

Emotional Exhaustion in Late Students Who Are Working in Maintaining Work-Life Balance

Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Bekerja Dalam Menjaga Keseimbangan Kehidupan Kerja

Istikhomari¹, Andreas Agung Kristanto², Lisda Sofia³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

Email: ¹ istikhomari@gmail.com, ² andredosenpsikologiunmul@gmail.com, ³ lisdasofia@yahoo.com

| Artikel Info | ABSTRACT |
|---|--|
| <p>Riwayat Artikel:</p> <p>Penyerahan 2022-10-14 Revisi 2023-04-03 Diterima 2023-05-21</p> <p>Keywords:</p> <p>Emotional Exhaustion; Work Life Balance; Final Working Student.</p> | <p>Students in their development are still trying to find careers that suit themselves, trying to find their own identity, and have a lifestyle according to their desires by working somewhere. Working final students have the responsibility to complete the thesis according to the stipulated time and complete the demands of their work. So, to understand this phenomenon, we will examine the relationship between work-life balance and emotional fatigue in final students who are working. This study aimed to assess the close relationship between work-life balance and emotional burnout. The study was conducted through a quantitative approach with data collection using emotional burnout scale and work-life balance scale. The respondents in this study were 57 final students at Mulawarman University who were working. The study used non-probability sampling techniques with purposive sampling methods. Then, the data obtained were analyzed using the Pearson Correlation analysis test. The results of this study showed that there was a negative relationship between work-life balance and emotional fatigue, namely obtained $r = -0.291$ and $p = 0.028$ ($p < 0.05$). This means that the lower the work-life balance, the higher the emotional fatigue experienced. Based on the results of the research obtained, the advice from this study is that the subject can manage a balanced time between personal life and work done by getting enough rest, spending time with family and friends, taking time to please yourself, and not staying up late to complete tasks.</p> |
| <p>ABSTRAK</p> <p>Mahasiswa dalam perkembangannya masih berusaha mencari karir yang sesuai dengan dirinya, berusaha menemukan identitas mereka sendiri, dan memiliki gaya hidup sesuai keinginan mereka dengan cara bekerja di suatu tempat. Mahasiswa akhir yang bekerja memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan skripsi sesuai dengan waktu yang ditetapkan dan menyelesaikan tuntutan pekerjaan mereka. Sehingga, untuk memahami fenomena tersebut akan diteliti hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kelelahan emosional pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk menilai keeratan hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kelelahan emosional. Penelitian dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data menggunakan skala kelelahan emosional dan skala keseimbangan kehidupan kerja. Responden dalam penelitian ini sebanyak 57 mahasiswa akhir di Universitas Mulawarman yang sedang bekerja. Penelitian menggunakan teknik <i>non probability sampling</i> dengan metode penarikan sampel <i>purposive sampling</i>. Kemudian, data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji analisis <i>Pearson Correlation</i>. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara keseimbangan kehidupan kerja dengan kelelahan emosional yaitu diperoleh nilai $r = -0.291$ dan $p = 0.028$ ($p < 0.05$). Artinya semakin rendah keseimbangan kehidupan kerja maka semakin tinggi kelelahan emosional yang dialami. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran dari penelitian ini adalah subjek mampu mengatur waktu yang seimbang antara kehidupan pribadi dan pekerjaan yang dilakukan dengan cara beristirahat yang cukup, meluangkan waktu bersama keluarga dan teman, meluangkan waktu untuk menyenangkan diri sendiri, dan tidak bergadang untuk menyelesaikan tugas.</p> | <p>Kata Kunci</p> <p>Kelelahan Emosional; Keseimbangan Kehidupan Kerja; Mahasiswa Akhir yang sedang Bekerja.</p> |
| <p>Korespondensi: Istikhomari Universitas Mulawarman Email: istikhomari@gmail.com</p> | <p>Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi</p> |

LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan salah satu peran yang dimiliki oleh individu dalam menempuh pendidikannya di perguruan tinggi atau universitas. Kehidupan sehari-hari seorang mahasiswa yaitu dituntut untuk menyelesaikan tugas, laporan dan tanggung jawab yang harus dijalani sebagai pelajar. Menurut Salami (2010) mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas dan tuntutan yang harus mereka jalani. Mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggung jawab lain yaitu menyelesaikan skripsi sesuai dengan waktu yang ditetapkan oleh program studi dan universitas.

Peran mahasiswa dalam perkembangannya yaitu masih berusaha mencari karir yang sesuai dengan dirinya, berusaha untuk menemukan identitas mereka sendiri, dan memiliki gaya hidup sesuai dengan keinginan mereka (Santrock, 2011). Pemenuhan keinginan tersebut menjadikan mahasiswa mencari apa yang diinginkan dengan cara bekerja di suatu tempat. Mahasiswa yang sedang bekerja bukan hanya untuk memenuhi kebutuhannya sendiri tetapi terdapat tuntutan untuk mandiri, mengisi waktu luang, dan ada pula yang bekerja untuk memperkaya pengalaman diri (Daulay & Rola, 2012).

Jenis pekerjaan yang dipilih mahasiswa pada umumnya bekerja dengan adanya sistem kontrak dalam jangka pendek dan kerja paruh waktu (*part-time*) (van der Meer & Wielers, 2001). Jenis pekerjaan paruh waktu memiliki jadwal kerja yang lebih fleksibel dibandingkan pekerjaan dengan jadwal kerja penuh. Pekerja penuh waktu (*full-time*) rata-rata membutuhkan waktu sekitar 40 jam per minggu, sedangkan pekerja paruh waktu (*part-time*) membutuhkan waktu yang lebih sedikit yaitu sekitar 3-5 jam per hari tergantung jenis pekerjaan apa yang dilakukannya.

Penelitian ini melibatkan mahasiswa yang bekerja baik secara paruh waktu dan penuh waktu karena pekerjaan tersebut memiliki dampak negatif yaitu bisa membuat mahasiswa melupakan tugas utamanya dalam belajar, tersitanya waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, akan tetapi hanya digunakan untuk hal lain sehingga mengganggu aktivitas belajar mahasiswa itu sendiri. Aktivitas yang terganggu menyebabkan mahasiswa lalai dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah, tidak berkonsentrasi saat belajar, hingga menunda tugas yang diberikan, dan bahkan belum menyelesaikan skripsi (Daulay & Rola, 2012).

Menurut Lubis et al., (2015) dampak yang lainnya pada mahasiswa yang memilih bekerja adalah terbebani saat menghadapi aktivitas yang berbenturan dengan pekerjaan dan tugas dalam menyelesaikan skripsi. Adanya tuntutan lingkungan yang tidak dipenuhi membuat ketakutan tersendiri bagi mahasiswa yaitu takut kuliahnya terganggu dan takut kehilangan pekerjaan, mengingat pada zaman ini sulit untuk menemukan pekerjaan.

Pekerjaan yang dipilih mahasiswa tingkat akhir ada beberapa jenis yaitu *freelance*, wirausaha, pekerja honorer, pekerja swasta, pengajar, terapis, karyawan dan sebagainya. Mahasiswa yang bekerja sambil menyelesaikan skripsi memiliki beban yang harus dihadapi setiap hari dan memiliki waktu sedikit untuk beristirahat serta dituntut untuk tetap fokus karena keduanya sangat penting.

Kelelahan emosional menurut Maslach dan Jackson Dwi Poernomo et al., (2015) adalah perasaan emosional berlebihan yang disebabkan karena suatu pekerjaan sehingga seseorang dapat kehabisan sumber daya emosional dan kekurangan energi. Suminar & Yulianti (2013) menjelaskan bahwa kelelahan emosional ditimbulkan karena pekerjaan yang terlalu intens, berlebihan dalam mendedikasikan diri, berkomitmen pada pekerjaan yang banyak sehingga membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikannya dan mengesampingkan kebutuhan, keinginan, keluarga yang membuat seseorang menjadi tertekan dalam menjalaninya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kelelahan emosional yaitu kurangnya keseimbangan dalam kehidupan kerja sehingga subjek kesulitan untuk membagi pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Allen & Martin (2017) bahwa keseimbangan kehidupan kerja merupakan upaya seseorang setiap hari untuk membagi waktu antara keluarga, teman, partisipasi masyarakat, spiritualitas, pertumbuhan pribadi, perawatan diri, dan kegiatan pribadi lainnya, di samping tuntutan kerja menjadi seimbang. Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik mengangkat dan membahasnya dalam bentuk penelitian yang berjudul "Hubungan antara Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Kelelahan Emosional pada Mahasiswa Akhir yang sedang Bekerja" (Studi pada Mahasiswa Universitas Mulawarman).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian deskriptif dan korelasional. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menjelaskan atau menerapkan suatu peristiwa berdasarkan data, sedangkan penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua fenomena atau lebih (Arikunto, 2010).

Responden Penelitian

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa akhir yang sedang bekerja dengan jumlah populasi tidak diketahui (*unknown populations*). Responden dalam penelitian ini sebanyak 57 mahasiswa akhir di Universitas Mulawarman yang sedang bekerja. Penarikan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan pengambilan sampelnya ditentukan menggunakan metode *Purposive Sampling*, tujuannya untuk mendapatkan informasi sesuai kriteria peneliti dari kelompok sasaran tertentu.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument skala likert yang telah dimodifikasi dan disebarkan melalui formulir *online*, yaitu skala kelelahan emosional Skala ini dibuat oleh peneliti yang bertujuan untuk mengetahui kelelahan emosional pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja, yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Maslach et al., (2001) memiliki tiga aspek yang ada di dalamnya yaitu fisik, emosi dan mental dengan

nilai reliabilitas 0.839 dan skala keseimbangan kehidupan kerja skala ini dibuat oleh peneliti yang bertujuan untuk mengetahui keseimbangan kehidupan kerja pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Hayman, 2005). Aspek-aspek dari keseimbangan kehidupan kerja meliputi tiga aspek yaitu WIPL (work interference with personal life), PLIW (personal life interference with work), dan WEPL (work/personal enhancement life) dengan nilai reliabilitas 0.901.

Teknik Analisa Data

Analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis korelasi untuk mencari hubungan dan menguji hipotesis antara

variabel bebas (Keseimbangan Kehidupan Kerja) terhadap variabel terikat (Kelelahan Emosional), bila datanya berbentuk ordinal atau rangking (Sugiyono, 2017).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir di Universitas Mulawarman yang sedang bekerja dengan jumlah 57 orang. Kriteria responden dalam penelitian ini yang merupakan mahasiswa/mahasiswi akhir di Universitas Mulawarman yang sedang menyelesaikan skripsi dan sedang bekerja. Adapun distribusi responden penelitian di bawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

| No. | Karakteristik | Jumlah | Persentase | Keterangan |
|-----|----------------|--------|------------|------------------------------|
| 1. | Jenis Kelamin | 34 | 59.6 | Perempuan |
| 2. | Tahun Angkatan | 20 | 35.1 | 2015 |
| 3. | Fakultas | 21 | 36.8 | Ilmu Sosial dan Ilmu Politik |
| 4. | Pekerjaan | 13 | 22.8 | Guru |

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mahasiswa akhir yang sedang bekerja di didominasi oleh perempuan dengan jumlah 34 orang sebesar 59.6%. Kemudian berdasarkan tahun angkatan didominasi oleh angkatan 2015 dengan jumlah 20 orang Mahasiswa akhir angkatan 2015 sebesar 35.1 persen.

Mahasiswa yang berada di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik paling mendominasi sebanyak 21 orang dengan 36.8 persen. Dan pekerjaan yang paling banyak diminati mahasiswa yaitu sebagai guru dengan jumlah 13 orang yaitu sebesar 22.8 persen.

Hasil Uji Deskriptif

Tabel 2. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

| Variabel | Mean Empirik | SD Empirik | Mean Hipotetik | SD Hipotetik | Status |
|------------------------------|--------------|------------|----------------|--------------|--------|
| Kelelahan Emosional | 78.91 | 11.257 | 72 | 16 | Tinggi |
| Keseimbangan Kehidupan Kerja | 57.26 | 12.522 | 63 | 14 | Rendah |

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada tabel 2 dapat diketahui bahwa responden penelitian berada di tingkat

kelelahan emosional yang tinggi sedangkan keseimbangan kehidupan kerja responden berada di tingkat yang rendah.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Skala Kelelahan Emosional

| Interval Kecenderungan | Skor | Kategori | F | Persentase |
|-------------------------------|-----------|---------------|-----------|------------|
| $X \geq M + 1.5 SD \geq$ | ≥ 96 | Sangat Tinggi | 4 | 7.0 |
| $M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$ | 80-96 | Tinggi | 22 | 38.6 |
| $M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$ | 64-79 | Sedang | 25 | 43.9 |
| $M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$ | 48-63 | Rendah | 6 | 10.5 |
| $X \leq M - 1.5 SD$ | ≤ 48 | Sangat Rendah | 0 | 0 |
| Jumlah | | | 57 | 100 |

Berdasarkan kategorisasi pada tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki skor kelelahan emosional yang berada pada kategori sedang

dengan rentang nilai 64-79 dan frekuensi 25 orang atau 43.9 persen.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja

| Interval Kecenderungan | Skor | Kategori | F | Persentase |
|-------------------------------|-----------|---------------|----|------------|
| $X \geq M + 1.5 SD \geq$ | ≥ 84 | Sangat Tinggi | 0 | 0 |
| $M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$ | 70-84 | Tinggi | 12 | 21.1 |
| $M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$ | 56-69 | Sedang | 18 | 31.6 |
| $M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$ | 42-55 | Rendah | 20 | 35.1 |
| $X \leq M - 1.5 SD$ | ≤ 42 | Sangat Rendah | 7 | 12.3 |

Jumlah

57

100

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki skor nilai keseimbangan kehidupan kerja dengan kategori rendah yaitu rentang nilai antara 42-55 dan frekuensi sebanyak 20 orang atau 35.1 persen.

Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linieritas untuk mengetahui kondisi parameter data. Hasil uji normalitas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Kolmogrov- Smirnov | P | Keterangan |
|------------------------------|--------------------|-------|------------|
| Kelelahan Emosional | 0.078 | 0.200 | Normal |
| Keseimbangan Kehidupan Kerja | 0.095 | 0.200 | Normal |

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat disimpulkan bahwa:
1) Hasil uji asumsi normalitas pada sebaran data variabel kelelahan emosional menghasilkan nilai $Z = 0.078$ dan $p = 0.200$. Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran butir-butir kelelahan emosional tersebut normal.

2) Hasil uji asumsi normalitas pada sebaran data variabel keseimbangan kehidupan kerja menghasilkan nilai $Z = 0.095$ dan $p = 0.200$. Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran butir-butir keseimbangan kehidupan kerja tersebut normal.

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas Hubungan

| Variabel | F Hitung | F Tabel | P | Keterangan |
|---|----------|---------|-------|------------|
| Kelelahan Emosional- Keseimbangan Kehidupan Kerja | 1.082 | 4.02 | 0.423 | Linier |

Berdasarkan tabel 6 dapat disimpulkan bahwa hasil uji asumsi linieritas antara variabel kelelahan emosional dengan keseimbangan kehidupan kerja menunjukkan nilai F hitung < F tabel yang artinya terdapat hubungan antara kelelahan emosional dan keseimbangan kehidupan kerja dengan nilai

deviant from linearity F hitung = 1.398 dan $P = 0.204 > 0.05$ yang berarti hubungannya dinyatakan linier.

Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pearson Correlation*, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Pearson Correlation

| Variabel | r Hitung | p | Keterangan |
|---|----------|-------|-----------------|
| Keseimbangan Kehidupan Kerja- Kelelahan Emosional | -0.291 | 0.028 | Hubungan Rendah |

Berdasarkan tabel 7 di atas, menunjukkan bahwa antara variabel kelelahan emosional dan keseimbangan kehidupan kerja memiliki nilai r hitung = -0.291 dengan signifikansi sebesar $0.028 < 0.050$ artinya terdapat hubungan yang rendah antara kelelahan emosional dengan keseimbangan kehidupan kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mulawarman yang bekerja.

menciptakan kehidupan yang bermakna dan berkualitas (Mayangsari & Amalia, 2018). Pembagian waktu dalam menyeimbangkan kehidupan kerja dan aktivitas di luar pekerjaan dapat menjadi sumber konflik pribadi dan menjadi sumber energi bagi diri sendiri (Kuratko et al., 2021; Novelia et al., 2013). Konflik yang terjadi dalam menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi menimbulkan adanya krisis emosional sehingga sumber emosional menjadi habis. Kelelahan emosional menyebabkan pembatalan dalam pekerjaan, kehilangan kesenangan dalam bekerja bahkan dapat menimbulkan sakit mental hingga bunuh diri (Safrida et al., 2019). Faktor-faktor yang menjadi pemicu adanya kelelahan emosional menurut Houkes et al., (2003) yaitu beban kerja (*workload*), tekanan waktu (*time pressure*), kurangnya dukungan sosial (*lack of social support*) dan stres karena peran (*role stress*).

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pada uji *Pearson Correlation* didapatkan hasil yaitu nilai $p = 0.028 < 0.05$ artinya terdapat hubungan yang rendah antara keseimbangan kehidupan kerja dengan kelelahan emosional pada mahasiswa akhir Universitas Mulawarman yang bekerja. Hasil nilai r hitung = -0.291 menunjukkan bahwa variabel keseimbangan kehidupan kerja dengan kelelahan emosional memiliki hubungan yang negatif, artinya semakin rendah keseimbangan kehidupan kerja maka semakin tinggi tingkat kelelahan emosional yang dirasakan mahasiswa akhir yang sedang bekerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sihaloho & Indawati (2021) yaitu keseimbangan kehidupan kerja memiliki pengaruh negatif terhadap *emotional exhaustion*, artinya semakin rendahnya keseimbangan kehidupan kerja tidak terlepas pula dari semakin tingginya *emotional exhaustion*. Begitupun

Keseimbangan dalam kehidupan pekerjaan itu sendiri menjadi suatu kebutuhan yang penting bagi individu dalam

sebaliknya semakin tinggi keseimbangan kehidupan kerja maka semakin rendah kelelahan emosional yang dirasakan.

Berdasarkan hasil uji deskriptif pengukuran melalui skala kelelahan emosional dan skala keseimbangan kehidupan kerja didapatkan hasil bahwa Mahasiswa akhir Universitas Mulawarman yang sedang bekerja memiliki tingkat keseimbangan kehidupan kerja yang rendah serta memiliki kelelahan emosional yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Alifandi, 2016) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja mengalami kelelahan emosional karena adanya tekanan untuk melakukan kegiatan dari dua sumber yang berbeda yaitu di tempat kerja dan perkuliahan, hal ini ditandai dengan sulit konsentrasi di tempat kerja maupun di tempat kuliah, merasa bosan saat di tempat kerja, beban kerja dan tugas kuliah yang terlalu berat sehingga malas untuk memulai aktifitasnya.

Hasil analisis korelasi parsial pada aspek WIPL (*work interference with personal life*) memiliki hubungan dengan tingkat yang cukup kuat terhadap fisik. Pekerjaan yang mengganggu kehidupan pribadi adalah pekerjaan yang padat membuat individu tidak memiliki waktu, tenaga dan pikiran yang cukup untuk berbagi kehidupan pribadi atau sekedar berkumpul bersama keluarga. Aktivitas kerja yang berlangsung lama akan menimbulkan perasaan lelah dan ketidaknyamanan tubuh baik fisik maupun psikis (Apriliansa, 2021). Pekerjaan yang menyita waktu lebih banyak daripada kehidupan pribadi mengakibatkan munculnya kelelahan secara fisik. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi waktu istirahat dan tenaga sehingga mudah lelah, mudah mengantuk saat bekerja, dan stamina menurun, hal ini dapat menyebabkan karyawan tidak dapat melakukan kegiatan yang lainnya setelah bekerja.

Aspek WIPL (*work interference with personal life*) memiliki hubungan dengan tingkat cukup kuat terhadap mental. Pekerjaan yang mengganggu kehidupan pribadi berkaitan dengan pekerjaan yang berlebihan menyebabkan kelelahan secara psikis. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi tingkatan stres yang dialami mahasiswa, karena adanya keterlibatan peran yang aktif di dalam kehidupan (Apriliansa, 2021; Greenhaus et al., 2003). Memiliki keseimbangan dalam kehidupan kerja merupakan peran yang penting untuk hidup agar terbebas dari masalah kesehatan yang berhubungan dengan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan serta memperoleh kepuasan dalam pekerjaan, dan memiliki strategi adaptif dalam menangani situasi stres di tempat kerja maupun di rumah (Kaur, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa variabel keseimbangan kehidupan kerja memiliki hubungan negatif yang rendah dengan kelelahan emosional. Pekerjaan yang padat dan beban kerja yang berat menjadi penyebab utama kelelahan secara akut, namun jika terdapat aktivitas pekerjaan yang memberikan kesenangan, mendapatkan dukungan dari keluarga, dan rasa nyaman yang ditimbulkan di tempat kerja dapat menurunkan tingkat kelelahan emosional yang dialami mahasiswa yang bekerja.

Kondisi mahasiswa yang bekerja diuntut untuk menyelesaikan pekerjaan serta skripsi secara bersama-sama. Mahasiswa yang bekerja memiliki tuntutan di lingkungannya

yang mengharuskan untuk bekerja serta terdapat tuntutan untuk memenuhi kebutuhan hidup, terdapat sesuatu yang ingin dicapai, selain itu terdapat adanya harapan untuk kehidupan yang lebih memuaskan dari pada keadaan yang sebelumnya. Adapun jenis pekerjaan yang dilakukan mahasiswa Universitas Mulawarman beragam, yaitu sebagai guru, karyawan, *staff finance*, jasa pengantaran, wirausaha, terapis, pendampingan masyarakat dan HRD. Pekerjaan yang dilakukan itu membuat mahasiswa memiliki keseimbangan kehidupan kerja yang rendah meskipun sedang mengalami kelelahan emosional yang tinggi.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu terdapat penyebaran data yang tidak merata sehingga kurang memadai untuk digeneralisasikan kepada seluruh mahasiswa yang sedang bekerja. Adanya kekurangan kemampuan peneliti dalam proses pengambilan data, sehingga kesulitan untuk mencari subjek yang sedang menyelesaikan skripsi sambil bekerja dalam jumlah yang sesuai dengan seharusnya menyebabkan peneliti mengambil sampel 57 dari 100 responden. Selain itu terdapat keterbatasan waktu dalam menyebarkan data karena adanya pandemi di seluruh Indonesia sehingga penyebaran data hanya dilakukan secara daring. Peneliti perlu menggali lebih dalam lagi mengenai item-item dari skala dan pengisian kuesioner agar mendapatkan hasil yang maksimal

KESIMPULAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai keeratan hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kelelahan emosional berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kelelahan emosional pada mahasiswa akhir di Universitas Mulawarman yang sedang bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran dari penelitian ini adalah subjek mampu mengatur waktu yang seimbang antara kehidupan pribadi dan pekerjaan yang dilakukan dengan cara beristirahat yang cukup, meluangkan waktu bersama keluarga dan teman, meluangkan waktu untuk menyenangkan diri sendiri, dan tidak bergadang untuk menyelesaikan tugas.

Subjek Meningkatkan fokus di tempat kerja sehingga pekerjaan lebih cepat selesai, menuntaskan pekerjaan di tempat kerja serta tidak membawa pekerjaan ke rumah, memanfaatkan waktu senggang sehingga dapat meningkatkan produktivitas, dan komunikasi ke tempat kerja tentang kondisi atau beban kuliah yang masih di emban. Bagi peneliti selanjutnya mampu memperluas sampel penelitian sehingga data yang diperoleh lebih banyak dan bervariasi dan menemukan variabel baru untuk mendukung penelitian ini contohnya seperti kesejahteraan karyawan

DAFTAR PUSTAKA

- Alifandi, Y. (2016). Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu (Studi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Yang Bekerja Paruh Waktu). *Universitas Negeri Semarang*.
- Allen, T. D., & Martin, A. (2017). The work-family interface: A retrospective look at 20 years of research in JOHP. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 259.

- Apriliana, N. (2021). PENGARUH WORK-LIFE BALANCE TERHADAP KELELAHAN KERJA KARYAWAN OPERATOR DUMP TRUCK DI PT. TUNAS JAYA PERKASA SITE JBG [Thesis]. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arikunto, S. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Daulay, S. F., & Rola, F. (2012). Perbedaan Self-Regulated Learning antara Mahasiswa yang Bekerja Dan yang Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 13.
- Dwi Poernomo, U., Ariani Wulansari, N., Manajemen, J., Ekonomi, F., & Negeri Semarang, U. (2015). Management Analysis Journal PENGARUH KONFLIK ANTARA PEKERJAAN-KELUARGA PADA KINERJA KARYAWAN DENGAN KELELAHAN EMOSIONAL SEBAGAI VARIABEL PEMEDIASI. *Management Analysis Journal*, 4(3).
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510-531.
- Hayman, J. (2005). Psychometric assessment of an instrument designed to measure work life balance. *Research and Practice in Human Resource Management*, 13(1), 85-91.
- Houkes, I., Janssen, P. P. M., De Jonge, J., & Bakker, A. B. (2003). Specific determinants of intrinsic work motivation, emotional exhaustion and turnover intention: A multisample longitudinal study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 76(4). <https://doi.org/10.1348/096317903322591578>
- Kaur, J. (2013). Work-life balance: Its correlation with satisfaction with life and personality dimensions amongst college teachers. *International Journal of Marketing, Financial Services & Management Research*, 2(8), 24-35.
- Kuratko, D. F., Fisher, G., & Audretsch, D. B. (2021). Unraveling the entrepreneurial mindset. *Small Business Economics*, 57(4). <https://doi.org/10.1007/s11187-020-00372-6>
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., N, M. P., & Syahfitri, D. (2015). Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2).
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Mayangsari, M. D., & Amalia, D. (2018). KESEIMBANGAN KERJA-KEHIDUPAN PADA WANITA KARIR. *Jurnal Ecopsy*, 5(1). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i1.4884>
- Novelia, P., Sukhirman, I., & Hartana, G. (2013). Hubungan antara work life balance dan komitmen berorganisasi pada pegawai perempuan. *Jurnal Universitas Indonesia*, 1-19.
- Safrida, S., Supriadi, S., Nasution, I., & Fahmi, N. A. (2019). Variabel Anteseden Kepuasan Kerja Dan Dampaknya Terhadap Komitmen Organisasi Di Smp Negeri 2 Medan. *Develop*, 3(1), 12-26.
- Salami, S. O. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students attitudes: Implications for quality education. *European Journal of Educational Studies*, 2(3), 247-257.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology 5th Edition*. In *Mcgraw Hill* (Issue 3).
- Sihaloho, C. N., & Indawati, N. (2021). Peran Mediasi Emotional Exhaustion pada Pengaruh Work Life Balance terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Wanita di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9(1). <https://doi.org/10.26740/jim.v9n1.p228-240>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. Alfabet.
- Suminar, B., & Yulianti, E. (2013). The Effect of Emotional Exhaustion on Job Satisfaction and its Impact on Performance. *IAMURE International Journal of Business and Management*, 5(1). <https://doi.org/10.7718/iamure.ijbm.v5i1.480>
- van der Meer, P., & Wielers, R. (2001). The increased labour market participation of Dutch students. *Work, Employment and Society*, 15(1). <https://doi.org/10.1177/09500170122118779>