problem focused coping* merupakan suatu variabel yang memiliki sumbangan negatif terhadap *academic burnout*.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan (Pertiwi, 2018) yang menjelaskan bahwa *self management* berpengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkat stress pada mahasiswa yang bekerja. Lebih lanjut dijelaskan bahwa mahasiswa yang menjalankan peran ganda dengan bekerja disamping menjalankan tanggung jawabnya untuk belajar cenderung rentan mengalami kesulitan dalam penempatan diri seutuhnya baik dalam bekerja maupun disaat menempuh perkuliahan sehingga *self management* menjadi salah satu prediktor penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja untuk dapat memposisikan diri pada situasi terkini yang dihadapi. *Problem focused coping* sebagai salah

satu penentu tinggi rendahnya *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja yang dibuktikan dalam penelitian ini menjadi penguat bahwa disamping mahasiswa harus memiliki *self management* yang seimbang antara peran sebagai pekerja dan peran sebagai mahasiswa perlu memiliki kemampuan dalam penyelesaian masalah yang dihadapi dalam kondisi terkini. Mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam penyelesaian masalah dalam situasi terkini yang dihadapi cenderung lebih mudah menemukan solusi alternatif yang berupa langkah-langkah konstruktif untuk mampu menjalankan setiap peran yang diinginkan (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Sementara itu hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian dari (Orpina & Prahara, 2019) yang menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan salah satu prediktor dalam tinggi rendahnya *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Lebih lanjut dijelaskan bahwa *self efficacy* dalam dunia pendidikan yang kemudian lebih sering disebut dengan *academic self efficacy* merupakan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian maupun menyusun laporan (Siregar & Putri, 2020). Sedangkan *problem focused coping* yang telah terbukti sebagai prediktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja merupakan salah satu pendukung dimilikinya *self efficacy* pada mahasiswa yang bekerja. Dalam menjalankan peran gandanya mahasiswa tidak cukup hanya memiliki keyakinan dalam mempersiapkan diri dan menghadapi kendala di bidang akademik maupun dalam pekerjaan tanpa adanya dukungan dan kemampuan secara konstruktif dalam merencanakan, menghadapi kendala dan mencari aspek-aspek pendukung seperti yang termuat dalam aspek-aspek *problem focused coping* demi terciptanya sebuah keyakinan untuk mampu dalam penyelesaian sebuah permasalahan akademik maupun saat menjalankan kewajibannya sebagai seorang pekerja (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Pada hasil penelitian dari (Lusi, 2021) menjelaskan bahwa kemampuan dalam penyesuaian diri menjadi hal yang penting dimiliki bagi mahasiswa yang bekerja untuk dapat menjalankan peran ganda secara dinamis dan bersimultan. Penyesuaian diri bagi mahasiswa yang bekerja dapat berbentuk penyesuaian secara emosional misalnya membangun kenyamanan diri dalam setiap peran yang dijalankan serta penyesuaian kognitif yang berupa kemampuan dalam menyusun rencana penyelesaian rintangan secara efektif baik disaat menjalankan peran sebagai mahasiswa maupun peran sebagai pekerja (Lusi, 2021). Lebih lanjut dijelaskan bahwa *problem focused coping* yang merupakan mekanisme dalam menghadapi sebuah permasalahan dengan menitik beratkan pada solusi alternatif yang telah terbukti menjadi salah satu prediktor dalam tinggi rendahnya *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja sebagaimana telah diuraikan dalam hasil penelitian ini merupakan pendukung penelitian tersebut dalam mendeskripsikan langkah-langkah awal bagi mahasiswa yang bekerja untuk dapat memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri dalam segala situasi yang menekan secara konstruktif.

Lazarus dan Folkman (1984), *problem focused coping* mengacu pada strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif dan bertindak, lebih berorientasi pada penyelesaian masalah, sedangkan *emotional focused coping* hanya meregulasi respon emosi pada diri individu. Atas dipotesis yang diterima diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.248 yang menunjukkan bahwa variabel *problem focused coping* menunjukkan kontribusi sebesar 24.8% terhadap *academic burnout* dan sisanya sebesar 75.2% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor situasional dan individual yang meliputi karakteristik demografik dan karakteristik kepribadian yang terdiri dari kualitas mental, emosional dan sosial, metode penanganan masalah, ekspresi dan

pengendalian emosi, dan konsepsi diri. Sedangkan hasil kategorisasi *academic burnout* yaitu kategorisasi tinggi sebesar 13.3%, kategori sedang sebesar 60%, dan kategori rendah sebesar 26.7%. Pada kategorisasi variabel *problem focused coping* yaitu kategorisasi tinggi sebesar 71.7%, kategori sedang sebesar 28.3%, dan kategori rendah sebesar 0%. Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja memiliki *academic burnout* yang cenderung sedang dan *problem focused coping* yang cenderung tinggi.

Coping Strategi menurut Lazarus & Folkman, (1984) ada dua macam yaitu Strategi *coping* berfokus pada masalah dan Strategi *coping* berfokus pada emosi. Strategi *coping* berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada masalah yaitu *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah, dengan kemampuan *planful problem solving* yang baik akan mampu membuat perencanaan dalam aktifitas akademik seperti membuat daftar tugas apa saja yang harus dikerjakan beserta waktu pengumpulan tugas dan mengerjakan tugas segera mungkin bila ada waktu senggang sebagai upaya antisipasi tugas kuliah yang menumpuk, mengatur tujuan pemecahan masalah, dan mencari makna dibalik aktifitas yang *stressful* (Ramadhani et al., 2020). *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil, juga membahas mengenai kemampuan individu dalam menganalisa setiap situasi yang menimbulkan masalah serta kemampuan dalam mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi, kemampuan *confrontative coping* yang baik mampu menampilkan kemampuan dirinya dalam tindakannya ketika menghadapi berbagai kendala dalam aktifitas akademik maupun pekerjaan, seperti berbicara kepada atasan untuk mengajukan permohonan izin tidak masuk kerja jika ada aktifitas perkuliahan yang tidak mampu ditinggalkan seperti ujian maupun praktikum, mendengarkan lagu saat tidak mendapatkan ide dalam mengerjakan tugas, melakukan tindakan atau aktifitas sesuai dengan prioritas yang sudah direncanakan, serta menjaga kesehatan fisik (Lubis et al., 2015). *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional, berhubungan erat dengan upaya individu dalam mencari nasihat, informasi atau dukungan sebagai upaya mengurangi tekanan stress dalam aktifitas akademik. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari (Lubis et al., 2015) yang melakukan penelitian tentang coping stress pada mahasiswa yang bekerja menjealaskan bahwa sebagai mahasiswa yang menjalankan peran ganda baik dibidang akademik maupun dibidang pekerjaan *seeking social support* menjadi salah satu bagian penting dari *problem focus coping* disaat perencanaan dan tindakan untuk mengatasi persoalan masih belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dari hasil penelitian tersebut mahasiswa yang menjalankan peran ganda dengan bekerja juga membangun kedekatan emosioanl dengan sesame rekan mahasiswa yang menjalankan peran serupa untuk berbagai solusi alternatif atas sebuah kendala yang dihadapi, seperti berdiskusi terkait masalah pekerjaan maupun permasalahan akademik, saling mendukung memberikan informasi akademik agar satu dengan yang lain tetap berjalan dan berproses bersama dalam menempuh pendidikan tinggi, maupun berdiskusi terkait dengan permasalahan pribadi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

Semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja maka semakin rendah tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Begitupun sebaliknya semakin rendah *problem focused coping* maka semakin tinggi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

Beberapa kelemahan dalam penelitian ini antara lain pada karakteristik subjek yang merupakan mahasiswa bekerja yang tidak dibedakan sesuai kategorisasi usia, status pernikahan dan jenis pekerjaan. Mengingat bahwa perbedaan usia kronologis juga memiliki kecenderungan perbedaan dalam kematangan dalam penanganan permasalahan. Selain itu tingkat *academic burnout* juga cenderung belum dibedakan dengan mengacu pada jenis pekerjaan, mengingat pekerja lapangan cenderung lebih banyak mengeluarkan effortnya dalam bekerja dan sulit melakukan multitasking disbanding dengan mahasiswa bekerja yang aktifitas pekerjaannya lebih banyak berada didalam ruangan. Mengacu dengan kelemahan penelitian tersebut peneliti menyarankan kepada peneliti-peneliti selanjutnya untuk dapat memperdalam perbedaan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja dengan mengacu pada perbedaan karakteristik subjek dan aktifitas yang dijalankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al, A. et. (2015). Pengaruh kemampuan kerja dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan (Studi pada karyawan PT Perkebunan Nusantara X (Pabrik Gula) Djombang Baru). *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 22(1), 1–9.
- Apriliani & Gentrari. (2016). Pengaruh konflik pekerjaan dan stress kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Sains Manajemen*, 2(2), 40–48.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. (2017). Hubungan antara school engagement, academic selfefficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Jurnal Humanitas Psikologi*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Asrowi, Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). Academic burnout pada peserta didik terdampak pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 123–130. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i1.1195>
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi II ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Chezary, L., Pitaloka, T., & Mamahit, H. C. (2021). Problem-focused coping pada mahasiswa aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(2), 41–49. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Ferdiawan, R. P., Raharjo, S. T., & Rachim, H. A. (2020). Coping strategi pada mahasiswa yang bekerja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 199. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.22786>
- Fun, L. ., Kartikawati, I. A. ., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa psikologi di Universitas “X” Bandung. *Jurnal Mediaspi*, 7(1), 17–26. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>
- Hadi, S., (2015). *Statistika.: Pustaka Pelajar Yogyakarta*
- Hadi, S., (2016). *Statistika. Cetakan III: Pustaka Pelajar Yogyakarta*
- Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas problem focused coping dalam mengatasi stress belajar siswa pada pelajaran matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 63. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.5896>
- Kresnawan, J. D., Hambali, I., & Hidayah, N. (2021). Problem focused coping skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 6(6), 895–900.

<http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/14583>

Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., Miranda., P., & Syahfitri, D. (2015). Coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2), 48–57. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/494/339>

Lukito, A., & Nur'aeni. (2018). Stres dan strategi coping pada peserta didik kelas X Program Studi IPS yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Psycho Idea*, 16(2), 99–109. <http://digilib.uin-suka.ac.id/12436/2/BAB%20V%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>

Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Jurnal Mediapsi*, 7(1), 5–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.2>

Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>

Muhlisa, N., & Aeni, N. (2021). Hubungan antara strategi coping dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Psimphoni*, 1(2), 2775–1805.

Ninghardjanti, R. I. &. (2021). Pengaruh kerja paruh waktu dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa FKIP UNS angkatan 2017. 5(2), 1–7.

Nugroho, A. S., Andrian, & Marselius. (2019). Studi deskriptif burnout dan coping stres pada perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya. *Urnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 1–6.

Nurudin, M., Mara, M. ., & Kusnandar, D. (2014). Ukuran sampel dan distribusi sampling dari beberapa variabel random kontinu. *Buletin Ilmiah Mat. Stat. Dan Terapannya*, 03(1), 1–

6.

Octavia, E., & Nugraha, S. (2013). Hubungan antara adversity quotient dan work-study conflict pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 44–51.

<http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/262/243>

Ogoma, S. O. (2020). Problem-focused coping controls burnout in medical students: The case of a selected medical school in Kenya. *Journal of Psychology & Behavioral Science*, 8(1), 69–79. <https://doi.org/10.15640/jpbs.v8n1a8>

Oktaviani, S., & Adha, A. S. (2020). Analisis motivasi kuliah sambil bekerja pada mahasiswa PGSD FKIP Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda. *Media Penelitian*

Pendidikan : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Dan Pengajaran, 14(2), 153– 157. <https://doi.org/10.26877/mpp.v14i2.5965>

Oloidi, F. J., Sewagegn, A. A., Amanambu, O. V., Umeano, B. C., & Ilechukwu, L. C. (2022).

Academic burnout among undergraduate history students: Effect of an intervention.

Journal Medicine (United States), 101(7), E28886.

<https://doi.org/10.1097/MD.0000000000002886>

Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>

Pertiwi, R. H. C. (2018). Self management dengan stress kerja pada mahasiswa pekerja sistem part-time. *Jurnal Empati*, 7(4), 191–198.

Puspitadewi, N. W. . (2012). Hubungan antara stress dan motivasi kerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(2), 126. <https://doi.org/10.26740/jptt.v2n2.p126-134>

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

- Putri, S. O., & Lubis, W. U. (2019). Perbedaan coping stress pada mahasiswa bekerja dan tidak bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi. *Prosiding Seminar Nasional & Expo Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 774–778. <https://www.e-prosiding.umnaw.ac.id/index.php/penelitian/article/view/257/273>
- Ramadhani, I. R., Fathurohman, I., & Fardani, M. A. (2020). Jurnal amal pendidikan. *Jurnal Amal Pendidikan*, 1(2), 96–105.
- Ramdani, Z., Supriyatin, T., & Susanti, S. (2018). Perumusan dan pengujian instrumen alat ukur kesabaran sebagai bentuk coping strategy. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(2), 97–106. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i2.2955>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Consilium*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet
- Sulyanti. (2021). Strategi coping dalam bidang akademik mahasiswa yang bekerja dan berorganisasi di Universitas Negeri Makassar. *Social Landscape Journal*, 2(2), 13. <https://doi.org/10.56680/slj.v2i2.23645>
- Suwarso. (2018). Pengaruh mata kuliah kewirausahaan dan pengantar bisnis terhadap motivasi dan minat wirausaha (Study kasus mahasiswa Akademi Akuntansi PGRI Jember). *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Indonesia*, 4(2), 98. <https://doi.org/10.32528/jmbi.v4i2.1755>
- Tarwiyati, H. (2013). Hubungan antara tingkat problem focused coping dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik. *Jurnal Psikosains*, 6(1), 63–80.
- Utami, A. T. (2020). Pengambilan resiko pada mahasiswa bekerja. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 111–132. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art9>
- Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15–22.
- Wati, D. S. I., & Arifiana, I. Y. (2021). Dapatkah dukungan sosial menjadi prediktor strategi coping berfokus pada masalah pada mahasiswa? *Journal of Psychological Research*, 1(1), 42–51. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/22%0Ahttps://aksiologi.org/index.php/inner/article/download/22/6>