

**PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP KELELAHAN EMOSIONAL
MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG BEKERJA PARUH WAKTU**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh:

Yuniarta Allizza Putri

J71216141

Dosen Pembimbing:

Lufiana Harnany Utami, S. Pd, M. Si

NIP. 197602272009122001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Emosional Mahasiswa Semester Akhir yang Bekerja Paruh Waktu” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 17 Januari 2023



(Yuniarta Allizza Putri)

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP KELELAHAN EMOSIONAL
MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG BEKERJA PARUH WAKTU**

Oleh:

YUNIARTA ALLIZZA PUTRI

NIM. J71216141

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 17 Januari 2023

Dosen Pembimbing



Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si

NIP. 197602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP KELELAHAN EMOSIONAL
MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG BEKERJA PARUH WAKTU

Yang disusun oleh:

Yuniarta Allizza Putri
J71216141

Telah dipertahankan Di depan Tim Penguji Pada Tanggal 18 Januari 2023




Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Ph.D. Khoirun Niam
NIP. 97007251996031004

Susunan Tim Penguji


Penguji I,


Lufiana Harnany Utami, S. Pd, M. Si
NIP 197602272009122001


Penguji II,


Drs. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP 196208241987031002

Penguji III,


Dr. H. Jainudin, M. Si
NIP 196205081991031002

Penguji IV,


Mei Lina Fitri Kumalasari, SST., M. Kes
NIP 198805182014032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yuniarta Allizza Putri
NIM : J71216141
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : yuniarta.allizza@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Emosional Mahasiswa Semester Akhir

Yang Bekerja Paruh Waktu

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 24 Januari 2023
Penulis

Yuniarta Allizza Putri

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara beban kerja dengan kelelahan emosional mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Teknik pengambilan data menggunakan non probability sampling metode accidental sampling dengan menyebar kuesioner melalui google form lalu disebar secara online kepada subjek sejumlah 300 orang mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu di Surabaya. Penelitian ini menggunakan skala Maslach Burnout Inventory (MBI) dan skala NASA Task Load Index (TLX) yang sudah dimodifikasi untuk mengukur masing-masing variabel. Metode analisis yang digunakan adalah teknik regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara beban kerja terhadap kelelahan emosional dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan $r=0,301$ yang berarti terdapat pengaruh antara variabel bebas beban kerja terhadap variabel terikat yaitu kelelahan emosional yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak.

Kata kunci: Kelelahan Emosional, Beban Kerja, Mahasiswa Semester Akhir, Bekerja Paruh Waktu.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an influence between workload and emotional exhaustion of final semester students who work part time. The research method used in this study is a quantitative method. The data collection technique used non-probability sampling accidental sampling method by distributing questionnaires via Google form and then distributing them online to the subject of 300 final semester students who work part time in Surabaya. This study uses the modified Maslach Burnout Inventory (MBI) scale and the NASA Task Load Index (TLX) scale to measure each variable. The analytical method used is a simple linear regression technique. The results of this study indicate that there is a significant influence between workload on emotional exhaustion with a significance value of 0.000 and $r=0.301$, which means that there is an influence between the independent variable workload on the dependent variable, namely emotional exhaustion, which means that H_0 is accepted and H_a is rejected.

Keywords: Emotional Exhaustion, Workload, Final Semester Students, Part Time Work.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Keaslian Penelitian	7
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. Sistematika Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Kelelahan Emosional	12
B. Beban Kerja	19
C. Perspektif Islam	24
D. Kerangka Teoritik	25
E. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Emosional	25
F. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Rancangan Penelitian	28

B. Identifikasi Variabel	29
C. Definisi Operasional	30
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	30
E. Instrumen Penelitian	32
F. Validitas Alat Ukur	36
G. Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Deskripsi Data.....	53
C. Pembahasan	60
BAB V PENUTUP	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	75



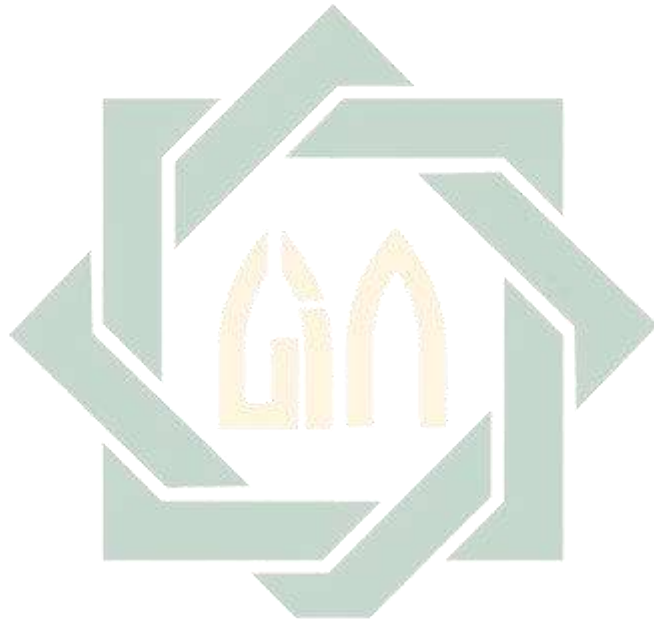
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penentuan Jumlah Sampel Issac & Michael	32
Tabel 3.2 Skor Skala Likert	33
Tabel 3.3 Blue Print Skala Kelelahan Emosional	34
Tabel 3.4 Blue Print Skala Beban Kerja	35
Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Validitas Kelelahan Emosional	37
Tabel 3.6 Hasil Validitas Kelelahan Emosional	38
Tabel 3.7 Blue Print Skala Kelelahan Emosional	39
Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Validitas Beban Kerja	40
Tabel 3.9 Hasil Validitas Beban Kerja	41
Tabel 3.10 Blue Print Skala Beban Kerja	42
Tabel 3.11 Hasil Reliabilitas Kelelahan Emosional	44
Tabel 3.12 Hasil Reliabilitas Beban Kerja	44
Tabel 4.1 Deskripsi Sebaran Subjek Jenis Kelamin	49
Tabel 4.2 Deskripsi Sebaran Subjek Usia	50
Tabel 4.3 Deskripsi Sebaran Subjek Semester	51
Tabel 4.4 Deskripsi Sebaran Subjek Jenis Pekerjaan	52
Tabel 4.5 Deskripsi Data	53
Tabel 4.6 Mean Dan Standar Deviasi	54
Tabel 4.7 Norma Kategorisasi	54
Tabel 4.8 Kategori Skor Subjek	55
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Kolmogrov Smirnov	56
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas	57
Tabel 4.11 Hasil Uji F	58
Tabel 4.12 Hasil Uji T	59
Tabel 4.1 Hasil Uji R	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoritik 25



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Kuesioner Google Form	76
Lampiran B Tabulasi Data	79
Lampiran C Tabel Penentuan Jumlah Subjek	103
Lampiran D Uji Validitas Dan Reliabilitas	104
Lampiran E Hasil Output Deskriptif Statistik	106
Lampiran F Hasil Uji Normalitas, Reliabilitas, Regresi	108
Lampiran G Kartu Bimbingan Skripsi	110



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa semester akhir berada dalam fase akhir perkuliahan yang sedang menjalani pengerjaan tugas akhir atau skripsi dan berada di semester tujuh hingga empat belas. Dalam tingkatan perkembangan mahasiswa berada dalam tingkatan perkembangan dewasa awal yang umumnya diidentifikasi usia antara 20 tahun hingga 30 tahun dan mempunyai tugas dalam tahap perkembangan yang harus dilakukan. Tugas mahasiswa semester terakhir adalah menyiapkan individu untuk siap masuk dunia kerja (Santrock, 1997). Terdapat banyak mahasiswa semester akhir yang melakukan pekerjaan paruh waktu dengan berbagai tujuan, diantaranya untuk memenuhi kebutuhan finansial, memperluas jaringan, memperluas wawasan, mendapatkan pengalaman kerja yang berguna dan memperkuat skill yang dimiliki (Glints, 2022).

Bekerja paruh waktu yang dilakukan oleh mahasiswa dapat dilakukan di berbagai jenis perusahaan atau industri, termasuk perusahaan ritel, perhotelan, sebagai kasir, pelayan, pegawai perpustakaan, guru les, dan lain sebagainya. Pekerja paruh waktu atau part time menurut Badan Pusat Statistik (2022) adalah orang yang melakukan pekerjaan pada perusahaan atau organisasi dengan waktu yang tidak penuh, biasanya tidak lebih dari tiga puluh lima jam dalam seminggu. Biasanya pekerja part time tersebut dibayar per jam atau per hari

kerja, dan tidak memiliki hak yang sama seperti pekerja penuh waktu, seperti hak cuti tahunan dan asuransi kesehatan. Pekerja paruh waktu sering digunakan untuk mengisi posisi sementara atau menambah staf pada saat sibuk, atau untuk menyesuaikan dengan kebutuhan lain seperti keluarga atau kuliah. Sebanyak 34,13 juta orang dengan presentase sebesar 25,22% merupakan pekerja paruh waktu dari total pekerja di Indonesia yang sebanyak 135,30 juta (Data Indonesia, 2022).

Melaksanakan pekerjaan paruh waktu merupakan tantangan bagi mahasiswa semester akhir untuk segera menyelesaikan proses pengerjaan tugas akhirnya yang merupakan prioritas utama untuk mendapatkan gelar sarjana, hal tersebut tertuang dalam Undang-Undang Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 44 Tahun 2015 pasal 16 ayat satu yang membahas tentang standar nasional pendidikan tinggi, mahasiswa paling lama menempuh pendidikan akademik selama tujuh tahun dengan menempuh paling sedikit 144 SKS (Permenristekdikti, 2016).

Salah satu kendala terbesar adalah keterbatasan waktu. Bekerja paruh waktu akan mengurangi waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tugas kuliah dan persiapan skripsi. Hal tersebut dapat menyebabkan kesulitan bagi mahasiswa untuk menyelesaikan studi tepat waktu atau bahkan meraih nilai yang maksimal. Mahasiswa yang juga sebagai pekerja di tempat kerja ketika mendapat masalah dituntut untuk memiliki sikap profesional untuk bertanggung jawab menyelesaikan masalah dan fokus menyelesaikan skripsinya. Menurut Purwanto, Nurhasan, & Iskandar (2013) yang menyebutkan mahasiswa yang

sedang bekerja memiliki kecenderungan tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi karena adanya jadwal perkuliahan dan waktu untuk bekerja dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak melakukan aktivitas pekerjaan.

Kelelahan emosional merupakan rasa penat, membosankan, hilangnya kekuatan, terkurasnya energi, dan kelelahan yang berlebihan (Maslach & Leither, 2016). Kelelahan emosional juga ditafsirkan pada rasa emosional yang terlampau banyak, perasaan tertekan, dan bahan bakar emosional yang telah habis (Sudirno & Nurvianti, 2015). Terlalu memaksakan kondisi fisik dan mental dalam bekerja tanpa istirahat yang cukup juga dapat menimbulkan kelelahan emosional. Kelelahan emosional termasuk dalam dimensi-dimensi yang dimiliki oleh burnout karena habisnya energi secara emosional akibat beban kerja atau tuntutan kerja (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Kelelahan di KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) yaitu keadaan rasa lelah, penat, kemas tidak bertenaga. Kata kelelahan emosional sendiri diartikan sebagai kelelahan yang bermanifestasi sebagai frustrasi, putus, hilang arah, perasaan terkurung, lemah, tertekan dan pilu atau acuh di tempat kerja.

Individu yang sedang mengalami gejala kelelahan emosional diidentifikasi seperti kelelahan berat, penarikan diri, kebosanan dan sinisme, ketidaksabaran dan mudah tersinggung, anggapan tidak dihargai, keluhan psikosomatis, dan penyangkalan perasaan (Freudenberg, Richelson, 1980; Talahatu, 2018). Baron dan GreenBerg (2008) mengungkapkan kelelahan emosional dibuktikan beberapa ciri-ciri. Seperti, merasa tidak berdaya, terjebak dalam pekerjaan dan mudah kesal serta mudah skit hati.

Dampak buruk yang dialami seperti merasa enggan memulai aktivitas untuk bekerja, kesal dan memendam amarah, rasa bersalah, perasaan gagal, takut dan acuh, serta kurang fokus apa yang diucapkan atasan, mengejek rekan kerja, menyalahkan orang lain, serta sukar dalam berpikir (Cherniss, 2001). Houkes (2003) dalam penelitiannya melihat banyak faktor yang menyebabkan kelelahan emosional seperti beban kerja, tekanan waktu, kurangnya penghargaan dan dukungan sosial. Kelelahan fisik dan mental disebabkan oleh beban kerja yang diterima terlalu berlebihan sehingga menjadi stres (Gibson, Ivancevich & Donnely, 2012). Stres inilah yang kemudian bertransformasi menjadi kelelahan emosional. Shantz (2016) juga menegaskan kelelahan emosional berhubungan dengan kelebihan beban kerja. Jika dalam penerimaan beban kerja terlalu besar akhirnya semakin besar maka semakin tinggi individu beresiko mengalami kelelahan emosional.

Fenomena mahasiswa yang bekerja sering ditemui di sekitar dan tidak jarang individu tersebut merupakan mahasiswa yang berada pada semester akhir dalam perkuliahan. Mereka mengambil kerja paruh waktu disela kesibukan mengerjakan skripsi yang tidak jarang membuat beberapa individu akhirnya terlalu fokus dengan pekerjaannya daripada pengerjaan skripsi. Hal yang dikeluhkan individu tersebut adalah kurangnya waktu yang dimiliki, beban pikiran semakin bertambah dan mengalami kelelahan yang berlebihan. Hal tersebut sejalan dengan pemberitaan Urban Jabar (2021) yaitu dampak individu yang bekerja adalah tubuh mengalami rasa lelah yang berkepanjangan sampai menyebabkan pusing dan susah tidur di malam hari, lelah secara mental mudah

cemas berujung depresi, mengalami demotivasi dalam melakukan segala aktivitasnya dan kurangnya kemampuan untuk berkonstrasi atau fokus dalam berpikir. Individu yang masih melanjutkan studinya sambil bekerja berlatih untuk memiliki tanggung jawab (baranewsaceh.co, 2022). Bertanggung jawab atas semua waktu dan kesempatan yang dimiliki dan menjalankannya sebaik mungkin.

Penelitian Putri dan Budiani (2012) terhadap sejumlah mahasiswa yang bekerja menunjukkan kelelahan emosional yang dialami. Kelelahan emosional tersebut berpengaruh terhadap perilaku belajar mereka. Pada penelitian yang lain dinamika kelelahan emosional pada mahasiswa yang bekerja juga terlihat semakin meningkat Triningtyas, Christiana, Saputra (2021). Kondisi mahasiswa yang juga dalam proses mengerjakan skripsi membuat mereka semakin tidak bertenaga secara fisik, emosi dan mental.

Mahasiswa yang bekerja cenderung lelah secara emosional saat mengalami kelelahan emosional (Hunter & Devine, 2016). Kelelahan emosional tersebut berpengaruh terhadap niat mereka untuk meninggalkan perkuliahan dan fokus bekerja. Sejalan dengan penelitian Janurek, Hadi, Mojzisch, & Hausser (2018) kelelahan emosional yang dialami dalam belajar. Hal yang dilakukan di luar pembelajaran seperti bekerja berkaitan dengan kelelahan emosional yang dialami.

Penelitian Septyaningsih dan palupinigdyah (2017) menghasilkan beban kerja yang melampaui batas atas kelelahan emosional. Individu mendapatkan beban kerja yang melebihi kemampuannya lebih besar peluangnya akan dapat

mengalami kelelahan emosional. Namun pada penelitian Yuniko, Zaitul, Akmal (2021), kelelahan emosional tidak dapat pengaruh yang signifikan dari beban kerja. Semakin besar beban kerja maka tidak berpengaruh positif terhadap kelelahan emosional.

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, kajian mengenai kelelahan emosional menjadi topik yang menarik untuk diteliti, karena masih kurangnya penelitian yang melihat kelelahan emosional pada mahasiswa yang bekerja. Individu yang mempunyai peran ganda yaitu mahasiswa dan pekerja memiliki tanggung jawab yang semakin besar untuk segera menyelesaikan skripsi bertanggung jawab dengan penyelesaian skripsi dan juga pekerja di suatu perusahaan yang harus seimbang dalam mengatur masing-masing beban kerja yang diterima. Oleh karena itu penelitian yang dilakukan dimaksudkan untuk mengetahui adanya pengaruh antara beban kerja terhadap kelelahan emosional mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu.

B. Rumusan Masalah

Menurut pemaparan yang sudah peneliti jelaskan sebelumnya pada latar belakang, berikut ini merupakan rumusan masalah yang akan diangkat yaitu:

“Apakah terdapat pengaruh antara beban kerja terhadap kelelahan emosional mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu?”

C. Keaslian Penelitian

Dalam penelitian sebelumnya, peneliti menemui beberapa penelitian tentang kelelahan emosional dan beban kerja yang judul dan letak variabel berbeda-beda. Berbagai macam penelitian yang mengangkat fenomena kelelahan emosional dari berbagai perspektif. Berikut beberapa penelitian yang diperoleh oleh peneliti tentang kelelahan emosional adalah sebagai berikut: studi yang pertama dilakukan oleh Astuti, Palupiningdyah (2018) menghasilkan penelitian tentang beban kerja yang berlebihan memiliki efek buruk bagi pekerja. Beban kerja yang berasal dari perusahaan semakin tinggi akan berdampak pada semakin besar kelelahan emosional yang dirasakan. Pada penelitian yang lain beban kerja berhubungan dengan kelelahan emosional dalam bekerja, semakin sedikit beban kerja yang diterima akan kecil kemungkinan individu mengalami kelelahan emosional (Baeriswyl, Krause, Elfering, & Berset, 2017).

Penelitian Bettini, Jones, Brownell, Conroy, & Yujeong (2017) menghasilkan guru yang merasakan beban kerja yang berat berkontribusi terhadap timbulnya kelelahan emosional saat mengajar. Bertambahnya berat beban kerja yang dirasakan akan semakin tinggi resiko adanya kelelahan emosional. Grobelna (2021) menegaskan bahwa beban kerja memberikan dampak signifikan pada kelelahan emosional pegawai hotel. Beban kerja yang diterima semakin membuat munculnya kelelahan emosional hingga keinginan untuk keluar dari pekerjaan.

Selanjutnya penelitian Werang (2018) menghasilkan beban kerja berpengaruh positif kepada kelelahan emosional guru di sekolah dasar. Semakin tinggi beban kerja berakibat semakin tinggi juga kelelahan emosional yang dialami. Sejalan dengan penelitian Charoensukmongkol (2022) meneliti beban dari pekerjaan yang diberikan supervisor ternyata memengaruhi kelelahan emosional yang dirasakan oleh para pegawai. Sehingga sedikitnya pemberian beban dari kerja berdampak terhadap kemungkinan kecil mengalami kelelahan emosional.

Penelitian Hamzah (2019), dengan hasil beban kerja yang dimiliki ternyata berpengaruh signifikan dan positif terhadap kelelahan emosional yang dirasakan perawat yang berada di rumah sakit. Sesuai dengan kajian Febriani (2017) yaitu kelelahan emosional yang dialami perawat rumah sakit dipengaruhi oleh beban kerja. Semakin berat beban dari pekerjaan yang diterima semakin mempengaruhi timbulnya kelelahan emosional.

Penelitian Reghina, Surya (2018) mendapatkan kesimpulan bahwa ternyata beban kerja itu tidak berpengaruh terhadap adanya kelelahan emosional. Penjaga lembaga permasyarakatan kelas II A Padang tidak mendapatkan beban kerja yang berat tetapi terdapat hal lain yang dapat menimbulkan munculnya kelelahan emosional. Berbanding terbalik dengan penelitian Febriani, Zaitul, Antoni (2019), beban kerja berdampak positif terhadap kelelahan emosional perawat rumah sakit. Makin besar beban kerja maka perasaan kelelahan emosional akan muncul dan berpengaruh secara signifikan.

Keaslian pada penelitian ini berdasar pada tema penelitian-penelitian sebelumnya yang memiliki karakter penelitian kuantitatif. Yang menjadi pembeda adalah variabel bebas dan subjek yang digunakan. Peneliti menggunakan variabel bebas yaitu beban kerja karena merupakan salah satu faktor penyebab munculnya kelelahan emosional, serta subjek yang digunakan merupakan mahasiswa yang berada di semester tujuh sampai tiga belas dan sedang melakukan pengerjaan skripsi dan bekerja paruh waktu di Surabaya.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja terhadap kelelahan emosional mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu penelitian ini dimaksudkan mampu berkontribusi dalam memperkaya dan mengembangkan kajian teoritis bagi keilmuan psikologi, dalam bidang psikologi sosial mengenai kelelahan emosional. Selain itu, hasil penelitian ini dimaksudkan mampu menjadi khazanah referensi tambahan dan juga informasi terbaru untuk para peneliti yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dimaksudkan mampu menambah informasi tentang topik beban kerja dan kelelahan emosional yang dialami mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu.

F. Sistematika Pembahasan

Peneliti akan menjabarkan secara singkat sistematika pembahasan dari penelitian ini mulai dari bab yang pertama sampai ke bab lima. Pertama-tama, bab satu atau bab pendahuluan merupakan bab yang berisikan perihal mengenai hal yang menjadi dasar penelitian ini. Pada bab ini, akan dipaparkan data-data statistik yang mendukung fenomena yang sedang dibahas beserta teori-teori yang menjelaskan variabel X dan Y serta keterkaitannya satu sama lain. Juga di bab ini akan ditunjukkan beberapa kesimpulan penelitian lama yang berkaitan dengan variabel yang diteliti sebagai bahan pendukung kajian pustaka. Lalu, pada penghujung bab ini akan diakhiri dengan penjabaran tujuan, manfaat, serta sistematika pembahasan penelitian.

Bab selanjutnya ialah bab II atau bab kajian pustaka. Sesuai dengan judulnya, bab ini khusus mengkaji teori-teori dari tiap variabel penelitian mulai dari definisi, aspek-aspek, bentuk, hingga faktor-faktor yang memengaruhi variabel. Selain itu, pada bab ini akan dipaparkan tentang pengaruh variabel, kerangka teoritik, serta hipotesis yang merupakan dasar pemikiran dari penelitian ini.

Berikutnya, ada bab III atau bab metode penelitian. Secara garis besar, bab ini membahas tentang metode yang peneliti gunakan dalam melaksanakan penelitian. Di dalam bab ini, mulai dari rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi subjek, sampel, teknik sampling, instrumen yang digunakan, hingga teknik analisis akan dijelaskan secara rinci.

Melanjutkan dari bab III, pada bab IV semua hasil penelitian yang telah didapatkan diuraikan secara lengkap beserta pembahasannya. Hasil penelitian tersebut meliputi penjelasan mengenai proses persiapan dan pelaksanaan penelitian, data demografis, hasil uji hipotesis, serta hasil analisis statistik.

Kemudian yang terakhir adalah bab V atau bab penutup. Sebagai penutup, bab ini berisi intisari dari hasil penelitian yang sudah dipaparkan di bab sebelumnya. Disamping itu, ditambahkan lagi beberapa masukan dari peneliti untuk pembaca serta peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengkaji topik yang sama.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kelelahan Emosional

1. Pengertian Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional adalah perasaan yang menurun secara drastis dan emosi yang dirasakan telah terkuras habis (Maslach, 2003). Maslach, Leither (2016) menyatakan kelelahan emosional merupakan rasa lelah, membosankan, lemas, tidak ada tenaga, perasaan tersebut dirasa berlebihan dan menyebabkan terkurasnya tenaga dan emosional.

Definisi yang sama dikemukakan oleh Siu, Cooper, & Phillips (2014) bahwa individu yang mengalami penurunan emosi secara berlebihan dan emosi yang dimiliki telah habis setelah terlalu fokus dengan suatu hal ini merupakan perasaan kelelahan emosional. Kelelahan emosional terjadi karena perubahan situasi psikologis yang menyebabkan individu terkena dampak negatif (Talahatu, 2018)

Kelelahan emosional didefinisikan oleh Churiyah (2011) adalah perasaan pribadi yang berhubungan dengan rasa tak bertenaga dan mengalami depresi. Hubungan yang berdampak negatif karena pada pekerjaan dan kehidupan pribadi karena kurang seimbang. Hubungan ini dapat menyebabkan ketegangan emosional yang mengarah pada penipisan sumber daya emosional.

Kecemasan yang muncul sebelum memulai pekerjaan, yang mengakibatkan perasaan tidak berdaya terhadap tuntutan pekerjaan, adalah indikasi umum untuk kelelahan emosional. Kelelahan emosional, sebagaimana dicatat oleh Kusriyani (2016), dapat secara negatif mempengaruhi kepribadian individu dan menyebabkan kurangnya kepercayaan pada kemampuan sebagai karyawan. Ini, pada gilirannya, dapat memengaruhi komitmen terhadap pekerjaan dan organisasi mereka. Ini disebabkan oleh penipisan energi, waktu, dan sumber daya karena tanggung jawab yang berlebihan, sehingga sulit bagi seseorang untuk memenuhi peran dan tanggung jawab dengan nyaman. Beban kerja yang berat, yang dapat menyebabkan menghabiskan waktu yang berlebihan di kantor dan lebih sedikit waktu bersama keluarga, dapat berkontribusi pada kelelahan emosional yang berlebihan.

Berdasarkan beberapa teori dan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelelahan emosional adalah perasaan emosional yang berlebihan dan ditandai dengan rasa lelah, membosankan, hilangnya energi, terkurasnya energi, dan kelelahan.

Dalam islam, kelelahan emosional juga dibahas di dalam Al-Qur'an sebagaimana Allah SWT berfirman pada QS Luqman ayat 22 yaitu:

﴿ وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ ﴾

Artinya: “Dan barangsiapa berserah diri kepada Allah, sedang dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya dia telah berpegang kepada buhul (tali) yang kokoh. Hanya kepada Allah kesudahan segala urusan.”

Pada ayat tersebut, dijelaskan bahwa individu yang berserah diri dan ikhlas menerima segala ketentuan dari Allah SWT. Baik berupa kenikmatan maupun musibah dan akan menanggapinya dengan hal yang sama, yaitu memperlakukannya semata-mata hanya untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT. Berserah diri diperlukan pikiran yang positif untuk menerima segala ketetapan-Nya dan meyakini bahwa hal tersebut merupakan hal yang terbaik bagi individu.

2. Dimensi Kelelahan Emosional

Menurut Houkes (2003) diperkirakan bahwa mengukur kelelahan emosional dibuat dengan empat dimensi, yaitu:

- a. Beban kerja (workload), yang merupakan tenaga yang dihasilkan dari melakukan pekerjaan
- b. Tekanan waktu (time pressure), merupakan perasaan stres yang dialami individu saat mengerjakan tuntutan pekerjaan. Timbul dari ketegangan yang dihadapi individu dalam menyelesaikan pekerjaannya, dimana ketegangan itu dapat timbul dari sebuah tuntutan penyelesaian pekerjaan (deadline).
- c. Skenario di mana ada kurangnya dukungan dari orang-orang di sekitarnya dikenal memiliki sedikit dukungan sosial.
- d. Stres akibat peran (stres peran), yang dianggap sebagai konflik karyawan yang dihadapi dalam pekerjaannya.

3. Aspek-Aspek Kelelahan Emosional

Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) ada tiga aspek dalam kelelahan emosional:

a. Fisik

Ditandai dengan meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, gangguan lambung (gangguan pencernaan), mudah terluka, mudah lelah secara fisik, kematian, gangguan pernapasan, lebih sering mengeluarkan keringat, kepala pusing, mengalami otot tegang serta masalah tidur.

b. Emosi

Kelelahan di dalam hal emosi yaitu: melupakan hal-hal dengan mudah, mengalami kesulitan fokus, menangis dengan mudah, menjadi bosan dengan mudah, dengan mudah tidak percaya diri, perasaan tanpa harapan, mudah cemas, gelisah, susah untuk beradaptasi, mengurung diri, mudah marah, dan kesepian.

c. Mental

Mental adalah dalam bentuk kecemasan, ketegangan, kebingungan, sensitif, menyembunyikan perasaan, tidak efektifnya komunikasi, kesepian, pengabaian, pengabaian, keterasingan, ketidakpuasan kerja, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan spontanitas dan kreatifitas, kehilangan semangat hidup, serta menurunnya harga diri dan rasa percaya diri.

Menurut Maslach dkk. (2001) (dalam Miranda, 2013) terdapat tiga aspek dalam kelelahan emosional, yaitu:

a. Fisik

Kelelahan emosional dapat menyebabkan gangguan fisik pada seseorang ditandai dengan meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, gangguan pencernaan, mudah lelah secara fisik, kepala pusing, ketegangan otot, serta gangguan tidur.

b. Emosi

Emosi merupakan komponen afektif manusia. Kelelahan emosional dapat menyebabkan gangguan pada area afeksi manusia seperti mengalami kebosanan, mudah cemas, gelisah, sulit beradaptasi, dan mudah marah.

c. Mental

Kelelahan emosional dapat menyebabkan gangguan pada area mental atau dimensi kognitif berupa kecemasan, bingung, sensitif, memendam perasaan, ketidakpuasan kerja, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, menurunnya semangat hidup, dan menurunnya rasa percaya diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kelelahan emosional dapat dilihat dari segi fisik, emosi dan mental.

4. Faktor – faktor yang mempengaruhi kelelahan emosional

Terdapat beberapa hal yang pada akhirnya mempengaruhi timbulnya kelelahan emosional pada seseorang. Menurut Hartline & Farell (1995) dalam Babakus (1999) menyatakan bahwa secara teoritik kelelahan emosional selalu dihubungkan dengan dua peran yang melatarbelakanginya, yaitu konflik peran dan mendua peran. Dijelaskan bahwa konflik peran dan mendua peran dipengaruhi oleh adanya penguatan yang melelah dan adanya evaluasi dasar perilaku yang biasa terhadap individu di dalam organisasi. Lebih lanjut dikatakan bahwa konflik peran dan mendua peran itu secara langsung menimbulkan pengaruh yang amat kuat terhadap :

- a. Kepuasan kerja
- b. Kerajinan dan cekatan
- c. Kemampuan menyesuaikan diri

Menurut Schaufeli dan Enzmann (1998) terdapat empat dimensi yang diyakini akan memudahkan dalam pengukuran kelelahan emosional, yaitu:

- a. Beban kerja (workload), yaitu tekanan yang timbul dari pekerjaan yang dikerjakan seseorang.
- b. Tekanan waktu (Time Pressure) yaitu timbul dari ketegangan yang dihadapi oleh seseorang dalam menyelesaikan pekerjaannya, dimana ketegangan itu dapat timbul dari sebuah tuntutan penyelesaian pekerjaan (deadline).

- c. Kurangnya dukungan sosial (Lack of Social Support) yaitu keadaan dimana terjadi kekurangan terhadap dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk melakukan pekerjaan.
- d. Stress karena peran (Role Stress), diartikan bahwa seseorang mengalami sebuah ambiguitas terhadap pekerjaannya dan tengah menghadapi konflik dalam pekerjaannya

Maslach dan Jackson (1981) mengidentifikasi faktor-faktor berikut sebagai yang berkontribusi pada kelelahan emosional:

- a. Gangguan fisik

Gangguan tubuh seperti kepala terasa berat, merasakan pusing, kelemahan, kelelahan, susah tidur, kurangnya nafsu makan, tekanan darah, masalah perut, dan sesak otot. sebuah.

- b. Terganggu secara psikologis

Ditandai dengan turunnya kepercayaan diri, mudah frustrasi, mudah gugup, putus asa dan penurunan pencapaian pribadi.

- c. Terganggu secara Sosial

Ditandai dengan komunikasi tidak efektif, mengurung diri, kesepian, tidak peduli dengan keadaan sekitar, dan mengasingkan diri.

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa faktor kelelahan emosional ada tiga yaitu beban kerja, tekanan waktu, dukungan sosial dan stres karena peran.

B. Beban Kerja

1. Pengertian Beban Kerja

Beban kerja, menurut Hart dan Staveland (1988), adalah sesuatu yang dihasilkan dari interaksi antara tuntutan tugas dan pekerjaan itu sendiri. Menurut Antonius (2020), kapasitas tubuh untuk mentolerir jumlah laboratorium yang harus dilakukan sesuai dengan kemampuan fisik dan psikologis orang tersebut adalah definisi beban kerja. Karena banyak pekerjaan yang ditugaskan dengan jumlah waktu yang terbatas dikaitkan sebagai salah satu penyebab stres dalam kerja.

Beban kerja adalah keadaan dimana pekerja dihadapkan pada tugas yang harus diselesaikan pada waktu tertentu. Kategori lain dari beban kerja adalah kombinasi dari beban kerja kuantitatif dan kualitatif. Beban kerja secara kuantitatif yaitu timbul karena tugas yang terlalu banyak dan sedikit. Lalu, beban kerja kualitatif jika pekerja merasa tidak mampu melakukan tugas atau tugas tidak menggunakan keterampilan atau potensi pekerja (Munandar, 2001).

Beban kerja adalah pengorbanan yang harus dikeluarkan oleh seseorang dengan memberikan kapasitas individu dalam mencapai tingkat performansi dari suatu pekerjaan dengan tuntutan yang spesifik. Tuntutan pekerjaan diantaranya adalah menjaga stabilitas sikap, melakukan aksi fisik, dan melakukan pekerjaan cognitive (performing cognitive task) (Dildomenico, 2003).

Berdasarkan beberapa teori dan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa beban kerja adalah kemampuan tubuh dalam menerima setiap pekerjaan yang harus sesuai dan seimbang terhadap kemampuan fisik maupun psikologis.

Dalam islam, beban kerja dibahas di dalam Al-Qur'an sebagaimana Allah SWT berfirman pada QS Al-Baqarah ayat 283 yaitu:

- لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^١ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ^٢ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا^٣ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا^٤ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ^٥ وَاعْفُ عَنَّا^٦ وَارْحَمْنَا^٧ أَنْتَ مَوْلَانَا^٨ فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ^٩ □

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.”

Pada ayat tersebut, dijelaskan kepada kaum muslimin bahwa Allah tidak akan membebani setiap umatnya dengan beban yang berlebihan melebihi batas kemampuan dalam setiap pekerjaan dan kegiatan yang dilakukan.

Batas kemampuan setiap individu berbeda-beda dalam menghadapi ujian dari Allah SWT. Sehingga diminta untuk tetap berusaha dan senantiasa berserah diri.

2. Aspek Beban Kerja

Hart dan Staveland (1998, dalam Rubio, 2004) mengemukakan dimensi beban kerja, yaitu:

a. Tuntutan mental (mental demand)

Seberapa besar aktivitas mental dan persepsi yang dibutuhkan untuk melihat, mengingat dan mencari. Apakah pekerjaan tersebut mudah atau sulit, sederhana atau kompleks, longgar dan ketat. Sebagai contoh kondisi kebutuhan mental bila tidak terpenuhi, yaitu: kerusakan alat indera, stamina buruh pabrik yang rapuh, dan motivasi kerja yang rendah.

b. Tuntutan fisik (physical demand)

Jumlah aktivitas fisik yang dibutuhkan, seperti (mendorong, menarik, mengontrol putaran, dan lain-lain). Kerja fisik juga disebut “manual operation” dimana performansi kerja sepenuhnya akan tergantung pada manusia yang berfungsi sebagai sumber tenaga (power) ataupun pengendali kerja. Kerja fisik juga dapat dikotakan dengan kerja berat atau kerja kasar karena kegiatan tersebut memerlukan usaha fisik manusia yang kuat selama periode kerja berlangsung.

c. Tuntutan waktu (temporal demand)

Jumlah tekanan yang berkaitan dengan waktu yang dirasakan selama elemen pekerjaan berlangsung. Apakah pekerjaan perlahan atau santai atau cecepat dan melelahkan. Waktu kerja merupakan waktu yang ditetapkan untuk melaksanakan pekerjaan yang dapat dilakukan pada siang, sore, dan malam hari.

d. Kinerja (performance)

Seberapa besar keberhasilan seseorang di dalam pekerjaannya dan seberapa puas dengan hasil kerjanya. Aktifitas manusia memerlukan energi yang besarnya tergantung pada besar dari beban kegiatan yang dilakukan dan kemampuan fisik masing-masing individu. Hal ini dikarenakan keterbatasan dan kemampuan manusia, sehingga menyebabkan akan mengalami fatigue, baik kelelahan fisik maupun psikologis, yang akan berakibat pada penurunan performance kerja.

e. Usaha atau tenaga (effort)

Seberapa keras kerja mental dan fisik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan. Beban usaha adalah sebuah indikator tentang jumlah perhatian atau tuntutan yang dibutuhkan untuk mengerjakan sebuah pekerjaan. Dengan beban usaha yang rendah maka konsentrasi dan perhatian yang dibutuhkan untuk mengerjakan sebuah tugas akan minimal jumlahnya dan oleh karena itu kinerja hampir menjadi sesuatu yang otomatis.

f. Tingkat frustrasi (frustation level)

Hal ini merupakan suatu akibat dari dorongan yang terhambat yang mencegah seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Keadaan akan lebih serius jika pegawai mengalami tingkat frustrasi dalam waktu jangka panjang.

Hal ini merupakan suatu akibat dari dorongan yang terhambat yang mencegah seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Keadaan akan lebih serius jika pegawai mengalami tingkat frustrasi dalam

g. Indikator Beban Kerja.

Terdapat empat indikator untuk menentukan beban kerja yang diterima karyawan menurut Tahir, Yusoff, Azam, Khan dan Kaleem (2012) yaitu:

- 1) Tugas kerja berulang, yaitu sebuah pekerjaan yang dilakukan karyawan secara berulang-ulang.
- 2) Tugas berlebih adalah pekerjaan yang dilakukan karyawan banyak melibat pekerjaan lain.
- 3) Beban Fisik dan mental merupakan pekerjaan yang dilakukan membutuhkan banyak usaha dari fisik dan mental.
- 4) Pekerjaan dengan waktu yang berlebih adalah karyawan bekerja dengan waktu lebih dari biasanya.

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa indikator beban kerja yang terdiri dari tugas kerja berulang, tugas berlebih, beban fisik dan menta serta pekerjaan dengan waktu yang berlebih.

C. Perspektif Islam

Berdasarkan firman Allah SWT pada QS. Az-Zumar: 11-14 yang berbunyi

إِنْ أَحَافُ إِيَّيْ قُلْ * الْمُسْلِمِينَ أَوْلَ أَكُونَ لِأَنِّ وَأَمْرُت * الدِّينَ لَهُ مُخْلِصًا اللَّهُ أَعْبُدُ أَنْ أَمْرُتُ إِيَّيْ قُلْ
دِينِي لَهُ مُخْلِصًا أَعْبُدُ اللَّهَ قُلْ * عَظِيمِ يَوْمِ عَذَابِ رَبِّي عَصَيْتُ

Artinya:

Katakanlah "Sesungguhnya aku diperintahkan untuk menyembah Allah dengan penuh keikhlasan kepada-Nya dalam menjalankan agama. (11) Dan aku diperintahkan agar menjadi orang yang pertama-tama berserah diri." (12) Katakanlah, "Sesungguhnya aku takut akan azab yang akan ditimpakan pada hari yang besar jika aku durhaka kepada Tuhanku." (13) Katakanlah, "Hanya kepada Allah aku menyembah dengan penuh keikhlasan kepada-Nya dalam menjalankan agamaku."

Berdasarkan tentang muslim yang melakukan apapun dengan rasa ikhlas. Ikhlas dalam setiap hal yang dilakukan, baik dalam hal pekerjaan maupun urusan yang lainnya. Ikhlas memiliki arti perilaku yang sengaja dilakukan sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT dan mengharapkan ridha-Nya serta menghapus segala bentuk keburukan yang ada. Jadi, ikhlas adalah suatu sikap untuk merelakan sesuatu yang kita anggap paling baik dengan harapan mendapatkan ridha dari Allah SWT.

D. Kerangka Teori

Penelitian yang dilakukan oleh Almasdi (2022) menunjukkan bahwa kelebihan beban kerja berpengaruh signifikan terhadap kelelahan emosional. Semakin beban kerja yang diterima melebihi batas kemampuan maka semakin besar mengalami kelelahan emosional. Ta (2020) juga mengatakan bahwa beban kerja berpengaruh terhadap kelelahan emosional. Semakin individu mengalami kelelahan emosional maka semakin tinggi beban kerja yang diterima.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara beban kerja dengan kelelahan emosional pada mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu. Kerangka teoritik penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Teoritik Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Emosional



Dari gambar tersebut dapat dijelaskan bahwa beban kerja memiliki pengaruh terhadap kelelahan emosional. Begitupun sebaliknya, kelelahan emosional memiliki hubungan terhadap beban kerja.

E. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Emosional Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Bekerja Paruh Waktu

Setelah meninjau secara menyeluruh literatur tentang kelelahan emosional, Houkes, Janssen, Jonge, dan Bakker (2003) sampai pada kesimpulan bahwa faktor-faktor seperti beban kerja, batasan waktu, dan kurangnya

penghargaan atas pekerjaan yang dilakukan, serta kurangnya dukungan sosial, khususnya di pengaturan keluarga, memiliki dampak signifikan pada kelelahan emosional. Menurut penelitian Septyaningsih, Palupinigdyah (2013) menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan secara signifikan dan menguntungkan mempengaruhi kelelahan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa perawat yang terlalu banyak bekerja, seperti perawat di rumah sakit dapat mengalami kelelahan emosional.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Shantz et al. (2016), yang menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan mempengaruhi kelelahan emosional. Hal ini disebabkan ketika seseorang merasa terlalu banyak bekerja, mereka akan berusaha semaksimal mungkin untuk menangani beban kerja tersebut dengan mencurahkan lebih banyak waktu dan tenaga. Ketika perawat kehabisan waktu dan tenaga, pemanfaatan lebih banyak waktu dan tenaga dapat menimbulkan perasaan lelah secara emosional.

Beban kerja adalah beban yang berkembang menjadi tugas atau tanggung jawab yang berada di luar jangkauan kapasitas seseorang. Beban kerja yang terlalu berat atau terlalu lama akan berdampak buruk pada produktivitas. Individu yang terlalu banyak bekerja mungkin merasa lelah secara fisik dan mental, yang dapat menyebabkan stres. Stres ini akhirnya menyebabkan kelelahan emosional (Gibson, Ivancevich & Donney, 2012).

Menurut temuan yang disebutkan di atas, siswa sangat berkomitmen untuk menyelesaikan tantangan ini. Jika mahasiswa percaya bahwa mereka dapat melakukan dengan baik dan sesuai dengan standar yang diperlukan,

kelelahan emosional tidak akan muncul dalam tesis mereka. Diperkirakan bahwa dengan mengelola tekanan yang berkembang, individu dapat melewati tantangan tersebut.

F. Hipotesis

Dari penjabaran di atas, diperoleh beberapa hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini, yaitu:

Ha: Terdapat pengaruh antara beban kerja terhadap kelelahan emosional

Ho: Tidak terdapat pengaruh antara beban kerja terhadap kelelahan emosional



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam melakukan penelitian, seorang peneliti pertama-tama melakukan identifikasi masalah dan menentukan tujuan penelitian. Pada penelitian ini, peneliti hendak membahas tentang pengaruh beban kerja terhadap kelelahan emosional yang dialami oleh mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu. Sehingga Sehingga untuk mengidentifikasi fenomena tersebut, peneliti perlu mengumpulkan data-data yang relevan dengan konsep penelitian lalu menguraikannya dalam latar belakang. Dilanjutkan dengan menggali teori tiap-tiap variabel dan merumuskan hipotesis.

Selanjutnya, peneliti menentukan jumlah sampel serta teknik sampling yang akan dipakai. Sampel adalah bagian yang mewakili gambaran umum dari sebuah populasi (Riyanto & Hatmawan, 2020). Menentukan teknik sampling harus dilakukan dengan tepat agar jumlah sampel yang diambil representatif bagi populasi yang diteliti. Setelah mendapatkan jumlah sampel, langkah berikutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah memilih instrumen penelitian dan menyusun kuesioner. Tahap ini termasuk sebagai tahapan yang krusial dalam proses pembuatan penelitian, karena kualitas dari instrumen yang digunakan akan menentukan apakah penelitian yang sedang dilakukan telah sesuai dengan apa yang seharusnya diteliti (Sumanto, 2020). Selanjutnya jika kuesioner telah siap,

peneliti dapat melakukan pengumpulan data melalui kuesioner yang disebar kepada responden.

Tahap selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data. Secara garis besar, proses analisis data terdiri dari pengelompokan data, penyajian data variabel, melakukan perhitungan dan menjawab rumusan masalah, serta pengujian hipotesis. Terakhir, setelah memperoleh kesimpulan hasil analisis, peneliti akan menuliskan hasil laporan dan ringkasan dari penelitian yang telah diteliti, serta menuliskan rekomendasi untuk peneliti berikutnya yang berminat untuk meneliti topik yang sama.

B. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini, ada dua jenis variabel yang peneliti pakai sebagai variabel penelitian, antara lain:

1. Variabel bebas (Independent): yaitu sebuah variabel yang memengaruhi atau faktor penyebab munculnya variabel terikat (dependent) (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beban kerja sebagai variabel bebas.
2. Variabel terikat (Dependent): yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang mendapat dampak atas variabel bebas (Sugiyono, 2015). Pada penelitian ini, variabel terikat yang digunakan adalah kelelahan emosional (Y).

C. Definisi Operasional

1. Kelelahan emosional

Kelelahan emosional adalah perasaan melelahkan, membosankan, hilangnya energi, terkurasnya energi, dan kelelahan yang diukur dari fisik, emosi, dan mental.

2. Beban kerja

Beban kerja adalah kemampuan tubuh dalam menerima setiap pekerjaan yang harus sesuai dan seimbang terhadap kemampuan fisik maupun psikologis yang diukur dari usaha, frustrasi, performansi, tuntutan waktu, tuntutan fisik, tuntutan mental.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan populasi mahasiswa S1 di Kota Surabaya yang masih aktif dan berada di semester akhir yaitu semester 7, 8, 9, 13 yang sedang mengerjakan skripsi serta bekerja paruh waktu. Adapun populasi mahasiswa S1 di Kota Surabaya berjumlah tidak terhingga (infinite), karena tidak dapat dihitung jumlahnya tersebar pada perguruan tinggi baik negeri maupun swasta.

2. Sampel

Analisis penelitian didasarkan pada data sampel sedangkan kesimpulannya nanti akan diterapkan pada populasi maka sangatlah penting untuk memperoleh sampel yang representatif bagi populasinya (Azwar, 2011). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan jenis nonprobability sampling, karena tidak diketahui secara pasti jumlahnya dan tidak terhingga populasinya maka tidak mungkin mengambil sampel populasi secara adil dan memberikan peluang yang sama. Lalu, untuk teknik penemuan sampel menggunakan teknik accidental sampling (sampel insidental). Sampel insidental adalah teknik penemuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2014).

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus Isaac dan Michael (Sugiyono, 2013). Sampel diambil berdasarkan jumlah populasi yang tidak terhingga mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan bekerja paruh waktu di Surabaya. Untuk menentukan sebuah ukuran sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini, seperti tabel berikut ini:

Tabel 3.1 Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael

N	S		
	1%	5%	10%
10	10	10	10
15	15	14	14
20	19	19	19
25	24	23	23
30	29	28	27
...
1000000	663	348	271
∞	663	349	272

Berdasarkan tabel Issac & Michael sebelumnya maka, menggunakan batas toleransi kesalahan 10% jumlah sampelnya sebanyak 272 orang untuk dijadikan responden. Tetapi, untuk memudahkan dalam perhitungan r_{tabel} maka peneliti menggunakan sebanyak 300 responden.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berfungsi sebagai alat pengukur variabel pada sebuah penelitian, sehingga banyaknya instrumen yang digunakan akan mengikuti jumlah variabel yang diteliti (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, akan ada tiga skala yang digunakan sebagai instrumen penelitian, yaitu skala prososial, skala empati, dan skala personal value.

Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur. Macam-macam skala pengukuran dapat berupa: skala nominal, skala ordinal, skala interval, dan skala rasio (Sugiono, 2005). Skala yang digunakan untuk

penelitian ini adalah menggunakan skala Likert, dengan kategori respon : yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Tabel 3.2 Skor Skala Likert

Aitem Favorable	Skor	Aitem Unfavorable	Skor
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4

1. Skala Kelelahan Emosional

Skala yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian sebelumnya (Wiati, 2018). Yang bersumber dari skala asli milik Maslach & Jackson (1986) yang berjudul Maslach Burnout Inventory (MBI), lalu dimodifikasi oleh Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) yang memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,92 sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen ini reliabel. Skala ini diukur dari aspek fisik, emosi, dan mental dengan total 15 aitem.

Tabel 3.3 Blue Print Skala Kelelahan Emosional

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Fisik	Gangguan tidur	1, 9, 10	15, 12	5
		Gangguan pernapasan			
		Tekanan darah meningkat			
		Meningkatnya detak jantung			
		Mudah lelah secara fisik			
2	Emosi	Mudah lupa	13	11, 8, 2, 3	5
		Sulit berkonsentrasi			
		Gelisah, mudah marah			
		Mengalami ketegangan			
3	Mental	Depresi	4, 7, 14	5, 6	5
		Ketidakpuasan kerja			
		Sensitif			
		Memendam perasaan			
Jumlah			7	8	15

2. Skala Beban Kerja

Skala yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian sebelumnya (Wiati, 2018). Bersumber dari skala asli yang berjudul NASA Task Load Index (TLX) untuk mengukur beban kerja dalam penerbangan (Hart, 2006; Hart & Staveland, 1988). Memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,72 sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen ini reliabel. Skala ini diukur dari aspek usaha, frustrasi, performansi, tuntutan waktu, tuntutan fisik, tuntutan mental dengan total 18 aitem.

Tabel 3.4. Blue Print Skala Beban Kerja

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Usaha	Memenuhi perintah atasan	1, 2	3	3
		Menjalan job description			
2	Frustasi	Stres	4, 5	6	3
		Gelisah			
		Jengkel			
3	Performansi	Kesuksesan dalam menjalani tugas	7, 8	9	3
		Kepuasan apabila dapat mencapai tujuan yang diharapkan			
4	Tuntutan waktu	Merasa terkekang oleh waktu kerja	10, 11	12	3
		Tuntutan tugas yang tidak sebanding dengan waktu kerja			
		Tuntutan waktu kerja yang tidak sebanding dengan tugas			
		Tuntutan waktu kerja yang tidak sebanding dengan tugas			
5	Tuntutan fisik	Mendorong	13	14, 15	3
		Menarik			
		Mengontrol			
		Menata			
6	Tuntutan mental	Berpikir	16, 17	18	3
		Memutuskan			
		Memperkirakan			
Jumlah			11	7	18

F. Validitas alat ukur

1. Uji Validitas

Merujuk pendapat azwar (2004) Validitas adalah ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya. Artinya, sejauh mana skala itu mampu mengukur atribut yang dirancang untuk mengukurnya. Validitas berkaitan erat dengan tujuan ukur dan merupakan karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap skala. Suatu skala berguna atau tidak sangat ditentukan oleh tingkat validitasnya. Apabila suatu instrumen tidak valid, maka kesimpulan yang didapat dalam penelitian akan bias dan kurang sesuai dengan keadaan subjek yang sebenarnya (Bryman dalam Siyoto & Sodik, 2015).

a. Skala Kelelahan Emosional

Sebelum instrumen digunakan pada sampel yang sesungguhnya, instrumen terlebih dahulu diuji cobakan pada kelompok uji coba di luar kelompok sampel penelitian. Ada beberapa ahli yang berpendapat mengenai jumlah sampel dalam uji coba instrumen. Jumlah sampel diambil adalah sebesar 30 responden, hal ini sesuai dengan pendapat Singarimbun dan Effendi (1995) yang mengatakan bahwa jumlah minimal uji coba kuesioner adalah minimal 30 responden. Dengan jumlah minimal 30 orang maka distribusi nilai akan lebih mendekati kurve normal. Selanjutnya data diolah menggunakan SPSS 16.0. perhitungan uji validitas didasarkan pada perbandingan antara r_{hitung} dan r_{tabel} sebesar 0,361. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka persyaratan dianggap valid.

Berikut adalah hasil validitas uji coba instrumen untuk skala kelelahan emosional menggunakan SPSS.

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Pada Uji Coba Instrumen Skala Kelelahan Emosional

No. Aitem	Corrected Item-Total Correlation	R tabel	Keterangan
1	0,666	0,361	Valid
2	0,707	0,361	Valid
3	0,514	0,361	Valid
4	0,521	0,361	Valid
5	0,427	0,361	Valid
6	0,433	0,361	Valid
7	0,666	0,361	Valid
8	0,566	0,361	Valid
9	0,601	0,361	Valid
10	0,666	0,361	Valid
11	0,560	0,361	Valid
12	0,720	0,361	Valid
13	0,577	0,361	Valid
14	0,577	0,361	Valid
15	0,720	0,361	Valid

Berdasarkan tabel yang ditunjukkan, diketahui semua aitem berjumlah 15 aitem dinyatakan valid dan akan digunakan untuk pengambilan data di lapangan. yang digunakan valid atau tidak gugur.

Selanjutnya instrumen siap diujikan kepada kelompok sampel penelitian yang berjumlah 300 responden melalui google form. Berikut adalah hasil uji validitas instrumen kepada 300 responden. Data diolah menggunakan SPSS 16.0. perhitungan uji validitas didasarkan pada perbandingan antara r_{hitung} dan r_{tabel} sebesar 0,113. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka persyaratan dianggap valid. Berikut adalah hasil validitas instrumen untuk skala kelelahan emosional menggunakan SPSS.

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala Kelelahan Emosional

No. Aitem	Corrected Item-Total Correlation	R tabel	Keterangan
1	0,666	0,113	Valid
2	0,707	0,113	Valid
3	0,514	0,113	Valid
4	0,521	0,113	Valid
5	0,427	0,113	Valid
6	0,433	0,113	Valid
7	0,666	0,113	Valid
8	0,566	0,113	Valid
9	0,601	0,113	Valid
10	0,666	0,113	Valid
11	0,560	0,113	Valid
12	0,720	0,113	Valid
13	0,577	0,113	Valid
14	0,577	0,113	Valid
15	0,720	0,113	Valid

Jika melihat tabel di atas, seluruh nilai koefisien Corrected Item-Total Correlation aitem bernilai lebih besar dari r tabel yang bernilai 0,113, sehingga secara keseluruhan instrumen skala kelelahan emosional ini valid.

Pada tabel di bawah ini akan dipaparkan blueprint skala kelelahan emosional setelah melakukan uji validitas.

Tabel 3.7 Blueprint Skala Kelelahan Emosional

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Fisik	Gangguan tidur	1, 9, 10	15, 12	5
		Gangguan pernapasan			
		Tekanan darah meningkat			
		Meningkatnya detak jantung			
		Mudah lelah secara fisik			
2	Emosi	Mudah lupa	13	11, 8, 2, 3	5
		Sulit berkonsentrasi			
		Gelisah, mudah marah			
		Mengalami ketegangan			
3	Mental	Depresi	4, 7, 14	5, 6	5
		Ketidakpuasan kerja			
		Sensitif			
		Memendam perasaan			
Jumlah			7	8	15

b. Skala Beban Kerja

Sebelum instrumen digunakan pada sampel yang sesungguhnya, instrumen terlebih dahulu diuji cobakan pada kelompok uji coba di luar kelompok sampel penelitian. Ada beberapa ahli yang berpendapat mengenai jumlah sampel dalam uji coba instrumen. Jumlah sampel diambil adalah sebesar 30 responden, hal ini sesuai dengan pendapat Singarimbun dan Effendi (1995) yang mengatakan bahwa jumlah minimal uji coba kuesioner adalah minimal 30 responden. Dengan jumlah minimal 30 orang maka distribusi nilai akan lebih mendekati

kurve normal. Selanjutnya data diolah menggunakan SPSS 16.0. perhitungan uji validitas didasarkan pada perbandingan antara r_{hitung} dan r_{tabel} sebesar 0,361. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka persyaratan dianggap valid. Berikut adalah hasil validitas uji coba instrumen untuk skala beban kerja menggunakan SPSS.

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Pada Uji Coba Instrumen Skala Beban Kerja

No. Aitem	Corrected Item-Total Correlation	R tabel	Keterangan
1	0,886	0,361	Valid
2	0,762	0,361	Valid
3	0,411	0,361	Valid
4	0,896	0,361	Valid
5	0,832	0,361	Valid
6	0,472	0,361	Valid
7	0,832	0,361	Valid
8	0,811	0,361	Valid
9	0,423	0,361	Valid
10	0,896	0,361	Valid
11	0,272	0,361	Tidak Valid
12	0,472	0,361	Valid
13	0,374	0,361	Valid
14	0,411	0,361	Valid
15	0,397	0,361	Valid
16	0,886	0,361	Valid
17	0,762	0,361	Valid
18	0,411	0,361	Valid

Berdasarkan tabel yang ditunjukkan, diketahui terdapat satu aitem yang tidak valid, yaitu aitem nomor 11. Aitem yang tidak valid tersebut secara otomatis gugur dan tidak akan digunakan untuk pengambilan data di lapangan. Sehingga total dari 18 aitem, aitem yang digunakan adalah 17 aitem yang valid.

Selanjutnya instrumen siap diujikan kepada kelompok sampel penelitian yang berjumlah 300 responden melalui google form. Berikut adalah hasil uji validitas instrumen kepada 300 responden. Data diolah menggunakan SPSS 16.0. perhitungan uji validitas didasarkan pada perbandingan antara r_{hitung} dan r_{tabel} sebesar 0,113. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka persyaratan dianggap valid. Berikut adalah hasil validitas instrumen untuk skala kelelahan emosional menggunakan SPSS.

Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Skala Beban Kerja

No. Aitem	Corrected Item-Total Correlation	R tabel	Keterangan
1	0,897	0,113	Valid
2	0,781	0,113	Valid
3	0,420	0,113	Valid
4	0,906	0,113	Valid
5	0,849	0,113	Valid
6	0,477	0,113	Valid
7	0,849	0,113	Valid
8	0,816	0,113	Valid
9	0,398	0,113	Valid
10	0,906	0,113	Valid
12	0,477	0,113	Valid
13	0,288	0,113	Valid
14	0,420	0,113	Valid
15	0,402	0,113	Valid
16	0,897	0,113	Valid
17	0,781	0,113	Valid
18	0,420	0,113	Valid

Jika melihat tabel di atas, seluruh nilai koefisien Corrected Item-Total Correlation aitem bernilai lebih besar dari r tabel yang bernilai 0,113, sehingga secara keseluruhan instrumen skala beban kerja ini valid.

Pada tabel di bawah ini akan dipaparkan blueprint skala kelelahan emosional setelah melakukan uji validitas.

Tabel 3.10 Blue Print Skala Beban Kerja

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Usaha	Memenuhi perintah atasan	1, 2	3	3
		Menjalan job description			
2	Frustrasi	Stres	4, 5	6	3
		Gelisah			
		Jengkel			
3	Performansi	Kesuksesan dalam menjalani tugas	7, 8	9	3
		Kepuasan apabila dapat mencapai tujuan yang diharapkan			
4	Tuntutan waktu	Merasa terkekang oleh waktu kerja	10	12	3
		Tuntutan tugas yang tidak sebanding dengan waktu kerja			
		Tuntutan waktu kerja yang tidak sebanding dengan tugas			
5	Tuntutan fisik	Mendorong	13	14, 15	3
		Menarik			
		Mengontrol			
		Menata			
6	Tuntutan mental	Berpikir	16, 17	18	3
		Memutuskan			
		Memperkirakan			
Jumlah			11	7	17

2. Uji Reliabilitas

Selain uji validitas, untuk dapat dikatakan sebagai instrumen yang baik, sebuah instrumen juga harus memenuhi satu syarat lagi yakni uji reliabilitas. Reliabilitas merupakan stabilitas atau konsistensi sebuah instrumen dalam mengukur variabel.

Maksudnya adalah apabila sebuah instrumen digunakan berulang-ulang untuk mengukur variabel yang sama, maka hasil yang diberikan akan konsisten atau tidak akan berubah (Riyanto & Hatmawan, 2020; Sugiyono, 2013).

Menurut Azwar (2004), reliabilitas sebenarnya mengacu kepada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan. Cara untuk menghitung reliabilitas penelitian ini menggunakan teknik Koefisien Alpha Cronbach. Koefisien Alpha Cronbach adalah suatu model internal konsistensi yang didasarkan pada korelasi inter-item (Wismanto, dalam Aristya 2015).

Nilai *Cronbach's Alpha* digunakan untuk mengetahui reliabilitas suatu alat ukur, selain itu kriteria tingkat reliabilitas menurut panduan pembagian (Arikunto, 2002) yaitu:

- a. 0,810 – 1,000 : Reliabilitas Sangat Tinggi
- b. 0,610 – 0,800 : Reliabilitas Tinggi
- c. 0,410 – 0,600 : Reliabilitas Cukup
- d. 0,210 – 0,400 : Reliabilitas Rendah
- e. 0,000 – 0,200 : Reliabilitas Sangat Rendah

Berikut ini hasil uji reliabilitas menggunakan SPSS 6.0 pada kedua instrumen yang digunakan

a. Skala Kelelahan Emosional

Tabel dibawah menampilkan besaran nilai Cronbach's Alpha yang dilihat untuk melakukan perhitungan SPSS pada hasil uji reliabilitas yaitu:

Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Kelelahan Emosional (MBI)

Cronbach's Alpha	Total Aitem
0,870	15

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* skala kelelahan emosional MBI sebesar 0,870. Lebih lanjut, besaran nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki nilai reliabilitas yang sangat tinggi.

b. Skala Beban Kerja

Berdasarkan perhitungan SPSS hasil uji reliabilitas yang dilakukan dengan melihat besaran nilai *Cronbach's Alpha* disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas beban kerja (NLX)

Cronbach's Alpha	Total Aitem
0,921	17

Tabel tersebut diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha skala beban kerja (NLX) sebesar 0,921. Lebih lanjut, besaran nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki nilai reliabilitas yang sangat tinggi.

G. Analisis Data

Analisis data menurut Siyoto & Sodik (2015) dapat disebut juga sebagai pengolahan dan penafsiran data. Dalam penelitian kuantitatif, tahap ini dilaksanakan setelah seluruh data responden pada kuesioner terkumpul. Proses dari analisis data sendiri mencakup kegiatan pengelompokan data menurut variabel dan jenis respondennya, pentabulasian data menurut variabel, penyajian data, serta perhitungan yang nantinya akan menjawab pertanyaan dari rumusan masalah dan hipotesis (Sugiyono, 2015; Siyoto & Sodik, 2015).

Dalam melakukan analisis data, penelitian ini dibantu dengan program SPSS versi 23 untuk menghitung dan menganalisis data dari responden. Berikut dipaparkan macam-macam uji yang akan dilakukan pada penelitian ini:

1. Uji Normalitas Data

Sebelum melakukan analisis statistik, data mula-mula harus dilakukan pengujian normalitas data. Uji normalitas data digunakan untuk mengukur normal tidaknya data yang telah diperoleh, sehingga selanjutnya peneliti dapat memilih analisis statistik dengan tepat (Riyanto & Hatmawan, 2020).

Penelitian ini menggunakan uji normalitas berupa uji Kolmogorov-Smirnov dibantu proses perhitungan melalui SPSS 25.00. Muhid (2019) mengatakan uji normalitas data menggunakan pedoman yaitu sebaran data dikatakan normal apabila signifikansi $>0,05$, sedangkan sebaran data dikatakan tidak normal apabila signifikansi $<0,05$.

2. Uji Linearitas Data

Uji linieritas dipakai agar diketahui terdapat hubungan yang linier atau tidak linier pada variabel efikasi diri dan resiliensi. Selanjutnya dilakukan perbandingan pada taraf signifikansi antara variabel bebas dan variabel terikat supaya diketahui apakah hubungan linier atau tidak linier. Sugiyono & Susanto (2015) menyatakan uji linieritas bisa digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat termasuk linier atau tidak linier. Kemudian Uji linieritas bisa dijalankan melalui cara test of linearity. Lalu hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat termasuk linier apabila nilai signifikansi $\leq 0,05$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Sebelum memulai penelitian ini, peneliti lebih dulu melakukan sebuah serangkaian persiapan yang terstruktur. Adapun runtutan proses yang dilalui peneliti dalam menyiapkan dan melaksanakan penelitian akan dijelaskan di bawah:

- a. Pertama-tama, identifikasi masalah dan menentukan tujuan penelitian. Karena pada mahasiswa semester akhir yang berada di semester 7, 8, 9, 13 selain fokus mengerjakan skripsi terdapat mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Peneliti memulai pengamatan dengan menilik kondisi mahasiswa, hingga akhirnya didapatkan fenomena tentang kelelahan emosional.
- b. Setelah menemukan tema yang akan diteliti, langkah selanjutnya peneliti merangkum data-data yang sesuai dengan konsep penelitian lalu menyusun latar belakang proposal.
- c. Berikutnya, peneliti melanjutkan proses penyusunan proposal dengan menggali teori dari tiap-tiap variabel melalui tinjauan pustaka seperti buku, jurnal atau skripsi terdahulu yang membahas kelelahan emosional. Baru setelahnya peneliti merumuskan hipotesis penelitian dan melengkapi proposal hingga pada bab III yaitu metode penelitian.

- d. Begitu proposal selesai dan disetujui oleh dosen pembimbing skripsi, proposal kemudian diajukan kepada bagian Program Studi untuk pengajuan seminar proposal, hingga akhirnya peneliti melaksanakan seminar proposal pada tanggal 28 Desember 2022.
- e. Selesai melakukan seminar proposal, selanjutnya peneliti melanjutkan tahap menyusun kuesioner di bawah bimbingan dosen pembimbing skripsi. Setelah kuesioner dianggap layak disetujui dosen pembimbing skripsi, kuesioner lalu diketik dalam google form yang nantinya akan disebar secara online kepada 30 mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu untuk dilakukan uji coba.
- f. Langkah berikutnya, setelah data uji coba terkumpul, peneliti melakukan uji validitas terhadap instrumen tersebut untuk dicari aitem-aitem yang valid untuk digunakan kembali kepada sampel penelitian yang sudah ditentukan sebelumnya.
- g. Setelah dipastikan aitem-aitem yang tidak valid digugurkan, barulah selanjutnya peneliti melakukan pengambilan data langsung kepada 300 responden penelitian dengan google form yang disebar melalui para mahasiswa semester akhir.
- h. Terakhir, selesai data-data dari responden diperoleh, peneliti kemudian melanjutkan tahap pemberian skor, mengolah, dan menganalisis hasil kuesioner dengan bantuan SPSS versi 16. Hasil dari analisis data selanjutnya akan dipaparkan dalam penelitian ini

2. Deskripsi Temuan Penelitian

a. Deskripsi Subjek Penelitian

Sebagaimana yang sudah diterangkan di awal, subjek penelitian ini merupakan mahasiswa semester akhir yang berada di semester 7, 8, 9, 13 yang melakukan pekerjaan paruh waktu di universitas negeri atau swasta di Surabaya. Setelah mendapat data dari kuesioner yang disebar kepada 300 responden, diperoleh data demografis seperti berikut:

1) Sebaran Subjek Menurut Jenis Kelamin

Data demografis yang dikelompokkan oleh peneliti dalam penelitian ini berdasarkan dengan jenis kelamin adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi Sebaran Subjek Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	42	14%
Perempuan	258	86%
Total	300	100%

Berdasarkan pada data yang diperoleh saat melakukan penelitian, didapatkan bahwa subjek dengan jenis kelamin perempuan adalah sebanyak 258 dengan jumlah presentase sebanyak 86%. Sedangkan subjek dengan jenis kelamin laki-laki yakni sebanyak 42 orang dengan presentase sebanyak 14%. Dari data yang telah dijabarkan pada tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek perempuan lebih banyak dibandingkan dengan subjek laki-laki.

2) Sebaran Subjek Menurut Usia

Data demografis yang dikelompokkan oleh peneliti dalam penelitian ini berdasarkan dengan usia subjek adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Deskripsi Sebaran Subjek Menurut Usia

Usia	Jumlah	Persentase
20	33	11%
21	16	5,3%
22	38	12,7%
23	54	18%
24	75	25%
25	74	24%
26	8	2,7%
27	2	0,7%
Total	300	100%

Diketahui total subjek sejumlah 300 subjek pada tabel diatas, yang berusia 20 tahun berjumlah 33 dengan persentase 11%, yang berusia 21 tahun berjumlah 16 dengan persentase 5,3%, yang berusia 22 tahun berjumlah 38 dengan persentase 12,7%, yang berusia 23 tahun berjumlah 54 dengan persentase 18%, yang berusia 24 tahun berjumlah 75 dengan persentase 25%, yang berusia 25 tahun berjumlah 74 dengan persentase 24%, yang berusia 26 tahun berjumlah 8 dengan persentase 2,7%, lalu yang berusia 27 tahun berjumlah 2 dengan persentase 0,7%. Maka, dapat disimpulkan bahwa jumlah subjek dalam penelitian ini yang berusia 24 tahun lebih banyak jika dibandingkan dengan umur subjek yang lainnya.

3) Sebaran Subjek Menurut Semester

Data demografis yang dikelompokkan oleh peneliti dalam penelitian ini berdasarkan dengan semester yang sedang ditempuh adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Deskripsi Sebaran Subjek Menurut Semester

Semester	Jumlah	Persentase
7	100	33,3%
9	23	7,7%
11	66	22%
13	111	37%
Total	300	100%

Diketahui total subjek sejumlah 300 subjek pada tabel diatas, yang berada di semester 7 berjumlah 100 dengan persentase 33,3%, berada di semester 8 berjumlah 23 dengan persentase 7,7%, berada di semester 7 berjumlah 66 dengan persentase 22%, berada di semester 13 berjumlah 111 dengan persentase 37 %. Dapat disimpulkan bahwa semester subjek dalam penelitian ini banyak yang berada di semester 13 dibandingkan dengan subjek 7, 9, 11.

4) Sebaran Subjek Menurut Jenis Pekerjaan

Tabel 4.4 Deskripsi Sebaran Subjek Menurut Jenis Pekerjaan

Semester	Jumlah	Persentase
Guru les	76	25,3%
Pegawai toko	44	14,7%
Msdm internship	16	5,3%
Admin	52	17,3%
Shadow Teacher	2	0,7%
Wirausaha	23	7,7%
Tour leader	2	0,7%
Freelance	9	3%
Waitress	25	8,3%
Guru TK	5	1,7%
MUA	6	2%
Event organizer	25	8,3%
Barista	15	5%
Total	300	100%

Diketahui total subjek sejumlah 300 subjek pada tabel diatas, yang memiliki pekerjaan sebagai guru les sebanyak 76 dengan persentase 25,3%, pegawai toko sebanyak 44 dengan jumlah persentase 14,7%, lalu yang sedang melakukan msdm internship sebanyak 16 orang dengan persentase 5,3%, yang bekerja sebagai admin sebesar 17,3% dengan sebanyak 52 orang, shadow teacher sebanyak 2 orang dengan persentase 0,7%, wirausaha sebanyak 23 orang dengan persentase sebesar 7,7%.

Selanjutnya pekerjaan tour leader sebanyak 2 orang dengan persentase 0,7%, lalu freelance sebesar 3% sebanyak 9 orang, waitress sebanyak 25 orang dengan persentase 8,3%, selanjutnya guru TK sebanyak 5 orang 1,7%, MUA sebanyak 6 orang dengan persentase 2%, event organizer sebanyak 25 orang dengan

persentase sebesar 8,3%, dan yang terakhir adalah barista sebesar 15 orang persentase 5%. Maka, dapat disimpulkan bahwa pekerjaan paruh waktu yang banyak dilakukan oleh mahasiswa dalam penelitian ini adalah pekerjaan sebagai guru les sebanyak 76 dengan persentase 25,3%.

B. Deskripsi Data

Bagian ini, menjelaskan tentang mengenai tentang hasil analisis deskripsi data tentang mean atau nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, range serta standart deviasi yang diperoleh dari penelitian ini. Berikut ini adalah hasil analisis data pada kedua variabel:

Tabel 4.5 Deskripsi Data

	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kelelahan Emosional	300	5	35	40	37,36	1,767
Beban Kerja	300	10	35	45	40,14	9,704

Berdasarkan pada tabel yang dipaparkan diatas, terdapat kesimpulan bahwa jumlah subjek atau responden yang ada dalam penelitian ini adalah sebanyak 300 mahasiswa. Baik dari skala kelelahan emosional dan beban kerja. Dalam skala kelelahan emosional terdapat nilai range sebesar 5, nilai maksimum sebesar 40, nilai minimal sebesar 35, nilai mean sebesar 37,36 serta standar deviation sebesar 1,767. Namun, dalam skala beban kerja diperoleh

nilai range sebesar 10, nilai minimum sebesar 35, nilai maksimum 45, nilai mean sebesar 40,14 serta standar deviation sebesar 9,704.

Setelah diketahui data deskripsi antara variabel kelelahan emosional dengan variabel beban kerja. Peneliti juga mendapatkan data tingkat kategorisasi pada skor kelelahan emosional dan beban kerja pada responden atau subjek dalam penelitian ini. Sebelum peneliti membuat patokan untuk dijadikan aturan dalam mengklasifikasikan atau kategori maka peneliti harus mengetahui nilai rata-rata (Mean) dan standart deviation (DS). Berikut adalah nilai mean dan standart deviation.

Tabel 4.6 Mean dan Standar Deviasi

	Kelelahan Emosional	Beban Kerja
M	40	37
S	3	2
M-1 SD	37	35
M+1 SD	43	39

Berikut ini adalah tabel norma kategorisasi skor kelelahan emosional dan beban kerja.

Tabel 4.7 Norma Kategorisasi

Kategori	Rumus	Beban Kerja	Kelelahan Emosional
Rendah	$X < M-1 \text{ SD}$	$X < 37$	$X < 35$
Sedang	$M-1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$37 \leq X < 43$	$35 \leq X < 39$
Tinggi	$X \geq M + 1 \text{ SD}$	$X \geq 43$	$X \geq 39$

Di bawah ini merupakan hasil pangkat kategori skor kelelahan emosional dan beban kerja berdasarkan pada norma tabel di atas.

Tabel 4.8 Kategori Skor Subjek

Kelelahan Emosional			Beban Kerja		
Kategori	Jumlah	%	Kategori	Jumlah	%
Rendah	92	31%	Rendah	84	28%
Sedang	92	31%	Sedang	87	29%
Tinggi	116	39%	Tinggi	129	43%
Total	300	100%	Total	300	100%

Dari data pada tabel diatas dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak 116 mahasiswa atau sekitar 39% mempunyai kelelahan emosional yang tinggi, sedangkan sebanyak 92 atau sekitar 31% mengalami kelelahan emosional yang sedang, sebanyak 92 atau sekitar 31% mahasiswa mengalami tingkat emosional yang rendah. Selanjutnya, pada beban kerja terdapat 129 mahasiswa atau sekitar 43% yang memiliki beban kerja dengan kategori tinggi. Kemudian sebanyak 87 atau sekitar 29% yang memiliki beban kerja pada kategori sedang. Sedangkan mahasiswa yang berada pada kategori rendah yakni sebesar 84 remaja atau sekitar 28%.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas berupa uji Kolmogorov-Smirnov dibantu proses perhitungan melalui SPSS 25.00. Muhid (2019) mengatakan uji normalitas data menggunakan pedoman yaitu sebaran data dikatakan normal apabila signifikansi $>0,05$,

sedangkan sebaran data dikatakan tidak normal apabila signifikansi $<0,05$. Tabel dibawah ini menampilkan hasil uji normalitas yaitu:

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

		Unstandardized Residual
N		300
Normal Parameters^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	3,097
Most Extreme Differences	Absolute	0,069
	Positive	0,069
	Negative	-0,073
Test Statistic		0,069
Asymp. Sig. (2-tailed)		,083 ^c

Pada tabel diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,083, yang berarti bahwa perolehan data pada penelitian ini terdistribusi normal dikarenakan nilai signifikansi tersebut $>0,05$.

b. Uji Linearitas

Sugiyono & Susanto (2015) menyatakan uji linieritas bisa digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat termasuk linier atau tidak linier. Kemudian Uji linieritas bisa dijalankan melalui cara test of linearity. Lalu hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat termasuk linier apabila nilai signifikansi $\leq 0,05$. Jika, hasil dari uji linieritas memperoleh nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan bersifat linier. Hasil uji linearitas dipaparkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.10 Hasil Uji Linieritas

		ANOVA Table					
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Beban Kerja* Kelelahan Emosional	(Combined)	88,714	5	17,743	1,855	0,102	
	Between Groups	Linearity	32,536	1	32,536	3,401	0,066
		Deviation from Linearity	56,178	4	14,045	1,468	0,212
	Within Groups	2812,683	294	9,567			
	Total	2901,397	299				

Tabel diatas menampilkan hasil uji linearitas berupa nilai signifikansi 0,212 yang mana nilainya melebihi 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang linier pada beban kerja (X) dengan variabel kelelahan emosional (Y).

2. Uji Hipotesis

Berdasarkan dari hasil uji normalitas atau linearitas yang telah dilakukan, dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh bersifat linear dan berdistribusi normal atau tidak. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah beban kerja, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kelelahan emosional.

Dari hasil yang diperoleh dari kedua uji normalitas dan linearitas yakni bersifat berdistribusi normal dan bersifat linier. Sehingga, dalam penelitian ini menggunakan uji analisis regresi linier sederhana.

Di bawah ini secara detail tabel hasil uji hipotesis dengan analisis regresi linier sederhana:

a. Uji F (Uji Serentak)

Setelah dilakukan pengujian normalitas dan linearitas setelah itu dilanjutkan dengan melakukan uji analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan SPSS 16, dapat di perhatikan lebih detail tabel di bawah ini:

Tabel 4.11 Hasil Perhitungan Uji Serentak (Uji F)

Model	Sum of Square	df	Mean Square	f	Sig
1 Regression	32,536	1	32,536	3,380	,000
Residual	2868,861	298	9,627		
Total	2901,397	299			

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel di atas, hasil analisis regresi sederhana menunjukkan variabel beban kerja mempunyai pengaruh terhadap kelelahan emosional. Berdasarkan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh antara beban kerja terhadap kelelahan emosional.

b. Uji T (Uji Parsial)

Selanjutnya setelah diekathui hasil dari perhitungan uji parsial dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana dan dapat di ketauai pula hasil uji T (uji parsial), secara detail dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.12 Hasil Perhitungan Uji Parsial (Uji T)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	sig
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	33,16	3,799		8,729	0,067
Kelelahan Emosional	0,187	0,102	0,806	1,838	0,000

Berdasarkan tabel di atas hasil perhitungan uji parsial (t) persamaan regresinya yaitu $Y = a + bx = 33,16 + 0,187x$, persamaan di atas menunjukkan bahwa konstanta kecenderungan kelelahan emosional sebanyak 33,16, sedangkan nilai koefisien beban kerja sebesar 0,187. Sehingga, memiliki arti bahwa setiap penambahan 1% pada variabel pada variabel beban kerja, maka penambahan nilai pada kelelahan emosional akan bertambah 0,187. Koefisien di atas memiliki nilai yang positif karena arah pengaruh beban kerja terhadap kelelahan emosional adalah positif.

c. Uji koefisien Determinasi

Mengetahui besarnya pengaruh beban kerja dengan kelelahan emosional mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu dapat dilihat pada nilai koefisiensi determinasi, di bawah ni hasil uji determinasi (r) :

Tabel 4.13 Hasil Uji Determinasi (r)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,406	0,301	0,298	3,103

Dari tabel di atas diperoleh hasil hitung dalam kolom R square yakni 0,301. Tabel R square tersebut memperlihatkan bahwasanya pengaruh beban kerja terhadap kelelahan emosional pada mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu sebesar 30,1%, sedangkan 69,9% dipengaruhi oleh variabel-variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji sekaligus menyelidiki pengaruh beban kerja terhadap kelelahan emosional mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS versi 16.0. Total subjek dalam penelitian ini ialah 300 orang yang terdiri atas 42 laki-laki dan 258 perempuan. Proses pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner online menggunakan google form pada subjek yang merupakan mahasiswa semester akhir yang berada di semester 7, 9, 11, 13 yang melakukan pekerjaan paruh waktu. Data yang diperoleh lalu diolah untuk mengetahui nilai validitas dan reliabilitas. Berikutnya dilakukan uji prasyarat seperti uji normalitas dan linearitas. Uji

hipotesis dilakukan dengan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui adanya pengaruh antara beban kerja terhadap kelelahan emosional.

Hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara beban kerja terhadap kelelahan emosional. Penelitian ini menyatakan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini setara dengan penelitian sebelumnya dilakukan oleh Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh H, Almasdi (2022) menunjukkan bahwa kelebihan beban kerja berpengaruh signifikan terhadap kelelahan emosional. Semakin beban kerja yang diterima melebihi batas kemampuan maka semakin besar mengalami kelelahan emosional. Ta (2020) juga mengatakan bahwa kelelahan emosional berhubungan dengan beban kerja. Semakin individu mengalami kelelahan emosional maka semakin tinggi beban kerja yang diterima.

Penelitian ini menemukan bahwa sebanyak 116 mahasiswa atau sekitar 39% mempunyai kelelahan emosional yang tinggi, sedangkan sebanyak 92 atau sekitar 31% mengalami kelelahan emosional yang sedang, sebanyak 92 atau sekitar 31% mahasiswa mengalami tingkat emosional yang rendah. Hal tersebut sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Triningtyas, Christiana, Saputra (2021) yaitu dinamika kelelahan emosional pada mahasiswa yang bekerja juga terlihat semakin meningkat. Kondisi mahasiswa yang juga dalam proses mengerjakan skripsi membuat mereka semakin tidak bertenaga secara fisik, emosi dan mental.

Selanjutnya, pada beban kerja terdapat 129 mahasiswa atau sekitar 43% yang memiliki beban kerja dengan kategori tinggi. Kemudian sebanyak 87 atau

sekitar 29% yang memiliki beban kerja pada kategori sedang. Sedangkan mahasiswa yang berada pada kategori rendah yakni sebesar 84 remaja atau sekitar 28%. Sesuai dengan pemaparan Gibson, Ivancevich & Donnely, 2012 bahwa beban kerja merupakan suatu beban yang menjadi tugas dan tanggung jawab yang melebihi takaran kesanggupannya. Beban kerja baik bobot maupun waktu kerja akan dapat berpengaruh negatif, karena dapat menurunkan prestasi kerja. Beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan kelelahan fisik dan mental, sehingga menjadi sumber stres. Stres inilah yang kemudian berkembang menjadi kelelahan emosional.

Sudirno & Nurvianti (2015) menafsirkan kelelahan emosional juga ditafsirkan pada rasa emosional yang terlampau banyak, perasaan tertekan, dan bahan bakar emosional yang telah habis. Terlalu memaksakan kondisi fisik dan mental dalam bekerja tanpa istirahat yang cukup juga dapat menimbulkan kelelahan emosional. Konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Shantz dkk. (2016) yang menunjukkan bahwa kelebihan beban kerja memiliki pengaruh positif terhadap kelelahan emosional. Hal tersebut dikarenakan ketika seseorang merasa kelebihan beban kerja maka akan berusaha yang terbaik untuk mengelola tuntutan dengan cara memberikan tambahan tenaga. Penggunaan tambahan tenaga dapat mengakibatkan perasaan kelelahan emosional kehabisan persediaan waktu dan tenaga.

Mahasiswa yang bekerja cenderung lelah secara emosional saat mengalami kelelahan emosional (Hunter & Devine, 2016). Kelelahan emosional tersebut berpengaruh terhadap niat untuk meninggalkan perkuliahan dan fokus bekerja.

Sejalan dengan penelitian Janurek, Hadi, Mojzisch, & Hausser (2018) kelelahan emosional yang dialami dalam belajar. Hal yang dilakukan di luar pembelajaran seperti bekerja berkaitan dengan kelelahan emosional yang dialami.

Dari hasil penelitian yang diperoleh oleh peneliti pada deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin. Bahwa terdapat 42 orang mahasiswa berjenis kelamin laki-laki sekitar 14% dan 258 mahasiswa perempuan sebanyak 86%. Didapati mahasiswa semester 13 sebesar 37% yang banyak menjalani pekerjaan paruh waktu hasil tersebut mewakili riset yang dilakukan oleh Putri dan Budiani (2012) terhadap sejumlah mahasiswa akhir yang bekerja menunjukkan kelelahan emosional yang dialami. Maslach, Leither (2016) menyatakan kelelahan emosional merupakan rasa lelah, membosankan, lemas, tidak ada tenaga, perasaan tersebut dirasa berlebihan dan menyebabkan terkurasnya tenaga dan emosional.

Untuk deskripsi subjek berdasarkan usia diperoleh hasil untuk usia 24 tahun berjumlah 75 orang dengan persentase 25% terbanyak. Selanjutnya dalam penelitian ini, pekerjaan paruh waktu yang banyak dijalani oleh mahasiswa semester akhir adalah sebagai guru les sebesar 76 orang dengan 25,3% lalu yang kedua sebagai admin dengan persentase 17,3% sebanyak 52 orang. Dan pekerjaan paruh waktu lainnya yang beragam mulai dari pegawai toko, msdm internship, sebagai shadow teacher, menjadi wirausaha, lalu tour leader, freelance, guru TK, MUA, pegawai event organizer dan yang terakhir barista. Pekerjaan-pekerjaan tersebut memiliki waktu yang tidak penuh dan sesuai dengan waktu kerja yaitu tidak lebih dari tiga puluh lima jam dalam seminggu.

Terdapat perbedaan dan persamaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Yang menjadi pembeda yakni pada subjek, letak variabel bebas dan terikat yang digunakan, analisis data yang digunakan, serta teknik sampling. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan regresi linier berganda. Pada penelitian terdahulu menggunakan subjek pekerja seperti perawat dan pekerja pabrik, sedangkan pada penelitian ini menggunakan mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu. Perbedaan yang terakhir terletak pada teknik sampling, penelitian terdahulu menggunakan simple random sampling, sedangkan penelitian ini menggunakan accidental sampling untuk menyesuaikan populasi yang digunakan oleh peneliti yaitu mahasiswa yang berada pada semester akhir 7, 8, 9, 13 dan melakukan pekerjaan paruh waktu.

Terakhir, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang harus dipertimbangkan. Yang pertama yaitu masih terbatasnya akses serta alat ukur untuk variabel beban kerja masih belum banyak penelitian yang meneliti variabe ini, khususnya penelitian dalam negeri. Kedua, data dan hasil dari penelitian ini mungkin tidak akan sama dengan daerah atau negara lain mengingat perbedaan dari segala aspek yang ada baik kondisi lingkungan mahasiswa yang berbeda tiap daerahnya. Lalu yang ketiga, karena penelitian ini berfokus kepada mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu di universitas yang terdapat di Surabaya, maka kemungkinan hasil penelitian ini

belum cukup mewakili seluruh mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu yang ada di Surabaya serta aspek beban kerja secara keseluruhan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam penelitian ini, diperoleh hasil pengaruh yang signifikan antara beban kerja terhadap kelelahan emosional. Dalam penelitian ini diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti terdapat pengaruh antara variabel bebas beban kerja terhadap variabel terikat yaitu kelelahan emosional. Berdasarkan pada uji normalitas yang dilakukan diperoleh bahwa aitem skala tersebut berdistribusi normal. Sedangkan pada uji linieritas diperoleh hasil bahwa aitem skala tersebut dinyatakan linier. Hipotesis dalam penelitian ini dikatakan bahwa H_a diterima karena memiliki pengaruh antara beban kerja terhadap kelelahan emosional. Hal ini berarti, jika individu mengalami beban kerja yang tinggi, maka resiko untuk mengalami kelelahan emosional semakin besar, tetapi jika beban kerja yang diterima rendah, maka tingkat kelelahan emosional juga semakin sedikit dirasakan.

B. Saran

Penelitian ini memperoleh hasil yang mendasari peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya :

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu diharapkan untuk dapat mengkoordinasi waktu yang dimiliki dengan baik karena

memiliki dua tugas yang sama-sama penting untuk dikerjakan yaitu segera menuntaskan skripsi dan bertanggung jawab atas pekerjaan yang sedang dijalani. Agar resiko mengalami beban kerja yang tidak diinginkan dapat dihindari dan dapat menjalankan hal tersebut dengan baik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, dalam penelitian ini terdapat kekurangan yaitu memiliki tumpang tindih antar aspek variabel yang hampir sama sehingga dalam variabel beban kerja terdapat aspek yang memiliki kesamaan dengan aspek yang dimiliki oleh kelelahan emosional. Diharapkan peneliti selanjutnya untuk memilih variabel bebas yang berbeda agar terdapat hasil pengaruh yang lebih besar. Selanjutnya, diharapkan untuk lebih objektif dalam memilih subjek penelitian dan lebih luas atau dalam untuk mengidentifikasi subjek seperti berdasarkan waktu pekerjaan dan berat beban kerja yang diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anggraeni, P. (2019). 3 Kebiasaan Sebabkan Kelelahan Emosional. Diakses dari <https://www.google.com/amp/s/m.bisnis.com/amp/read/20190916/220/1148947/3kebiasaan-ini-sebabkan-kelelahan-emosional>.
- Antonious. (2020). *Beban Kerja Dan Stres Kerja*. Pasuruan: CV. Penerbit Kiara Media.
- Ahsyari, E. R. N. (2014). Kelelahan Emosional Dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent (Studi Kasus Single Parent Di Kabupaten Paser). *Psikoborneo*, Vol. 2(3), 170-176.
- Astuti, N., & Palupiningdyah. (2018). Pengaruh Work Overload Terhadap Kinerja Kerja Dengan Variabel Mediating Emotional Exhaustion (Studi Pada Karyawan Departemen Produksi PT. Royal Korindah Purbalingga. *Jurnal Analisis Manajemen*, Vol. 7(2).
- Baeriswyl, S., Krause, A., Elfering, A., & Berset, M. (2017). How Workload And Coworker Support Relate To Emotional Exhaustion: The Mediating Role Of Sickness Presenteeism. *International Journal Of Stress Management*, Vol. 24(1).
- Balbeid, S. (2017). *Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Job Stress Pada Karyawan*. Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Bettini, E., Jones, N., Brownell, M., Conroy, M., Park, Y., Leite, W., Crockett, J., & Benedict, A. (2017). Workload Manageability Among Novice Special And General Educators: Relationship With Emotional Exhaustion And Career Intentions. *Remedial And Special Education*, Vol. 38(4), 246-256.
- Cherniss, C. D. G. (2001). *The emotionally intelligent workplace how to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. San Fransico: Jossey-Bass.
- Charoensukmongkol, P. (2002). Supervisor-Subordinate Guanxi And Emotional Exhaustion: The Moderating Effect Of Supervisor Job Autonomy And Workload Levels In Organizations. *Asia Pasific Management Review*, Vol. 27(1), 40-49.
- Churiyah, M. (2011). Pengaruh Konflik Peran, Kelelahan Emosional Terhadap Kepuasan Kerja Dan Komitmen Organisasi. *Jurnal Ekonomi Bisnis*, Vol.16(2).

- Cristiani, A. E., Dewi, N. N. A. I., Adhi, N. K. J., & Rosalina, T. (2021). Dinamika Kelelahan Emosi Orang Tua Yang Memiliki ABK Tunagrahita di SLB Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Mandala*, Vol. 5(1), 43-54.
- Devine, K., Hunter, K. H. (2016). Phd Student Emotional Exhaustion: The Role Of Supportive Supervision And Self Presentation Behaviours. *Innovations In Educatio And Teaching International*, Vol 54(4), 335-344.
- Eka, R. 2019. *WHO Tetapkan "Fenomena Kelahan Bekerja" Jadi Penyakit Internasional Baru*. Diakses dari <https://www.google.com/amp/s/amp.kompas.com/sains/read/2019/06/14/173500023/who-tetapkan-fenomena-kelelahan-bekerja-jadi-penyakit-internasional-baru>.
- Febriani, R. (2017). Pengaruh Beban Kerja Dan Efikasi Diri Terhadap Kelelahan Emosional Dengan Konflik Kerja Keluarga Sebagai Variabel Intervening Pada RSI. Siti Rahmah Padang. *Jurnal Universitas Bung Hatta*, Vol. 11(2).
- Febriani, R., Zaitul, Antoni. (2019). Beban Kerja Dan Kelelahan Emosional Perawat Wanita Yang Sudah Berkeluarga: Konflik Kerja Keluarga Sebagai Variabel Mediasi. *Jurnal Universitas Bung Hatta*, Vol. 1(2), 219-224.
- Freudenberger, H. & Richelson, G. (1980). *Burnout: The high cost of highachievement*. New York: Anchor Press
- Gibson, I., & Donnelly, J. R. (2012). *Organisasi*. Jakarta Barat: Binarupa Akasara.
- Gold, L. H., & Shuman, D. W. (2009). *Evaluating Mental Health Disability In The Workplace: Model, Proses, And Analysis*. Springer. New York.
- Golparvar, M., Kamkar, M., & Javadian, Z. (2012). Moderating Effects Of Job Stress In Emotional Exhaustion And Feeling Of Energy Relationships With Positive And Negative Behaviors: Job Stress Multiple Functions Approach. *International Journal of Psychological Studies*, Vol. 4(4), 99-112.
- Grobelna, A. (2021). Emotional Exhaustion And Its Consequences For Hotel Service Quality: The Critical Role Of Workload And Supervisor Support. *Journal Of Hospitality Marketing & Management*, Vol. 30(4), 395-418.
- Hamzah, W. (2019). Pengaruh Beban Kerja Dan Dukungan Sosial Terhadap Kelelahan Kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 7(2).
- Hart dan Staveland. (1988). *Development of NAS-TLX (Task Load Index): Results Of empirical and theoretical research*. University of Lousville.
- Hardiansyah, M. (2019). Pengaruh Beban Kerja Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kelelahan Kerja (Burnout) Dan Kinerja Personel Polres Barito Selatan Di Buntok. *Kindai*, Vol. 16(3), 368-384.

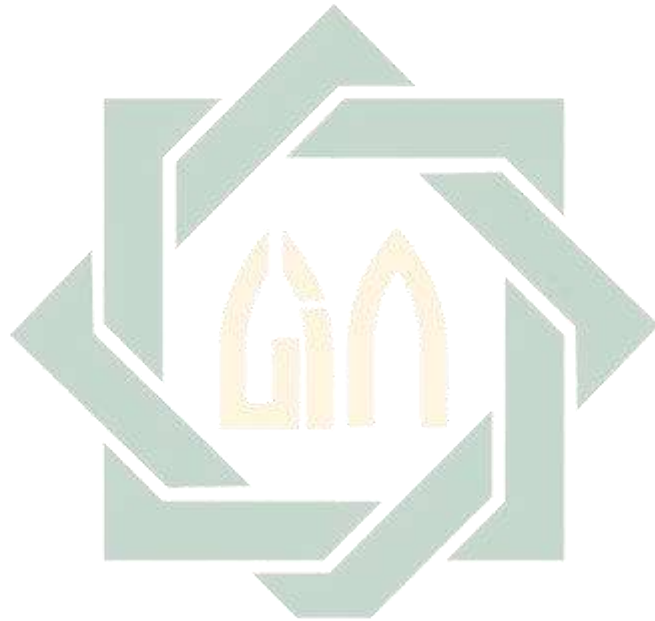
- Hilbrecht, M., Zuzanek, J., & Mannel, R. C. (2007). Time Use, Time Pressure and Gendered Behavior in Early and Late Adolescence. *Sex Role*, Vol. 58.
- Houkes, I., Janssen, P. M., Jonge, J.de., & Bakker, A. B. (2003). Specific Determinant Of Intrinsic Work Motivation, Emotional Exhaustion And Turnover Intention : A Multisample Longitudinal Study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, Vol. 76.
- Janurek, J., Hadi, S. A., Mojzisch, A., & Hausser, A. (2018). The Association Of The 24 Hour Distribution Of Time Spent In Physical Activity, Work, And Sleep With Emotional Exhaustion. *International Journal Of Enviromental Research And Public Health*, Vol. 15(9).
- Jovitasari, A., & Miftahuddin. (2019). Stressor, Abusive Supervision dan Tipe Kepribadian Terhadap Kelelahan Emosional. *Tazkiya (Journal of Psychology)*, Vol. 7(1), 34-41.
- Jufri, M., & Alimatus, S. (2019). Efektivitas Pelatihan Customer Service Orientation Untuk Menurunkan Emotional Exhaustion Karyawan Pemasaran. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 21(2), 89-98.
- Kelen, T. (2022). Mahasiswa Papua yang Sudah Biasa Bekerja Demi Kuliah. Diakses dari <https://jubitv.id/mahasiswa-papua-yang-sudah-biasa-bekerja-demi-kuliah-papua/amp/>
- Koon, V. Y., & Pun, P. Y. (2017). The Mediating Role of Emotional Exhaustion and Job Satisfaction on the Relationship Between Job Demands and Instigated Workplace Incivility. *The Journal of Applied Behavioral Science*, Vol. 1(21).
- Kurniawan, D., Almasdi. (2022). Pengaruh Kelebihan Beban Kerja, Konflik Kerja Terhadap Kelelahan Emosional Polisi Satuan Reserse Dan Kriminal Polres Merangin Melalui Stres Kerja. *JKIEM*, Vol. 2(2), 3048-3059.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual journals Annual reviews*, Vol. 52.
- Maslach, C. (2003). *Burnout The Cost of Caring*. Marol Book. Los Altos.
- Maslach, C., & Leiter M.P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *Journal of World Psychiatry*, Vol 15.
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik*. Sidoarjo: Zifatama.
- Lailani, F., Saputro, E. P., & Nurdiana, F. (2005). Burnout Dan Pentingnya Manajemen Beban Kerja. *Benefit*, Vol. 9(1).

- Lestari, D. A. K., & Purba, H. P. (2019). Pengaruh Work Life Balance Terhadap Burnout Pada Perawat Rumah Sakit. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, Vol. 8, 59-70.
- Miranda, D. (2013). Strategi Coping dan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) Pada Ibu Yang Memiliki Anak Bekerbutuhan Khusus. *Psikoborneo*, Vol. 1(2), 64-71.
- Miranda, D. (2013). Strategi Coping Dan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (Studi Kasus Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam Samarinda, Kalimantan Timur). *eJournal Psikologi*, Vol. 1(2), 133-145.
- Mujiatun, S.,Jufrizen, & Ritonga, P. (2019). Model Kelelahan Emosional Antaseden dan dampaknya terhadap Kepuasan kerja dan Komitmen Dosen. *Jurnal Ilmiah Manajemen*, Vol. 9, 447-465.
- Nujjiya, T. M. (2015). Pengaruh Tekanan Waktu, Kelelahan Emosional, Kepemimpinan Transformasional, Dan Faktor Demografis Terhadap Work-Life Balance Pada Pekerja Teknologi Informasi. Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Putri, A., & Budiani, M. S. (2012). Pengaruh kelelahan emosional terhadap perilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Ilmiah UNESA*.
- Purwanto, H., Nurhasan, S., & Iskandar G. R. (2013). Perbedaan hasil belajarmahasiswa yang bekerja dengan tidak bekerja program studi pendidikan teknik bangunan jurusan teknik sipil FI-UNP. *Jurnal CIVED*.
- Rante, D. I. (2013). Pemilihan Strategi Penyelesaian Masalah Dalam Menghadapi Kelelahan Emosional Pada Perawat Bagian Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Umum Daerah Aw. Syahrani Samarinda Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *eJournal Psikologi*, Vol. 1(2), 230-240.
- Reb, J., Narayanan, J., Chaturvedi, S., & Ekkirala, S, E. (2016). *The Mediating Role of Emotional Exhaustion in the Relationship of Mindfulness with Turnover Intentions and Job Performance*. Springer Science+Business Media New York.
- Reghina, A., Surya, D. pengaruh beban kerja, self efficacy dan konflik peran terhadap kelelahan emosional di lapas kelas II A Padang kanwil sumatera barat. Thesis, Universitas Bung Hatta.
- Rubio, C., Osca, A., Recio, P., Urien, B., & Peiro, J. M. (2015). Work-family conflict, self-efficacy, and emotional exhaustion: A testof longitudinal effects. *Journal of Work and Organizational Psychology*.

- Robson, D. (2016). Mengapa Kelelahan Dan Stres Di Tempat Kerja Banyak Terjadi ?. diakses dari [https://www.bbc.com/indonesia / vert_fut/2016/09/160921_vert_fut_kelelahan_kerja](https://www.bbc.com/indonesia/vert_fut/2016/09/160921_vert_fut_kelelahan_kerja).
- Samsuddin. (2013). Burnout Pada Terapis Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikoborneo*, Vol. 1(2), 108-114.
- Samosir, R. H. (2020). Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Kepuasan Kerja Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Saputra, B. E. Hubungan Antara Kelelahan Emosional dengan Kepuasan Kerja Pada Guru Honorer. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice. A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2005). *Psychology and industry today (an introduction to industrial and organizational psychology*. Florida: University of South Florida.
- Septyaningsih, R., & Palupiningdyah. (2017). Pengaruh Beban Kerja Berlebih Dan Konflik Pekerjaan Keluarga Terhadap Kinerja Melalui Kelelahan Emosional. *Jurnal Manajemen Analysis*, Vol. 6(4), 461-472.
- Siu, O. L., Cooper, C. L., & Phillips, D. R. (2014). Intervention studies on enhancing work well-being, reducing burnout, and improving recovery experiences among Hong Kong health care workers and teachers. *International Journal of Stress Management*, Vol. 21(1), 69-84.
- Sosialita, A. A. N., Gismin, S. S., Hayati. S. (2021). Emotional Exhaustion Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Karakter*, Vol. 1(2), 94-100.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudirno, H. D. & Nurvianti, D. V. (2015). Konflik Peran dan Kelelahan Emosional pengaruhnya terhadap Kinerja dosen. Skripsi. Majalengka: Universitas Majalengka.

- Sulaiman, M. I. (2017). Pengaruh Job Demand Terhadap Emotional Exhaustion Pada Karyawan Pt. Summit Oto Finance Kota Magelang. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Suminar, B., & Yulianti, E. (2013). The Effect of Emotional Exhaustion on Job Satisfaction and its Impact on Performance. *International Peer Reviewed Journal*.
- Ta, D. T. (2020). Pengaruh Work Family Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Dengan Stres Kerja Dan Kelelahan Emosional Sebagai Variabel Intervening Pada Perawat Wanita Di RS. DR. Tadjuddin. Universitas Hasanuddin.
- Tahir, S., Yussof, B. R., Azam, K., Khan, A., & Kaleem, S. 2012. The effects of work overload on the employees performance in relation to customer satisfaction: a case of water & power development authority, attock, Pakistan. *World Journal of Social Sciences*, Vol. 2(1).
- Talahatu, I. (2018). Kelelahan Emosional Terhadap Motivasi Kerja Pegawai Pada PT PLN Persero Wilayah Maluku Dan Maluku Utara. *Jurnal Manajemen, Ide, Inspirasi (MINDS)*, VO. 5, 173-189.
- Triningtyas, D. A., Christiana, R., Saputra, B. N. A. (2021). Dinamika Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi. *Seminar Nasional Virtual*.
- Vanchapo, A. R. (2020). *Beban Kerja dan Stress Kerja*. Pasuruan: Qiara Media.
- Werang, B. R. The Effect Of Workload, Individual Characteristics, And School Climate On Teachers Emotional Exhaustion In Elementary Schools Of Papua. *Cakrawala Pendidikan*, Vol. 37(3), 457-469.
- Westman, M., Bakker, A. B., Roziner, I., & Sonnentag, S. (2011). Crossover of job demands and emotional exhaustion within teams: a longitudinal multilevel study. *Anxiety, Stress & Coping*, Vol. 24(5), 561-577.
- Wiati, S. C. (2015). Pengaruh Iklim Organisasi, Beban Kerja Dan Konflik Peran Terhadap Kelelahan Emosional Pada Tenaga Buruh Di PT. Dreamwear Di Bogor. Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatulah.
- Windriati. (2015). Mahasiswa Cenderung Alami Kesehatan Mental. Diakses dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150724062611-255-67904/mahasiswa-bekerja-cenderung-alami-masalah-mental>
- Yuniasanti, R., Abbas, N. A., & Hamzah, H. (2019). Experienced Workplace Incivility: Developing Emotional Exhaustion as a Mediator and Its Consequences Among Millennial Employees. *Jurnal Psikologi Malaysia*, Vol. 33(1), 1-11.

Yuniko, M., Zaitul., & Akmal. (2021). Pengaruh Kelebihan Beban Kerja, Konflik Keluarga Pekerja, Self Esteem Terhadap Job Embeddedness Dengan Kelelahan Emosional, Sebagai Variabel Mediasi. Universitas Bung Hatta.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A