

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Peradaban dunia terus mengalami perkembangan, seperti yang sudah kita ketahui sebelumnya segala hal yang berkaitan dengan lingkungan sosial dan kehidupan manusia bersifat dinamis yaitu akan terus mengalami pembaharuan setiap waktunya. Pengetahuan dan teknologi semakin berkembang sehingga memberikan tuntutan tertentu kepada masyarakat untuk bisa lebih maju hidup berdampingan dengan teknologi, memiliki pemikiran yang berkembang serta kemampuan pengolahan resiliensi yang baik. Dilansir dari laman web Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemenko PMK RI) pada tanggal 03 Desember 2021 Bapak R. Wijaya Kusuma W. selaku Asdep Deputi Bidang Pendidikan Anak Usia Dini, Dasar Dan Menengah Kemenko PMK mewakili Menko PMK Bapak Muhajir Effendy menyatakan bahwasannya pergerakan kehidupan sosial masyarakat kini telah memasuki konsep *smart society* 5.0 dengan komponen penggerak utama adalah individu berdasarkan empat kompetensi yang harus dimiliki yaitu *knowledge, attitude, skills* dan *value* (Kemenko PMK, 2021). Sehingga individu dengan keinginan tinggi untuk berkembang cenderung membuat *challenge* pada dirinya untuk meningkatkan empat kompetensi untuk mendapatkan peran dalam kehidupan bermasyarakat.

Perubahan yang terjadi di lingkungan masyarakat juga meningkatkan standar taraf kehidupan dan pekerjaan. Saat ini jumlah lulusan tak sebanding dengan lapangan pekerjaan yang tersedia, hal ini diperburuk dengan keadaan COVID-19 sehingga banyak perusahaan yang gulung tikar meningkatkan jumlah saingan dalam mencari pekerjaan, hal ini didukung dengan laporan dari Badan Pusat Statistik (BPS) bahwa jumlah pengangguran saat ini 9.10 juta orang pada Agustus 2021 (BPS, 2021). Oleh karena itu yang menjadikan pembeda yaitu tingkat pendidikan dengan Indeks Prestasi (IPK) yang memuaskan atau memiliki pengalaman pekerjaan, namun ketika individu memiliki kedua standar yang diinginkan oleh perusahaan maka hal itu menjadi nilai

tersendiri dalam penilaian yang diberikan oleh staf *human resource* kepada individu. Nilai pembeda inilah yang selanjutnya menjadi dorongan utama bagi individu untuk menjalankan peran ganda yaitu sebagai mahasiswa dan juga sebagai seorang pekerja dengan harapan mendapatkan pekerjaan dan kehidupan yang lebih baik kedepannya.

J. Arnett (2003) memperkenalkan istilah masa dewasa tumbuh untuk menggambarkan transisi dari masa remaja ke masa dewasa yang terjadi pada rentang usia 18 sampai dengan 25 tahun. Zucker, dkk (2002) menyampaikan tantangan utama masa dewasa muda yaitu tugas terkait pemilahan peran. Arnett (2004) melanjutkan konsep masa dewasa tumbuh sebagai periode perkembangan dengan lima karakteristik pokok, yaitu: usia eksplorasi identitas, usia kegoyahan, usia fokus diri, usia perasaan antara, usia kemungkinan (Nevid, 2021:31-32). Permasalahan ini berjalan lurus dengan pra-syarat pekerjaan yang harus dipenuhi oleh individu terkait umur. Pada umumnya lowongan yang banyak tersebar sebagian besar menyerkatkan usia maksimal kerja 25 tahun dan juga telah memiliki pengalaman kerja. Sehingga mau tidak mau hal ini menjadi tuntutan lebih bagi mahasiswa dan juga pekerja yang belum menyelesaikan *upgrade* jenjang pendidikan berdasarkan kebutuhan, sehingga terjadilah peran ganda dalam kehidupan sebagai mahasiswa dan pekerja.

Pada masa ini sudah banyak universitas yang menyediakan kelas pekerja bagi pekerja yang ingin menempuh pendidikan lanjutan, atau bagi mahasiswa yang juga berusaha mencari pekerjaan selama masa kuliah. Pekerja yang dimaksudkan disini yaitu pekerjaan *full time*. Meskipun telah disediakan kelas untuk pekerja namun hal ini tidak menutup tingginya tuntutan dan kemampuan kampus terkait fleksibilitas waktu pengajar, penyelesaian tugas dan kemampuan mahasiswa dalam memenuhi peran sebagai pekerja dan juga sebagai mahasiswa. Pada kondisi ini individu banyak kehilangan waktu dan juga mengalami peningkatan tuntutan dan tekanan yang harus dihadapi. Tentu saja hal ini sangat mempengaruhi kondisi manajemen dan rutinitas para mahasiswa, yang mengakibatkan adanya beban kerja berlebih secara fisiologis dan psikologis.

Cukup banyak penelitian yang menunjukkan bahwasannya mahasiswa dengan *single role* memiliki kemungkinan besar mengalami *academic burnout*, maka mahasiswa dengan peran ganda memiliki kemungkinan lebih besar mengalami

academic burnout. *Academic burnout* terjadi akibat dari adanya penumpukan beban kerja sebagai mahasiswa dan juga sebagai seorang pekerja dalam menyelesaikan tugas-tugas dari dua sumber tugas dengan tenggat waktu yang sangat singkat. Tuntutan dan beban kerja yang menumpuk mengakibatkan terjadinya stres yang tidak teratasi. Stres yang tidak teratasi ini jika dilanjutkan maka dapat mengakibatkan adanya *burnout* yang berdampak pada kesehatan fisik dan emosional mahasiswa, serta penundaan waktu kelulusan mahasiswa. Menurut scaufeli (2002) burnout mahasiswa mengacu pada perasaan lelah yang disebabkan oleh tugas perkuliahan dan munculnya perasaan tidak kompeten serta perasaan acuh terhadap peran mahasiswa yang sedang dijalani (STISIP Widuri, 2021).

Berdasarkan pada data yang dikumpulkan dari Badan Administrasi Akademik (BAA) didapatkan program studi kelas sore (kelas pekerja) mengalami kenaikan jumlah mahasiswa yang mengalami keterlambatan kelulusan. Wawancara sebagai tahapan awal penelitian yang dilakukan oleh peneliti dilaksanakan pada tanggal 21 dan 22 Mei 2022 dengan tujuan mengenali gejala yang dialami oleh subjek berdasarkan pada dimensi *academic burnout* pada 3 (tiga) mahasiswa peran ganda teknik industri Universitas Muhammadiyah Gresik tahun ajaran 2021-2022 menghasilkan pernyataan sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Verbatim wawancara awal dimensi *academic burnout* pada mahasiswa peran ganda teknik industri tahun ajaran 2021-2022

Subjek	Verbatim	Kesimpulan
V	<p>Saya mengalami pengurangan waktu istirahat, akhir-akhir kan banyak tugas dan pekerjaan juga. Karena tugas jadi kurang tidur, jadi kayak gamau diganggu. Jadi mudah emosi gitu, jadi kalau ada temen yang tanya soal jawaban aku, akukan ngerjakan sendiri, juga kerja jadi kayak lebih mudah marah gitu.</p> <p>Iya he.e, kadang ngerasa kayak pusing, badannya kayak capek-capek. Tetep sama capek-capek (meskipun setelah bangun tidur).</p>	<p>V mengalami pengurangan waktu istirahat setelah menjalani peran ganda, hal ini berpengaruh pada kualitas tidur sebagai akibat dari peningkatan ritme aktivitas yang harus dijalani. Hal ini memberikan pengaruh pada kondisi fisik V yang mengalami penurunan berupa rasa sakit kepala, badan yang terasa lelah dan tidak membaik meskipun setelah bangun tidur. V juga merasa terdapat beberapa mata kuliah yang tidak memiliki manfaat, dalam menyelesaikan tugas kuliah V cenderung terpaksa hanya untuk menghindari kegagalan mata kuliah. Selain itu V meragukan upaya yang</p>

Enggak, cuma ada beberapa mata kuliah yang kayak apa sih gunanya misal kayak database gitu. Kan di lapangan juga ga dipakai.

sudah dilakukan, hal ini juga menurunkan antusiasme dari V untuk mengikuti perkuliahan.

Iya sering ngerasa males, kayak gamau masuk kelas (setelah pulang kerja)

Iya sering sih, kayak takut misalnya ngulang, nilainya kurang, nilainya pas-pasan. Dari semester kemarin yang IPK nya bagus, sekarang di semester ini turun, nanti gimana ya.

Tugasnya kan pasti banyak, aku tuh sendiri capek. Misal habis kerja, ketambahan tugas, tapi akhirnya dipaksa walaupun ga tidur, tapi harus diselesaikan. Soalnya kayak kewajiban, akukan juga takut kalau ngulang. Jadi dipaksa aja.

DCK Istirahat iya berkurang. Lama-lama terbiasa, tapi ada suatu hari kayak ada capeknya. Kalau sakit banget enggak soalnya saya olahraga cukup dan makan sehat, apalagi kalau banyak pekerjaan, atau dari tempat kerja udah capek terus kuliah juga banyak tugas. Pernah ngerasa capek meskipun sudah tidur.

DCK mengalami pengurangan waktu istirahat, meskipun semakin lama DCK menormalisasi kondisi yang dirasakan, tapi DCK tetap tidak bisa memungkir bahwasannya DCK merasa tetap lelah meskipun sudah ditanggulangi dengan berolahraga. Hal ini disebabkan oleh penumpukan pekerjaan dan penumpukan tugas kuliah, yang berimbas pada peningkatan emosi secara negatif dan berakhir pada *silent treatment* terhadap orang disekitar. DCK merasa terdapat beberapa mata kuliah yang tidak penting untuk dipelajari. DCK merasa rutinitas perkuliahan yang dijalani selalu sama. DCK sendiri mengakui perasaan takut sebagai sebuah konsekuensi yang harus dihadapi, dan mengikuti begitu saja apa yang harus dilakukan.

Terkadang ada suatu saat atau hari yang bener-bener lelah, walaupun ada yang ganggu ya emosi, tapi lebih pingin diem dari pada emosi marah ke orang lain.

Dari beberapa matkul ga sinkron dengan apa yang saya kerjakan. Apasih matkul ini kok harus dipelajari padahal ga penting di tempat kerja.

Enggak sih cuma saya rasanya gini gini gini terus akhirnya capek sendiri. Kok gini terus.

Kalau ngerasa takut lebih ke saya merasa itu bagian dari resiko yang harus saya lakukan. Cuma rasanya kok gini-gini terus.

Kalau males, lebih kayak selama ini saya ngerasa dijalani aja, dari dulu sudah pilihan jadi harus tanggungjawab resiko. Dari semua itu sudah ada, paling ada rasa kayak capek-capek gitu.

FIK Kerja dulu, iya banyak berkurang waktu istirahat, saya ngerasa pegel-pegel. Kadang masih ada (rasa capek dan pegal) kalau tidurnya jamnya kurang masih kerasa waktu bangun.

Iya lebih sensitif, kayak terlalu emosi gitu kak ke orang lain.

Materi ya kan sesuai dengan jurusan kuliah dan pekerjaan, jadi hampir mirip. Cuma emang ada beberapa yang dirasa buat apa.

Soalnya tempat kerja saya lebih jauh dari tempat tinggal dan kuliah. Jadi antusias saya mulai berkurang gitu.

Iya merasa sangat berat memulai kuliah.

Gimana ya? Ga pernah yang sampai gitu (*overthinking*). Cuma kadang mikirnya gitu (merasa sudah berusaha tapi tidak ngerasa bisa mengatasi semua), soalnya sudah keinginan kerja sambil kuliah.

FIK mengalami pengurangan waktu istirahat sebagai mahasiswa peran ganda, hal ini mempengaruhi kondisi fisik menjadi mudah lelah dan pegal meskipun setelah bangun tidur. Hal ini juga berdampak pada perasaan FIK yang cenderung lebih sensitive dan mudah marah kepada orang lain. Terdapat beberapa mata kuliah yang FIK rasa tidak memiliki fungsi, dan FIK mengalami penurunan antusiasme dalam menjalani perkuliahan hal ini disebabkan oleh jarak yang harus dilalui. Selain itu FIK merasa tidak selalu mampu mengatasi permasalahan perkuliahan yang dihadapi.

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diketahui gambaran *academic burnout* yang dialami mahasiswa yang menjalani peran ganda berupa kelelahan secara fisik dan secara mental, tiga orang subjek wawancara memberikan pernyataan yang serupa terkait penurunan kondisi yang dialami pada diri, yaitu berupa penurunan kualitas tidur, perubahan emosi yang sulit di kontrol, perasaan lelah meskipun setelah bangun tidur, rasa sakit atau pegal pada bagian tubuh. Bahkan salah satu subjek mengalami

kondisi V mengalami rasa sakit pada bagian tubuh seperti kepala. Selain itu tiga orang subjek yang dilakukan wawancara awal memenuhi aspek sinisme bahwasannya terdapat beberapa mata kuliah yang tidak bermanfaat dalam kebutuhan karir. Selain itu dari pernyataan yang diberikan ditemukan bahwasannya subjek mengalami penurunan minat atau antusias terhadap perkuliahan yang dijalani. Terdapat hal yang peneliti garis bawahi saat mencari tahu aspek ketiga dari *academic burnout* yaitu penurunan prestasi diri, dimana dalam aspek ini FIK dan DCK mengemukakan jawaban yang diawali dengan penolakan diri terhadap kondisi yang terjadi, Khairan & ifdhil (2015) menyampaikan Individu yang mengalami *academic burnout* cenderung melakukan penyangkalan (*denial*) terhadap kondisi yang dialami (khairan & ifdhil, 2015). Namun dari jawaban ketiganya apabila ditarik kesimpulan subjek wawancara menyatakan keraguan diri dalam mengatasi permasalahan perkuliahan, dan cukup merasa berat saat harus memulai kuliah. Namun dengan kondisi yang dialami mereka sadar betul hal ini sebagian dari konsekuensi yang harus mereka jalani saat menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

Kondisi penurunan fisik dan emosional yang dialami oleh FIK, DCK dan V diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Koropets, dkk (2019) pada siswa yang bekerja dengan hasil penelitian mengungkapkan siswa bekerja yang mengalami *academic burnout* disertai dengan penurunan kondisi fisik dan perilaku negatif terhadap guru dan teman satu kelompok sebagai *output* dari emosi negatif yang dirasakan oleh siswa yang bekerja (Koropets, et al, 2019).

Pada aspek sinisme, respon yang diberikan oleh subjek berupa pernyataan untuk menggambarkan kondisi penurunan penilaian terhadap fungsi kuliah dan kebosanan. Respon sinisme yang muncul biasa terjadi pada mahasiswa yang mengalami *academic burnout*, yang disebabkan adanya hubungan erat antara sinisme dengan *academic burnout*, (Wei, et al, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kasalak (2019) terhadap 559 responden mahasiswa dari sekolah tinggi di Turki. Dari penelitian yang dilakukan, sinisme sebagai dimensi *academic burnout* memberikan pengaruh kepada kepuasan mahasiswa terhadap aktivitas perkuliahan, mahasiswi cenderung merasa kurang puas terhadap kehidupan sekolah mereka

dibandingkan dengan mahasiswa. Penilaian ini condong berdasarkan pada tingkat aktivitas belajar yang dilakukan oleh peserta didik (Kasalak, 2019).

Pada umumnya peningkatan ritme aktivitas yang dialami oleh mahasiswa peran ganda tentunya memberikan pengaruh terhadap keyakinan individu kepada upaya yang telah dilakukan untuk mencapai tujuan perkuliahan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Draghici dan Cazan (2022) pada 151 mahasiswa yang bekerja dari berbagai universitas di Rumania, dari penelitian yang dilakukan ditemukan kenyataan bahwasannya *academic burnout* lebih mendominasi dibanding dengan *burnout* akibat pekerjaan. hal ini memberikan pengaruh terhadap keyakinan diri mahasiswa dalam menyelesaikan ujian dan penyesuaian diri dalam aktivitas akademik yang berjalan bersamaan dengan pekerjaan (Draghici & Cazan, 2022). Subjek merasa tidak berdaya dengan kegiatan yang terus begitu saja, tapi tetap harus dilakukan. Pernyataan dari responden sebagai jawaban dari wawancara awal didukung dengan penelitian yang telah dilakukan para peneliti terdahulu sebagai berikut:

Edward, dkk (2000) melakukan penelitian pada 255 mahasiswa dengan Karakter yang diterapkan yaitu mahasiswa dengan usia 17 – 25 tahun dan memiliki total waktu kerja 10 – 15 jam seminggu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat tes pengisian kuesioner yang dibawa pulang oleh responden. Hasil yang ditampilkan dalam jurnal menunjukkan adanya korelasi antara risiko kelelahan kerja dengan stres dan opetimisme. Dan salah satu alasan mereka tetap menjalankan peran ganda adalah adanya harapan positif terkait masa mendatang (Chang, et al, 2000).

Gian, dkk (2020) melakukan penelitian pada 469 mahasiswa, dengan teknik pengumpulan data menggunakan *cross sectional design* dan *student burnout scale*. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas hidup dan *burnout* yang didasarkan pada kelelahan emosional, depresionalisasi dan penurunan nilai diri. Dalam studi ini peneliti menemukan bahwasannya mahasiswa dengan tingkat *burnout* yang tinggi membutuhkan tenaga profesional untuk melakukan sesi konseling dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup untuk mengurangi *burnout* pada mahasiswa (Sugara, et al 2020).

Seperti yang telah dituliskan oleh peneliti *academic burnout* dapat menyebabkan penurunan kondisi pada diri individu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Chang, dkk (2022) diketahui adanya proses kemunculan gejala depresi yang disebabkan oleh *academic burnout* pada mahasiswa. Gejala yang ditandai dengan adanya kecemasan dan perasaan putus asa pada mahasiswa (Lijuan, et al, 2022). Dilansir dari portal berita Suara (15/06/2022) ditemukan seorang mahasiswa tingkat akhir salah satu PTN yang meninggal di dalam kamar kos dengan diagnosa GRED. Hal ini disebabkan karena korban memiliki beban pikiran dan mengabaikan rasa lapar (Suara, 2022). Portal Ners Unair, kasus serangan jantung pada usia 20an terus mengalami peningkatan setiap tahun, hal ini disebabkan kurang tidur dan banyaknya beban pikiran yang harus dipenuhi (Fakultas Kesehatan, 2022). Dalam portal berita Okezone diberitakan AKM mahasiswa semester akhir lompat dari atas rooftop mall di Palembang. Sebelumnya AKM pernah melakukan pembahasan terkait perkuliahan yang tak kunjung lulus, dari pihak kepolisian menyampaikan adanya gejala depresi dan kelalahan yang dialami oleh AKM sehingga melakukan pengambilan keputusan yang ekstrem (Okezone, 2021). Selain itu dalam Serambi News (12/07/2021) ditemukan seorang mahasiswa meninggal saat perawatan di rumah sakit. Sebelumnya AH mengeluhkan mengalami sakit kepala setelah menjalani ujian *programming*. AH ditemukan tidak sadar di kamar oleh orangtuanya saat jam 4 pagi, setelah belajar semalaman menyelesaikan tugas kuliah. AH meninggal dengan diagnosa pendarahan pada otak setelah seharian tidak sadarkan diri di rumah sakit (Serambi News, 2021).

Sebagian besar mahasiswa dengan peran ganda mengalami kesulitan untuk mengakui kelelahan yang dialami atau perasaan *denial* terhadap apa yang sedang terjadi kepada diri mereka. Sehingga hal ini memperparah keadaan fisik dan mental dari mahasiswa peran ganda, terlebih mereka seringkali menormalisasi perasaan lelah dan tertekan pada diri sebagai bentuk resiko yang harus dijalani. Hal ini terbukti selama proses wawancara karena adanya kalimat yang saling kontra dalam satu waktu untuk menggambarkan kondisi yang dialami saat ini oleh diri individu sebagai mahasiswa peran ganda. Sehingga dirasakan perlu adanya penelitian untuk menurunkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani peran ganda untuk membantu mahasiswa yang mengalami peran ganda menanggulangi terjadinya dampak *academic burnout* berkepanjangan selama masa perkuliahan berlangsung, pembaharuan dari

penelitian ini yaitu menggunakan metodologi eksperimen untuk membuktikan hubungan kausalitas (sebab-akibat) efisiensi penerapan intervensi *behavioral* untuk menurunkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa dengan salah satu pendekatan psikologi positif.

1.2. Identifikasi Masalah

Perubahan ritme *daily activities* pada mahasiswa peran ganda memberikan tanggungjawab baru dan tuntutan dalam menjaga keseimbangan peran sebagai pekerja dan juga mahasiswa. Pada kondisi yang dialami mahasiswa peran ganda mendapatkan tuntutan peran dan tanggungjawab tambahan yang berdampak pada pengurangan waktu istirahat yang digunakan untuk menyelesaikan tugas perkuliahan, tentu saja kondisi yang dialami oleh mahasiswa peran ganda memberikan pengaruh kepada penurunan kondisi fisiologis dan psikologis sehingga adanya penumpukan stres berkepanjangan mengakibatkan kemunculan *academic burnout*. Salah satu faktor *Academic burnout* pada mahasiswa peran ganda dipengaruhi tingkat aktivitas belajar dan pekerjaan yang dialami oleh individu. Holger, dkk (2021) memaparkan terdapat hubungan positif antara peningkatan beban kerja/aktivitas terhadap peningkatan perasaan lelah, dan stres yang diakibatkan beban pikiran sebagai langkah terjadinya *burnout* (Media, et al, 2021). *Academic burnout* yang dialami berawal dari adanya stres akibat perubahan ritme aktivitas sebagai bagian dari adaptasi diri yang kurang fleksibel. *Academic burnout* ini juga ditemukan pada mahasiswa teknik industri Universitas Muhammadiyah Gresik dengan penumpukan mata kuliah sebagai usaha pemenuhan target program masa studi selama 3.5 tahun dan berbenturan dengan pekerjaan seringkali mengakibatkan mahasiswa dengan peran ganda kehilangan harapan yang semakin memudar, selain itu hal ini juga berdampak pada penurunan kondisi fisik dimana mahasiswa sering merasakan nyeri pada bagian tubuh seperti kepala dan perasaan pegal (ketegangan otot) serta penurunan kondisi psikologis yang mengakibatkan mahasiswa mudah terbawa emosi negatif dan melakukan *silent treatment* kepada orang sekitar.

Berdasarkan dampak *burnout* yang dialami oleh narasumber, maka dirasa perlu adanya strategi dalam menanggulangi dan mencegah terjadinya *burnout* pada diri individu. Strategi untuk menangani *burnout* bisa dilakukan dengan memperbaiki

keadaan internal dan eksternal. Keadaan eksternal merupakan keadaan lingkungan yang menjadi faktor-faktor terjadinya *academic burnout* dan sulit untuk dikontrol. Kondisi eksternal ini merupakan faktor yang berada diluar kontrol diri individu, dalam kasus ini seperti tugas kuliah, tugas kantor, suasana kelas, budaya kerja dan sistem perkuliahan. Sedangkan kondisi internal merupakan faktor-faktor yang berasal dari diri individu dan bisa dikontrol oleh diri.

Sampai saat ini peneliti belum menemukan adanya jurnal terkait terapi farmakologi pada penderita *burnout*, terapi farmakologi merupakan terapi obat-obatan yang diberikan kepada penderita untuk meringankan gejala yang dialami, dilansir dari beberapa jurnal strategi menanggulangi *burnout* adalah dengan metode non farmakologi. Metode non farmakologi merupakan metode penanganan atau terapi tanpa obat-obatan melainkan difokuskan pada pemberian intervensi dengan tujuan modifikasi perilaku dan perubahan pola pikir. Salah satu intervensi yang bisa dilakukan adalah dengan memanfaatkan pendekatan psikologi positif, Luthans dan rekan telah melakukan pengembangan salah satu teori psikologi positif yang diterapkan dalam upaya penanganan stres kerja yaitu dengan *psychological capital*. (Wardani & Pitensah, 2021: 4-5). Salah hal yang sangat dibutuhkan dari faktor internal adalah *psychological capital*. Dengan memperkuat kondisi *psychological capital* pada diri individu dapat membantu individu terhindar dari resiko *burnout*. Hal ini didukung dengan penelitian sebagai berikut:

Dalam beberapa penelitian *psychological capital* dianggap berkaitan erat dengan terjadinya stres kerja, Avey, dkk (2009) menjelaskan bahwasannya *psychological capital* telah dianggap sebagai pelindung individu dari tingginya aktivitas kerja dan tuntutan tanggungjawab penyelesaian pekerjaan. dalam penelitian yang dilakukan Avey dan rekan menyatakan bahwasannya jika seseorang memiliki *psychological capital* yang tinggi akan terlindungi dari stres dan memiliki kecenderungan memegang tanggungjawab pekerjaan dengan pikiran yang lebih positif (Wardani & Pitensah, 2021:4-5).

Sepriyan & Sowanya (2019) melakukan penelitian pada 60 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purpose sampling*. Pengukuran pada penelitian ini menggunakan skala *academic self efficacy* sebanyak 20 aitem dengan koef. Reliabilitas

cronbach's alpha 0.911 dan *academic burnout* sebanyak 15 aitem dengan koef reliabilitas *cronbach's alpha* 0.828. Hasil yang disajikan menunjukkan 51.8% variabel *variabel academic self efficacy* memberikan pengaruh pada *academic burnout* dan 48.2% dipengaruhi oleh faktor lain yang disebabkan adanya karakteristik demografik dan kepribadian yang terdiri dari konsep diri, aktualisasi, kecerdasan emosi, *locus of control*, dan *self efficacy* (Orpina & Prahara, 2019). *Self efficacy* merupakan salah satu aspek dari *psychological capital* sehingga bisa dikatakan bahwasannya *psychological capital* diperlukan dalam mengatasi *burnout* pada diri individu.

Lopez, dkk (2020) melakukan penelitian dengan jumlah sampel 517 pekerja dari berbagai bidang profesi. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *psychological capital* dengan beban kerja dan *burnout*. Dalam penelitian ini pencapaian pribadi menjadi faktor penting terjadinya *burnout*. Hasil dari penelitian terkonfirmasi bahwasannya *psychological capital* berfungsi sebagai faktor pelindung terjadinya *burnout* (Lopez-Nuez, et al, 2020).

Mostafa, dkk (2017) melakukan penelitian pada 172 mahasiswa kedokteran di salah satu universitas kedokteran di Iran dengan menggunakan teknik *randomized stratified sampling*. Dengan alat ukur MBI-SS dan PCQ-24. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwasannya adanya hubungan signifikan secara negatif antara *psychological capital* pada mahasiswa dengan resiko tingkat *burnout* pada mahasiswa kedokteran, semakin rendah hasil pengukuran *psychological capital* maka akan semakin tinggi tingkat resiko *burnout* pada mahasiswa. Dengan kata lain *psychological capital* merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat *burnout* pada mahasiswa, hal ini akan memberikan implikasi bagi para pendidik dan akademisi (Rad, et al, 2017).

Sehingga bisa diketahui bahwasannya salah satu cara mencegah dan menurunkan tingkat *burnout* pada mahasiswa adalah dengan meningkatkan kesejahteraan psikologi dan memanfaatkan penerapan teori psikologi positif. Luthans dan rekan telah melakukan pengembangan teori psikologi positif yang diterapkan dalam upaya penanganan stres kerja berupa pengalihan perasaan negatif dengan berbagai kegiatan positif menjadi harapan yang merupakan bagian dari *psychological capital* (Alfinuha, et al, 2019).

Sehingga dengan meningkatkan kemampuan *psychological capital* yang terdiri dari 4 dimensi yaitu : *Hope*, *Self Efficacy*, *Resilience*, dan *Optimism* yang selanjutnya kita sebut sebagai HOPE (Cavus & Gocken, 2015), dapat meningkatkan pemikiran positif dan penurunan *burnout* pada mahasiswa yang juga sedang bekerja. Sehingga dirasakan perlu adanya penelitian untuk menurunkan tingkat *burnout* pada mahasiswa yang sedang bekerja menggunakan *psychological capital*.

Berdasarkan pada keadaan diatas dalam penelitian ini, peneliti memilih menerapkan pelatihan *psychological capital* yang berfokus pada pengembangan empat dimensi *psychological capital* yaitu *self efficacy*, *hope*, *optimism*, *resilience*. Dengan berfokus pada pengenalan diri dan pengarahannya secara positif untuk mengembalikan tujuan dan pencapaian awal dalam menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan juga pekerja, hal ini juga bertujuan untuk meningkatkan resiliensi atau ketahanan diri individu melalui metode *learning by experience* selama proses pemberian intervensi.

1.3. Batasan Masalah

Peneliti menyusun batasan-batasan penelitian terkait penggunaan istilah-istilah dalam variabel secara operasional guna menghindari adanya ambiguitas dan mendapatkan kesamaan pemahaman antara peneliti dan pembaca. Batasan masalah pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai efektivitas pelatihan *psychological capital* pada penurunan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa peran ganda teknik industri.

1. *Academic burnout*

Academic burnout sebagai bentuk stres kronis lanjutan yang dialami oleh peserta didik disebabkan adaptasi tekanan belajar yang tidak fleksibel yang menghasilkan respon dalam tiga dimensi yaitu kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*Cynicism*) dan Penurunan nilai pribadi (*diminished personality*).

2. *Psychological capital*

Psychological capital sebagai bagian pendekatan psikologi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Metode penanganannya permasalahan dengan pendekatan *psychological capital*

berfokus pada pemberian intervensi dengan menerapkan empat aspek yaitu harapan, efikasi diri (*self efficacy*), resiliensi (*Resilience*) dan optimisme (*optimism*) pada diri mahasiswa.

3. Mahasiswa peran ganda

Mahasiswa aktif teknik industri tahun ajaran 2021-2022 yang menjalankan peran sebagai mahasiswa aktif dan pekerja dan memiliki jadwal pekerjaan tetap (bukan harian lepas atau *part timer*) baik *shift* maupun *non shift*.

4. Tempat penelitian dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Gresik ruang lingkup program studi teknik industri.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu sebagai berikut “Apakah ada efektivitas pelatihan *psychological capital* untuk menurunkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa peran ganda teknik industri?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan maksud mengetahui efektivitas pelatihan *psychological capital* untuk menurunkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa peran ganda teknik industri

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat peneliti mengangakat penelitian eksperimen terkait efektifitas pelatihan *psychological capital* terhadap penurunan tingkat resiko *burnout*, dengan harapan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Peneliti mengharapkan dapat memberikan bantuan dalam memahami konsep pada teori tingkat resiko terjadinya *burnout* pada diri individu, khususnya dilihat dari sisi Mahasiswa yang menjalankan peran ganda.
 - b. Memberikan gambaran dan pemahaman terkait dampak positif penerapan *psychological capital* pada diri individu dibidang kesehatan mental yang sebelumnya lebih sering digunakan dalam bidang psikologi industri organisasi.
2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan informasi dan pertimbangan dalam melakukan *screening* awal dan sederhana kepada diri untuk kembali mengatur waktu, pikiran, perasaan dan kebiasaan dalam berperan sebagai mahasiswa dan juga pekerja. Selain itu penelitian ini berusaha untuk memfasilitasi mahasiswa yang menjalani peran ganda untuk menurunkan tingkat resiko *burnout* melalui pelatihan *psychological capital*.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan dilaksanakannya penelitian eksperimen terkait efektifitas penerapan *psychological capital* pada individu yang memiliki tingkat resiko tinggi mengalami *burnout* diharapkan dapat menjadi masukan untuk meningkatkan dan melakukan pengembangan lebih lanjut terkait penerapan *psychological capital* di bidang kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

