

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Sumber daya manusia merupakan salah satu aset penting dalam keberlangsungan suatu organisasi. Di tengah arus globalisasi dan perkembangan teknologi yang begitu cepat, peningkatan kompetensi dan kualitas sumber daya manusia menjadi sebuah kebutuhan yang tidak dapat dihindari. Setiap individu dituntut untuk terus belajar, mampu menyesuaikan diri dan memiliki keinginan untuk mengembangkan pengetahuan serta keterampilannya agar tetap relevan dan mampu bersaing di dunia kerja. Pengembangan ini tidak hanya mencakup kemampuan teknis seperti mengoperasikan perangkat lunak, menganalisis data dan menyusun laporan, tetapi juga menyangkut aspek kognitif seperti kemampuan berpikir kritis, menyelesaikan masalah, mengambil keputusan serta mengelola informasi secara efektif, baik dalam menghadapi tantangan dan tekanan pekerjaan maupun dinamika kehidupan pribadi.

Sebagai bentuk dukungan terhadap peningkatan kompetensi tenaga kerja, pemerintah Indonesia telah mengatur hal tersebut dalam berbagai regulasi. Salah satunya tercantum dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Dalam Pasal 11 yang disebutkan bahwa “Setiap tenaga kerja berhak untuk memperoleh dan/atau meningkatkan dan/atau mengembangkan kompetensi kerja sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya melalui pelatihan kerja”. Hak tersebut diperkuat oleh Pasal 12 yang mewajibkan

perusahaan untuk memberikan pelatihan dan pengembangan kepada pekerjanya. Dengan kata lain, pekerja memiliki hak untuk menempuh pendidikan lanjutan sebagai bagian dari pengembangan kompetensi, termasuk untuk melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi.

Banyak karyawan memutuskan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, mulai dari lulusan SMA/SMK ke tingkat Diploma atau Sarjana, dari Diploma ke Sarjana, bahkan ke jenjang Magister. Langkah ini menjadi bagian dari strategi pengembangan diri agar mereka mampu bertahan dan bersaing sebagai sumber daya manusia yang unggul di tengah persaingan serta perubahan dunia kerja yang semakin cepat dan dinamis.

Untuk melanjutkan pendidikan tanpa meninggalkan pekerjaan utama, banyak dari mereka yang memilih jalur pendidikan kelas karyawan atau program reguler sore sebagai solusi atas berbagai keterbatasan yang dimiliki. Pilihan ini dinilai cukup ideal karena memungkinkan karyawan tetap produktif di tempat kerja pada siang hari, sekaligus mengikuti perkuliahan di malam hari guna meningkatkan kualitas akademik.

Salah satu keunggulan dari program tersebut adalah proses perkuliahan yang dirancang dengan menyesuaikan waktu bekerja, termasuk pemanfaatan atau penggunaan *e-learning* yang mendukung kegiatan belajar dilakukan setelah jam kerja berakhir. Namun demikian, di balik kemudahan tersebut, mahasiswa kelas karyawan akan dihadapkan pada tantangan yang lebih kompleks dibandingkan dengan mahasiswa reguler pagi karena mereka harus mampu mengelola waktu,

energi dan perhatian antara tuntutan pekerjaan, tanggung jawab akademik serta kehidupan pribadi.

Kota Bandung dikenal sebagai salah satu pusat pendidikan tinggi di Jawa Barat, banyak perguruan tinggi yang menyediakan program kelas karyawan atau reguler sore. Program tersebut hadir sebagai solusi bagi para pekerja yang ingin melanjutkan studi tanpa harus meninggalkan pekerjaan tetap mereka. Beberapa institusi yang menawarkan program tersebut antara lain Universitas Pasundan, Universitas Widyatama, Universitas Sangga Buana YPKP, Universitas INABA, Universitas Langlangbuana, Universitas Islam Nusantara, Universitas Muhammadiyah Bandung, Politeknik Piksi Ganesha, Politeknik Bandung, Politeknik LP3I, STIE Pasundan dan masih banyak lagi. Keberadaan program ini tidak hanya memberikan keleluasaan waktu belajar tetapi juga menjadi bentuk dukungan pendidikan terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia yang produktif.

Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pasundan Bandung menjadi salah satu perguruan tinggi swasta di Kota Bandung yang menyediakan program kelas karyawan atau reguler sore. Program ini tersedia untuk dua program studi yakni Manajemen dan Akuntansi. Sistem pembelajarannya menggunakan metode *blended learning*, yang menggabungkan perkuliahan daring dan tatap muka. Jadwal perkuliahan berlangsung setiap hari Senin hingga Jumat mulai pukul 17.00 hingga 20.30 WIB. Selain metode dan jadwal pembelajaran yang disesuaikan dengan jam kerja, waktu tempuh studi untuk jenjang Sarjana pun relatif singkat

yakni sekitar 2 tahun 8 bulan. Hal ini menjadi daya tarik tersendiri bagi para karyawan yang ingin memperoleh gelar sarjana dalam waktu yang efisien.

Tabel 1.1
Perbandingan FEB UNPAS dan Universitas Lain

Perbedaan	FEB UNPAS	Universitas lain
Jadwal perkuliahan	<ul style="list-style-type: none"> • Senin s.d. Jum'at, pukul 17.00 s.d. 20.30 WIB 	<ul style="list-style-type: none"> • Senin s.d. Jum'at, pukul 18.00 s.d. 21.30 WIB • Sabtu, pukul 08.00 s.d. 20.00 WIB
Jangka waktu studi	2 tahun 8 bulan	4 tahun

Sumber: data diolah peneliti, 2025

Pemilihan mahasiswa kelas reguler sore Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pasundan Bandung sebagai subjek penelitian didasarkan pada karakteristik unik yang mereka miliki. Mayoritas dari mereka menjalani peran ganda, yakni menempuh pendidikan tinggi sembari menjalankan pekerjaan atau tanggung jawab lain di luar kampus, baik sebagai pekerja paruh waktu maupun penuh waktu. Kondisi ini menjadikan mereka lebih rentan terhadap tekanan, stres maupun kelelahan dibandingkan dengan mahasiswa reguler pagi. Selain itu, sistem pembelajaran yang intensif dan terstruktur serta durasi waktu perkuliahan yang relatif singkat dibandingkan program kelas karyawan di universitas lain juga berpotensi menambah beban yang dirasakan oleh mahasiswa. Berbagai tantangan tersebut menjadikan mahasiswa reguler sore Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pasundan Bandung sebagai subjek yang relevan untuk diteliti dalam konteks keseimbangan peran, mengingat tingkat tekanan yang mereka alami cenderung lebih tinggi. Di samping itu, dukungan dan keterbukaan pihak fakultas

terhadap kegiatan penelitian turut menjadi faktor pendukung yang mempermudah proses pengumpulan data.

Dibalik berbagai kemudahan yang ditawarkan untuk menempuh pendidikan bagi karyawan, terdapat tantangan yang tidak dapat diabaikan. Mahasiswa yang bekerja akan dihadapkan pada beban ganda yakni menyeimbangkan tanggung jawab akademik, tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Jika mereka tidak dapat mengelola dengan baik, maka hal itu berpotensi menimbulkan stres hingga kelelahan yang biasa dikenal dengan istilah *burnout*.

Greenberg (2011) dalam (Syarief & Harry, 2018) mengemukakan bahwa *burnout* adalah suatu sindrom kelelahan emosional, fisik dan mental, berhubungan dengan rendahnya perasaan harga diri, disebabkan penderitaan stres yang intens dan berkepanjangan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Misfihlatud Zahra *et al.*, (2024) dengan judul “Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu Di Banda Aceh” diperoleh hasil bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu mengalami *burnout* yang sangat tinggi. Data menunjukkan bahwa sebanyak 91,3 persen mahasiswa pekerja paruh waktu berada pada level *burnout* tingkat tinggi, sedangkan 8,7 persen lainnya mengalami *burnout* tingkat sedang.

Burnout merupakan kondisi psikologis yang kerap dialami oleh individu yang menghadapi tekanan terus menerus, baik di lingkungan kerja maupun pendidikan. Aktivitas yang padat dan berlangsung dalam jangka waktu panjang seringkali menyebabkan kelelahan secara fisik maupun emosional. Apabila kelelahan tersebut tidak segera ditangani, dapat berkembang menjadi *burnout* yang ditandai dengan rasa lelah yang berkepanjangan, hilangnya semangat belajar

serta menurunnya kemampuan dalam menyelesaikan tugas akademik maupun pekerjaan secara optimal.

Fenomena *burnout* di kalangan mahasiswa menjadi topik yang relevan untuk diteliti secara mendalam, terutama dalam hal meningkatnya tuntutan akademik dan psikologis yang dihadapi mahasiswa di era modern. Kondisi ini juga dialami oleh mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja, di mana mereka dihadapkan pada tuntutan untuk mengelola waktu, energi serta komitmen antara dunia kerja dan aktivitas perkuliahan. Tekanan dari kedua sisi tersebut berpotensi menimbulkan stres yang berkepanjangan. Jika tidak ditangani secara efektif, stres ini dapat berkembang menjadi *burnout*. *Burnout* yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada penurunan motivasi dan prestasi akademik, tetapi juga dapat mengganggu psikologis dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil survei terkait dengan fenomena *burnout* yang dilakukan oleh Tim Penelitian dan Pengembangan (Litbang) Lembaga Pers Mahasiswa (LPM) Siar pada tahun 2022 terhadap 114 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi, mayoritas responden yang mengalami *burnout* memiliki kesibukan tambahan di luar aktivitas perkuliahan. Kegiatan organisasi atau komunitas ekstra maupun intra kampus menjadi penyumbang tertinggi yakni sebanyak (38.5%), disusul dengan kesibukan UKM (23%) dan bekerja atau wirausaha (25.5%). Meskipun sebagian mahasiswa menerima imbalan berupa gaji, aktivitas kerja sering kali mengganggu kegiatan akademik dan memaksa mereka mengorbankan salah satu aspek untuk menjaga keseimbangan waktu dan energi. Beban tersebut

menimbulkan gejala *burnout* seperti rasa cemas, kelelahan, kurang motivasi, hingga sikap acuh terhadap tugas akademik.

Burnout merupakan permasalahan yang tidak muncul begitu saja, melainkan dipicu oleh berbagai faktor. Survei yang sama juga mengungkap bahwa sebanyak 60,9% responden menganggap tugas perkuliahan sebagai pemicu utama *burnout*. Sebanyak 26,5% responden menyatakan keterlibatan dalam kegiatan non-akademik seperti organisasi atau UKM sebagai penyebabnya dan 12,6% lainnya mengalami *burnout* saat menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) atau saat menyusun tugas akhir. Gejala *burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa mencakup penundaan tugas dan mudah bosan (20,4%), rendahnya motivasi dan konsentrasi (19,6%), munculnya rasa cemas (18,7%), stres dan keluhan fisik seperti pusing atau nyeri (16,9%) serta penurunan kemampuan akademik (13,2%). Sementara beberapa yang lain juga mulai kekurangan rasa percaya diri dan khawatir terhadap masa depan mereka.

Mahasiswa kelas reguler sore di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pasundan Bandung memiliki risiko mengalami *burnout* yang cenderung lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari perguruan tinggi lain. Hal ini disebabkan oleh waktu perkuliahan yang berlangsung setelah jam kerja, sehingga setelah menjalani aktivitas kerja sepanjang hari, mereka masih harus mengikuti kelas, menyimak materi perkuliahan serta mengerjakan berbagai tugas akademik. Kondisi tersebut dapat mengurangi waktu istirahat, memicu stres berkepanjangan dan berdampak pada penurunan kualitas hidup.

Kondisi tersebut tercermin dari data mahasiswa Program Studi Manajemen dan Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pasundan Bandung sebagai berikut:

Tabel 1.2
Rekapitulasi Mahasiswa Non Aktif Reguler Sore FEB UNPAS 2024/2025

No	Angkatan	Jumlah Mahasiswa			
		Total	Lulus	Aktif	Non Aktif
Program Studi Manajemen					
1	2018	61	27	0	34
2	2019	54	13	1	40
3	2020	17	2	2	13
4	2021	29	9	8	12
5	2022	41	2	22	17
6	2023	40	0	23	17
7	2024	35	0	30	5
Total		277	53	86	138
Program Studi Akuntansi					
1	2018	46	32	1	13
2	2019	27	11	0	16
3	2020	16	5	2	9
4	2021	17	8	1	8
5	2022	10	2	2	6
6	2023	12	0	8	4
7	2024	8	0	7	1
Total		136	58	21	57
Grand Total		413	111	107	195

Sumber: Sub Bagian Administrasi Pengajaran (SBAP), data diolah peneliti (2025)

Selama periode 2018 sampai dengan 2024, dari total 277 mahasiswa Program Studi Manajemen hanya 86 orang (31%) yang berhasil lulus, sementara 138 mahasiswa (50%) tercatat non-aktif. Di Program Studi Akuntansi, dari 136 mahasiswa hanya 58 orang (43%) yang menyelesaikan studi, sedangkan 57 mahasiswa (42%) dinyatakan non-aktif. Tingginya jumlah mahasiswa non-aktif ini menjadi indikator kuat adanya tekanan internal dan eksternal yang signifikan, terutama pada mahasiswa yang harus menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan pelajar.

Penelitian tentang *burnout* pada mahasiswa kelas reguler sore di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pasundan Bandung dapat diperkuat dengan data awal guna memperoleh gambaran umum mengenai kondisi responden terkait isu yang diteliti. Untuk itu, dilakukan penyebaran kuesioner secara *online* melalui *google form* ke 30 mahasiswa. Pra-survei ini bertujuan untuk menilai tingkat relevansi topik penelitian dengan kondisi nyata mahasiswa kelas reguler sore di fakultas tersebut. Hasil kuesioner tersebut dapat diketahui melalui tabel berikut ini:

Tabel 1.3
Hasil Pra-Survei *Burnout* pada Mahasiswa Reguler Sore FEB UNPAS

Dimensi	Distribusi Jawaban					Total	Jumlah skor	Rata-rata skor dimensi
	SS	S	KS	TS	STS			
	5	4	3	2	1			
<i>Exhaustion</i> (Kelelahan emosional)	11	6	3	5	5	30	103	3.43
<i>Cynicism</i> (Depersonalisasi)	5	2	10	7	6	30	83	2.77
<i>Ineffectiveness</i> (Rendahnya penghargaan diri)	8	8	6	3	5	30	101	3.37
Frekuensi	24	16	19	15	16	90		
Skor per jawaban	120	64	57	30	16	287		
Persentase (dalam %)	26.67	17.78	21.11	16.67	17.78	100		
Rata-rata skor	3.19							

Sumber: Data olahan peneliti (2025)

Berdasarkan pra-survei *burnout* tersebut diperoleh hasil bahwa:

1. Dimensi *exhaustion* atau kelelahan emosional merupakan aspek yang paling dominan dirasakan oleh responden. Sebanyak 11 mahasiswa menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan yang mencerminkan kondisi ini. Skor rata-rata untuk dimensi pada dimensi tersebut mencapai 3.43, angka ini berada di atas rata-rata keseluruhan yang menunjukkan bahwa sebagian besar

mahasiswa merasakan kelelahan akibat menjalani aktivitas perkuliahan setelah seharian bekerja.

2. Untuk dimensi *ineffectiveness* atau rendahnya penghargaan diri, skor rata-rata tercatat sebesar 3.37, lebih tinggi dari skor rata-rata keseluruhan. Kondisi ini menunjukkan adanya penurunan rasa percaya diri, di mana mahasiswa merasa tidak cukup efektif atau belum optimal dalam menjalani peran ganda mereka sebagai pekerja dan mahasiswa.
3. Pada dimensi *cynicism* atau depersonalisasi, diperoleh skor rata-rata sebesar 2.77 yang merupakan nilai terendah dibandingkan dua dimensi lainnya serta berada di bawah rata-rata keseluruhan. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa masih menunjukkan keterlibatan emosional yang positif dalam perkuliahan meskipun mendapatkan tekanan dari aktivitas yang padat.

Dari total 90 tanggapan yang dikumpulkan (hasil dari 30 responden pada tiga dimensi), diperoleh skor rata-rata keseluruhan sebesar 3,19. Meskipun belum mengindikasikan tingkat *burnout* yang tinggi, hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan yang perlu diwaspadai, terutama pada aspek kelelahan emosional dan efektivitas diri. Temuan ini dapat dijadikan dasar untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *burnout* pada mahasiswa kelas reguler sore yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

Secara umum, terdapat berbagai penyebab yang dapat memicu munculnya *burnout* pada mahasiswa yang juga menjalani pekerjaan. Beberapa di antaranya adalah tekanan kerja yang tinggi, tingkat stres yang muncul dari pekerjaan (*job stress*), kurangnya waktu istirahat yang memadai, serta tantangan dalam

menyeimbangkan kehidupan pribadi dengan tanggung jawab pekerjaan dan tuntutan akademik. Dari berbagai faktor tersebut, salah satu aspek yang akan ditelusuri lebih jauh dalam penelitian ini adalah stres kerja (*job stress*).

Stres kerja atau *job stress* merujuk pada reaksi individu terhadap tekanan yang muncul di lingkungan kerja, biasanya terjadi akibat beban tugas yang terlalu berat atau ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan serta pengetahuan yang dimiliki. Bagi mahasiswa yang bekerja, potensi tekanan dapat datang dari dua arah sekaligus yakni dari dunia kerja dan kewajiban akademik yang dapat meningkatkan tingkat stres yang dirasakan. Jika kondisi stres ini dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, maka kemungkinan terjadinya *burnout* pun akan semakin tinggi.

Sebagai pelengkap data dalam penelitian yang akan dilaksanakan, tidak hanya dilakukan pra-survei mengenai *burnout*, tetapi juga dilakukan pra-survei yang difokuskan pada aspek *job stress* atau stres kerja. Hasil dari pra-survei tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1.4
Hasil Pra-Survei *Job stress* pada Mahasiswa Reguler Sore FEB UNPAS

Dimensi	Distribusi Jawaban					Total	Jumlah skor	Rata-rata skor dimensi
	SS	S	KS	TS	STS			
	5	4	3	2	1			
Konflik peran	9	9	6	4	2	30	109	3.63
Beban kerja	9	11	5	3	2	30	112	3.73
Hubungan di tempat kerja	2	4	4	18	2	30	76	2.53
Pengembangan karir	3	11	8	4	4	30	95	3.17
Frekuensi	23	35	23	29	10	120		
Skor per jawaban	115	140	69	58	10	392		
Persentase (dalam %)	19.17	29.17	19.17	24.17	8.33	100		
Rata-rata skor							3.27	

Sumber: Data olahan peneliti (2025)

Hasil pra-survei tersebut menunjukkan adanya beberapa faktor penyebab stres kerja pada mahasiswa, diantaranya:

1. Beban kerja menjadi faktor yang paling dominan dirasakan, dengan 9 responden menyatakan sangat setuju dan 11 responden menyatakan setuju bahwa mereka merasa kewalahan dengan tugas pekerjaan dan tugas kuliah yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas. Dimensi ini memiliki rata-rata skor tertinggi sebesar 3.73 berada di atas rata-rata keseluruhan.
2. Konflik peran dengan rata-rata skor 3.63 dengan 9 responden menyatakan sangat setuju dan 9 responden menyatakan setuju, menunjukkan bahwa banyak mahasiswa merasa kesulitan dalam menyeimbangkan tanggung jawab sebagai pekerja dan mahasiswa secara bersamaan.
3. Pengembangan karir memperoleh rata-rata skor 3.17 dengan 11 responden menyatakan setuju dan 3 responden sangat setuju. Hal ini adanya rasa cemas atau tertekan saat mereka harus beradaptasi dengan perubahan lingkungan atau tugas baru di tempat kerja.
4. Hubungan di tempat kerja memperoleh dimensi dengan skor terendah yakni 2.53. Skor ini menandakan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami permasalahan dalam hal interaksi sosial maupun lingkungan kerja.

Secara keseluruhan, dari 120 tanggapan yang terkumpul (hasil dari 30 responden pada empat dimensi), diperoleh skor rata-rata sebesar 3.27. Angka ini mencerminkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa kelas reguler sore Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pasundan Bandung berada pada

kategori sedang. Meski demikian, tetap diperlukan perhatian khusus terutama pada aspek beban kerja dan konflik peran. Temuan ini dapat dijadikan langkah awal untuk menggali lebih dalam mengenai strategi pengelolaan stres yang tepat bagi mahasiswa yang menjalankan peran sebagai pekerja sekaligus mahasiswa.

Ugwu *et al.*, menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mengurangi risiko *burnout* adalah *self-efficacy* (Liberty Winata & Nurhasanah, 2022). *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasikan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri berharga dalam menjelaskan perilaku manusia dan memainkan peran penting dalam mengidentifikasi pilihan, tingkat upaya dan ketekunan individu. Hal ini juga menunjukkan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi untuk tugas-tugas tertentu lebih terlibat dan gigih dibandingkan dengan mereka yang memiliki efikasi diri rendah (So dkk., dalam Ernawati Fatimah & Suryana, 2023). Dalam hal ini berarti mahasiswa harus memiliki *self-efficacy* yang tinggi untuk meminimalisir terjadinya *burnout*, sebab mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi akan lebih mampu mengatasi tekanan akademik maupun pekerjaan sehingga risiko mengalami *burnout* akan lebih rendah. Namun sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah akan lebih rentan terhadap stres dan memiliki kecenderungan mengalami kelelahan atau *burnout*.

Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* pada mahasiswa kelas reguler sore FEB UNPAS Bandung, telah dilakukan pra-survei dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.5
Hasil Pra-Survei *Self-efficacy* pada Mahasiswa Reguler Sore FEB UNPAS

Dimensi	Distribusi Jawaban					Total	Jumlah skor	Rata-rata skor dimensi
	SS	S	KS	TS	STS			
	5	4	3	2	1			
<i>Magnitude / level</i> (tingkat kesulitan tugas)	18	10	0	1	1	30	133	4.43
<i>Strength</i> (kekuatan keyakinan)	11	13	1	4	1	30	119	3.97
<i>Generality</i> (generalitas)	14	11	2	3	0	30	126	4.20
Frekuensi	43	34	3	8	2	90		
Skor per jawaban	215	136	9	16	2	378		
Persentase (dalam %)	47.78	37.78	3.33	8.89	2.22	100		
Rata-rata skor	4.20							

Sumber: Data olahan peneliti (2025)

Dari hasil pra-survei tersebut, diperoleh gambaran bahwa tingkat *self-efficacy* atau keyakinan diri mahasiswa tergolong tinggi. Hal tersebut dilihat dari beberapa hal:

1. Dimensi *magnitude* yang mengukur persepsi mahasiswa terhadap tingkat kesulitan tugas, memperoleh skor rata-rata tertinggi yakni 4.43. Sebanyak 18 responden menyatakan sangat setuju dan 10 responden menyatakan setuju bahwa mereka merasa mampu menyelesaikan tugas akademik meskipun bekerja.
2. Pada dimensi *generality* 14 responden menyatakan sangat setuju dan 11 responden menyatakan setuju dengan rata-rata skor sebesar 4.20. Hal ini menggambarkan bahwa mereka meyakini kemampuan yang dimiliki dapat diaplikasikan dalam berbagai konteks atau situasi tanpa kehilangan kepercayaan diri.
3. Sementara itu, pada dimensi *strength* atau kekuatan keyakinan, sebanyak 11 responden menyatakan sangat setuju dan 13 responden menyatakan

setuju bahwa tingkat kepercayaan diri yang cukup tinggi dalam menyelesaikan tanggung jawab yang mereka emban meskipun dalam tekanan. Dimensi ini memperoleh skor rata-rata mencapai 3.97 berada di bawah rata-rata skor yang lebih rendah menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa mungkin mengetahui apa yang harus dilakukandan memiliki keyakinan secara umum, mereka belum cukup yakin bahwa mereka dapat melakukannya dengan konsisten atau dalam berbagai situasi.

Sebagian besar mahasiswa merasa percaya diri dalam menjalankan peran ganda sebagai pekerja sekaligus mahasiswa, sebagaimana ditunjukkan oleh rata-rata skor keseluruhan sebesar 4,20 dari 90 tanggapan yang dikumpulkan dari 30 responden pada tiga dimensi. Meskipun mereka dihadapkan pada tantangan waktu dan beban pekerjaan, tingkat keyakinan diri yang tinggi ini dapat berpotensi menjadi faktor pencegah terhadap stres maupun *burnout*.

Work life balance merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam mengurangi risiko *burnout* pada mahasiswa yang menjalani peran ganda. *Work life balance* adalah kemampuan individu untuk menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Menurut Brigitta L. Winata dan Nina Nurhasanah (2022), mahasiswa yang tidak bisa membagi waktunya dengan baik, lama kelamaan akan mengalami *burnout*, sehingga tugas-tugas kampus maupun tugas pekerjaan akan terbengkalai. Oleh sebab itu, mahasiswa yang menjalani peran ganda harus mampu menyeimbangkan kehidupan akademik, pekerjaan dan kehidupan pribadi agar tetap memiliki kesehatan mental yang baik dan dapat mengurangi risiko kelelahan emosional.

Untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa kelas reguler sore Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pasundan Bandung merasakan adanya keseimbangan antara kehidupan pribadi dan tuntutan peran gandanya, telah dilakukan pra-survei dengan sebagai berikut:

Tabel 1.6

Hasil Pra-Survei *Work Life Balance* Mahasiswa Reguler Sore FEB UNPAS

Dimensi	Distribusi Jawaban					Total	Jumlah skor	Rata-rata skor dimensi
	SS	S	KS	TS	STS			
	5	4	3	2	1			
<i>Time Balance</i> (keseimbangan waktu)	14	10	3	2	1	30	124	4.13
<i>Involvement Balance</i> (keseimbangan keterlibatan)	11	17	0	1	1	30	126	4.20
<i>Satisfaction Balance</i> (keseimbangan kepuasan)	9	9	6	5	1	30	110	3.67
Frekuensi	34	36	9	8	3	90		
Skor per jawaban	170	144	27	16	3	360		
Persentase (dalam %)	37.78	40.00	10.00	8.89	3.33	100		
Rata-rata skor	4.00							

Sumber: Data olahan peneliti (2025)

Dari pra-survei yang dilakukan, diperoleh gambaran bahwa tingkat *work life balance* pada mahasiswa tergolong baik. Hal ini didasarkan pada:

1. Dimensi *involvement balance* memperoleh skor rata-rata tertinggi yakni 4.20. Sebanyak 17 responden menyatakan setuju dan 11 responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka merasa dapat memisahkan antara masalah pekerjaan dan akademik atau kehidupan pribadi.
2. Pada dimensi *time balance* yang mengukur keseimbangan waktu, sebanyak 10 responden menyatakan setuju dan 14 responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka mampu membagi waktu secara proporsional

antara pekerjaan, kuliah dan kehidupan pribadi. Dimensi ini memperoleh skor rata-rata mencapai 4.13 yang menunjukkan kemampuan manajemen waktu yang cukup baik.

3. Sementara itu, dimensi *satisfaction balance* yang berkaitan dengan kepuasan terhadap keseimbangan peran menunjukkan hasil yang lebih rendah dengan rata-rata skor 3.67. Hanya 9 responden menyatakan sangat setuju dan 9 responden menyatakan setuju yang berarti merasa puas dengan kondisi keseimbangan yang mereka jalani. Hal Ini menunjukkan bahwa meskipun waktu dan keterlibatan telah cukup terbagi dengan baik, namun tidak semua mahasiswa merasa puas terhadap kualitas keseimbangan yang dirasakan.

Rata-rata skor sebesar 4,00 diperoleh dari 90 tanggapan yang diberikan oleh 30 responden pada tiga dimensi. Hasil tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan pendidikan meskipun masih terdapat tantangan dalam hal kepuasan pribadi.

Berdasarkan pra-survei yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa reguler sore Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pasundan Bandung, ditemukan beberapa temuan penting yang menggambarkan kondisi psikologis dan keseimbangan peran yang dijalani oleh mereka, diantaranya:

1. Sebagian besar mahasiswa menunjukkan adanya gejala *burnout* yang ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi dan kewalahan dalam menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa.

Meskipun tidak dialami oleh seluruh responden, kondisi ini cukup signifikan untuk menjadi perhatian, khususnya bagi mereka yang menjalani perkuliahan sembari bekerja.

2. Adanya tingkat stres kerja yang cukup tinggi pada beberapa responden. Hal ini umumnya muncul akibat tekanan waktu, beban kerja serta tuntutan akademik yang berjalan secara bersamaan. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini berisiko berkembang menjadi *burnout* dalam jangka panjang.
3. Di sisi lain, sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang tinggi. Mereka memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik maupun pekerjaan bahkan ketika dihadapkan pada dalam situasi yang menantang. Hal ini menjadi kekuatan penting yang dapat membantu mengurangi dampak negatif dari stres dan *burnout*.
4. Dalam hal *work life balance*, hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mampu mengatur waktu serta keterlibatan mereka antara pekerjaan dan studi. Namun demikian, sebagian dari mereka belum sepenuhnya merasa puas dengan kualitas keseimbangan yang mereka rasakan, menunjukkan masih adanya ruang untuk perbaikan dalam kepuasan pribadi.

Fenomena pengaruh peran ganda pada mahasiswa yang bekerja menjadi suatu hal menarik untuk diteliti lebih lanjut. Banyak penelitian yang membahas tentang konflik peran dalam konteks kerja dan keluarga, namun masih minim

penelitian yang berfokus pada konflik peran dalam konteks kerja dan kuliah. Maka dari itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi *research gap* pada topik tersebut.

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui bagaimana *self-efficacy* dan *work life balance* memberikan pengaruh terhadap tingkat *burnout* pada mahasiswa yang bekerja dengan mempertimbangkan stres kerja (*job stress*) sebagai variabel mediasi. Pemahaman ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merumuskan strategi dan dukungan yang lebih tepat bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda guna menjaga kesehatan psikologis serta efektivitas mereka baik di lingkungan akademik, lingkungan kerja maupun di kehidupan pribadinya.

Penelitian ini merupakan pengembangan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Brigitta L. Winata dan Nina Nurhasanah (2022) dengan judul “Pengaruh *Work Life Balance*, *Self-Efficacy*, Dan Komitmen Organisasional Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Yang Bekerja” yang dilakukan pada Mahasiswa Paralel Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Esa Unggul dengan kuesioner yang terkumpul sebanyak 119 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work life balance* berpengaruh positif terhadap *burnout*, yang berarti bahwa mahasiswa yang tidak bisa membagi waktunya dengan baik dan lama kelamaan akan mengalami *burnout*, sehingga tugas-tugas kampus maupun tugas pekerjaan akan terbengkalai. *self-efficacy* berpengaruh negatif terhadap *burnout*, artinya *self-efficacy* seorang mahasiswa tinggi maka akan semakin rendahnya mengalami *burnout* dikarenakan mahasiswa itu yakin dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga mahasiswa itu bisa mengerjakan tugas-tugas yang diberikan

dengan baik. komitmen organisasional berpengaruh negatif terhadap *burnout*, karena dengan adanya komitmen dalam diri seseorang pada perusahaan itu maka seseorang itu akan mencapai tujuan yang diinginkan, sehingga seseorang itu mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik. dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh positif secara simultan antara *work life balance*, *self-efficacy*, dan komitmen organisasional terhadap *burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Farhana Fauziah *et al.*, (2024) dengan judul “*The Relationship Between Self-efficacy, Work Life Balance and Work Overload on Emotional Exhaustion of Students Who Work Part Time*” yang melibatkan 125 mahasiswa yang bekerja di Kota Cirebon. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelelahan emosional yang dialami oleh siswa yang bekerja paruh waktu secara signifikan dipengaruhi oleh kelebihan beban kerja, keseimbangan kehidupan kerja dan efikasi diri.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah waktu penelitian, tempat penelitian dan penelitian ini menambahkan *job stress* sebagai variabel mediasi untuk lebih mengetahui penyebab dari kelelahan atau *burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu di bidang Manajemen Sumber Daya Manusia, khususnya yang berkaitan dengan *self-efficacy*, *work life balance*, *job stress* dan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penelitian dengan judul **“PENGARUH *SELF-EFFICACY* DAN *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP *BURNOUT* DENGAN *JOB STRESS* SEBAGAI VARIABEL**

MEDIASI (Studi kasus pada Mahasiswa Aktif Kelas Reguler Sore FEB UNPAS)” akan dilakukan oleh peneliti guna mengetahui kondisi sebenarnya yang dialami oleh mahasiswa kelas reguler sore di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pasundan Bandung.

1.2. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti akan melakukan identifikasi dan perumusan terhadap permasalahan yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Permasalahan tersebut mencakup *self-efficacy*, *work life balance*, *job stress* dan *burnout*. Identifikasi masalah berasal dari pembahasan pada latar belakang, sementara rumusan masalah menggambarkan fokus utama yang akan diteliti.

1.2.1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, peneliti merumuskan identifikasi masalah ke dalam bentuk pernyataan-pernyataan sebagai berikut:

1. *Self-efficacy*
 - a. Mahasiswa cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih rendah dibanding aspek lainnya artinya mereka belum cukup yakin dapat menyelesaikan tanggung jawab dengan konsisten atau dalam berbagai situasi.
2. *Work life balance*

- a. Mahasiswa belum merasa puas terhadap kualitas keseimbangan yang dirasakan meskipun waktu dan keterlibatan telah cukup terbagi dengan cukup baik.

3. *Job stress*

- a. Mahasiswa merasa kewalahan dengan tugas pekerjaan dan tugas kuliah yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas.
- b. Mahasiswa merasa kesulitan dalam menyeimbangkan tanggung jawab sebagai pekerja dan mahasiswa secara bersamaan.

4. *Burnout*

- a. Sebagian besar mahasiswa merasakan kelelahan akibat menjalani aktivitas perkuliahan setelah seharian bekerja.
- b. Adanya penurunan rasa percaya diri, di mana mahasiswa merasa tidak cukup efektif atau belum optimal dalam menjalani peran ganda mereka sebagai pekerja dan mahasiswa.

1.2.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *self-efficacy*, *work life balance*, *job stress* dan *burnout* pada Mahasiswa kelas reguler sore FEB UNPAS.
2. Seberapa besar pengaruh *self-efficacy* terhadap *job stress* pada Mahasiswa kelas reguler sore FEB UNPAS.

3. Seberapa besar pengaruh *work life balance* terhadap *job stress* pada Mahasiswa kelas reguler sore FEB UNPAS.
4. Seberapa besar pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout* pada Mahasiswa kelas reguler sore FEB UNPAS.
5. Seberapa besar pengaruh *work life balance* terhadap *burnout* pada Mahasiswa kelas reguler sore FEB UNPAS.
6. Seberapa besar pengaruh *job stress* terhadap *burnout* pada Mahasiswa kelas reguler sore FEB UNPAS.
7. Seberapa besar pengaruh *self-efficacy* dan *work life balance* terhadap *burnout* dengan *job stress* sebagai variabel mediasi pada Mahasiswa aktif kelas reguler sore FEB UNPAS, baik secara parsial maupun simultan.

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini dapat membuka wawasan baru bagi mahasiswa untuk lebih memahami bagaimana keterkaitan antara *self-efficacy*, *work life balance* dan *job stress* terhadap *burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis:

1. Gambaran tingkat *self-efficacy*, *work life balance*, *job stress* dan *burnout* pada Mahasiswa kelas reguler sore FEB UNPAS.
2. Pengaruh *self-efficacy* terhadap *job stress* pada Mahasiswa kelas reguler sore FEB UNPAS.
3. Pengaruh *work life balance* terhadap *job stress* pada Mahasiswa kelas reguler sore FEB UNPAS.

4. Pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout* pada Mahasiswa kelas reguler sore FEB UNPAS.
5. Pengaruh *work life balance* terhadap *burnout* pada Mahasiswa kelas reguler sore FEB UNPAS.
6. Pengaruh *job stress* terhadap *burnout* pada Mahasiswa kelas reguler sore FEB UNPAS.
7. Besarnya pengaruh *self-efficacy* dan *work life balance* terhadap *burnout* dengan *job stress* sebagai variabel mediasi pada Mahasiswa aktif kelas reguler sore FEB UNPAS, baik secara parsial maupun simultan.

1.4. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh *self-efficacy*, *work life balance* terhadap *burnout* dengan *job stress* sebagai variabel mediasi, khususnya pada mahasiswa kelas reguler sore FEB UNPAS. Kegunaan penelitian ini dijelaskan dalam cakupan utama yaitu dari sisi teoritis dan praktis.

1.4.1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur atau kajian teoritis dalam pengembangan ilmu Manajemen Sumber Daya Manusia dan bermanfaat untuk memperkaya hasil penelitian mengenai *self-efficacy*, *work life balance*, *job stress*, variabel mediasi dan *burnout* terhadap mahasiswa yang bekerja serta membuka kemungkinan untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang permasalahan *burnout*.

1.4.2. Kegunaan Praktis

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh *self-efficacy* dan *work life balance* terhadap *burnout*, dengan *job stress* sebagai variabel mediasi, khususnya pada mahasiswa yang menjalani peran sebagai pekerja. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai sumber data yang bernilai untuk pengembangan kajian lanjutan di bidang MSDM.

b. Bagi Institusi Pendidikan atau Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan kebijakan akademik yang lebih adaptif terhadap situasi nyata yang dihadapi mahasiswa. Selain itu, hasilnya juga dapat memberikan wawasan bagi dosen maupun pihak terkait mengenai berbagai tantangan yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja, sehingga dukungan yang diberikan dapat lebih tepat sasaran dan relevan dengan kebutuhan mereka.

c. Bagi pihak lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi dan referensi bacaan khususnya bagi para mahasiswa yang akan atau sedang melakukan penelitian serta diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan terkait dengan penelitian Manajemen Sumber Daya Manusia.