

**PENGARUH KELELAHAN EMOSIONAL TERHADAP  
PERILAKU BELAJAR PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

**JURNAL ILMIAH**



**Anggia Putri**

**NIM. 081664232**

**Meita Santi Budiani, S.Psi., M.Psi.**

**NIP. 19810523 200501 2002**

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
2012**

**PENGARUH KELELAHAN EMOSIONAL TERHADAP  
PERILAKU BELAJAR PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

**JURNAL ILMIAH**

**Diajukan kepada Universitas Negeri Surabaya  
Untuk memenuhi persyaratan penyelesaian  
Program Sarjana Psikologi**

**Oleh :**

**Anggia Putri**

**NIM. 081664232**

**Meita Santi Budiani, S.Psi., M.Psi.**

**NIP. 19810523 200501 2002**

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
2012**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Jurnal Ilmiah oleh : Anggia Putri dan Meita Santi Budiani, S.Psi., M.Psi

NIM : 081664232

Judul : Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Perilaku  
Belajar Pada Mahasiswa Yang Bekerja

Jurnal Ilmiah ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk memenuhi persyaratan penyelesaian Program Sarjana Psikologi

Surabaya, 06 Desember 2012

Pembimbing

Mengetahui,  
Ketua Prodi Psikologi

Meita Santi Budiani, S.Psi, M.Psi  
NIP. 19810523 200501 2 002

Dra. Hermien Laksmiwati, M.Psi  
NIP. 19641208 199302 2001

## PENGARUH KELELAHAN EMOSIONAL TERHADAP PERILAKU BELAJAR PADA MAHASISWA YANG BEKERJA

**Anggia Putri dan Meita Santi Budiani**  
Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya  
*e-mail : anggia23@yahoo.com*

***Abstract :** This research aims to determine the effect of emotional exhaustion on behaviour learning of students who work in study program of Psychology State University of Surabaya. It is a quantitative research. The population in this research were all students of psychology 2008-2011 who work and the total sample of 40 students. This research used purposive sampling. The analysis data method in this study using a questionnaire method for measuring emotional exhaustion and behavioral learning. Analysis data used a simple regression analysis techniques. The result of analysis obtained significance value of 0000 ( $p < 0.05$ ). Based on these results  $R^2$  is 0.43. It concluded that the effect of emotional exhaustion contributed by 43% in the remaining influence of behaviour learning and 57% is influenced by other factors not measured by the researchers.*

*Keywords: Emotional Exhaustion, Behaviour Learning, And Students who Working*

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara kelelahan emosional terhadap perilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi psikologi angkatan 2008-2011 yang bekerja, dengan sampel yang diteliti sebanyak 40 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Metode mengumpulkan data yang digunakan adalah angket untuk mengukur kelelahan emosional dan perilaku belajar. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Setelah dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana, maka diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh  $R^2$  sebesar 0,43 hal ini menunjukkan bahwa pengaruh kelelahan emosional memberikan kontribusi sebesar 43% dalam mempengaruhi perilaku belajar sedangkan sisanya sebesar 57% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur oleh peneliti

Kata kunci : Kelelahan Emosional, Perilaku Belajar, dan Mahasiswa yang Bekerja

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat. Pengertian mahasiswa menurut Yahya (dalam Rema, 2007) mengatakan bahwa mahasiswa diartikan sebagai pelajar yang menimba ilmu pengetahuan yang tinggi, dimana pada tingkat ini mereka dianggap memiliki kematangan fisik dan perkembangan pemikiran yang luas, sehingga dengan nilai lebih tersebut mereka dapat memiliki kesadaran untuk menentukan sikap dirinya serta mampu bertanggung jawab terhadap sikap dan tingkah lakunya.

Sejalan dengan pemikiran Fatwa (dalam Achin, 2010) mengemukakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok generasi muda yang mempunyai peran strategis dalam kancah pembangunan bangsa, karena mahasiswa merupakan sumber kekuatan moral bagi bangsa Indonesia. Artinya bahwa mahasiswa merupakan bagian integral dari masyarakat yang dengan seleksi tertentu sehingga dapat

memperoleh pendidikan formal tingkat tinggi.

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Seorang mahasiswa, pada dasarnya memiliki proses belajar yang beragam. Hal ini dikarenakan kesibukannya sebagai seorang mahasiswa yang membutuhkan banyak keperluan baik untuk kehidupannya maupun untuk keperluan kuliahnya. Tujuan mahasiswa menurut Yahya (dalam Rema, 2007) ialah “untuk mencapai dan meraih taraf keilmuan yang matang, menguasai sesuatu ilmu, serta memiliki wawasan ilmiah dalam segala hal yang berkaitan dengan keilmuannya untuk diabdikan kepada masyarakat dan umat manusia.” Mahasiswa pada tahap akhirnya akan didapat ketrampilan, kecakapan, dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajar, yang sebelumnya diperoleh dari proses belajar individu.

Aminoto (2007) berpendapat bahwa, belajar yang efisien dapat dicapai apabila menggunakan strategi

yang tepat, yakni adanya pengaturan waktu yang baik dalam mengikuti perkuliahan, belajar dirumah, berkelompok ataupun mengikuti ujian. Perilaku belajar yang baik dapat terwujud apabila mahasiswa sadar akan tanggung jawab mereka sebagai mahasiswa sehingga mereka dapat membagi waktu dengan baik antara belajar dengan kegiatan di luar belajar.

Prestasi belajar seseorang sesuai dengan tingkat keberhasilan sesuatu dalam mempelajari materi pelajaran yang dinyatakan dalam bentuk nilai atau raport setiap bidang studi setelah mengalami proses belajar mengajar. Prestasi belajar seseorang dapat diketahui setelah diadakan evaluasi. Hasil dari evaluasi dapat memperlihatkan tentang tinggi atau rendahnya prestasi belajar seseorang. Sebuah prestasi belajar akan dapat dijadikan kebanggaan tersendiri bahkan dapat dijadikan beberapa persyaratan yang terdapat pada lowongan pekerjaan minimal sudah menempuh S1 dengan IPK yang cukup baik. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka orang tersebut akan semakin bangga dengan tingkat pendidikan yang dimilikinya.

Dapat dilihat pendidikan menjadi suatu kebutuhan bagi seseorang dan dapat menentukan kehidupan manusia.

Menurut Syah (2004) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi belajar seseorang, diantaranya faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri seseorang meliputi jasmaniah, yakni kesehatan dan cacat tubuh, psikologis meliputi intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, serta faktor kelelahan ada dua yakni kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglai, sedangkan kelelahan rohani terlihat dengan kelesuan dan kebosanan. Adapun faktor eksternal adalah keadaan keluarga, keadaan sekolah, dan masyarakat.

Bagi mahasiswa yang bekerja tentu tidaklah mudah untuk dapat berprestasi dalam bidang akademik dengan baik. Mahasiswa harus pandai dalam mengatur perilaku belajarnya dengan baik antara padatnya kegiatan yang dilakukan saat kuliah dengan saat bekerja, agar keduanya dapat berjalan seimbang. Pembagian waktu ini tergantung bagaimana seseorang mampu mengatur dirinya agar tujuan tetap dapat tercapai (Robbins, 1996). Bagi beberapa mahasiswa yang terlibat

dalam rutinitas kerja, apabila nilai prestasinya menurun maka mahasiswa tersebut perlu melakukan evaluasi diri karena tujuan mahasiswa adalah sukses dalam perkuliahan. Apalagi mahasiswa yang bekerja hanya memiliki waktu untuk beristirahat sangat minim atau bahkan kurang karena energi mereka diforsir dengan dua aktivitas yang sama pentingnya.

Suatu penelitian tentang kelelahan emosional yang dilakukan oleh Sweeney dan Summers, yang dikutip oleh Latif (2005) terhadap guru-guru sekolah dasar, sekolah lanjutan tingkat pertama, sekolah lanjutan tingkat umum hingga perguruan tinggi, membuktikan adanya tingkat kelelahan emosional yang dialami guru-guru dan tenaga pendidik pada umumnya. Penelitian yang dilakukan pada bulan November-Desember 2002 di berbagai kota di Amerika Serikat menunjukkan hasil sebagai berikut: Guru-guru SD dan SLTP yang mengalami: a) kelelahan emosional : 38,84%. b) depersonalisasi : 20,10%. c) kemunduran kepribadian : 41,06%. Sedangkan Tenaga pendidik di Sekolah Menengah Lanjutan Umum sampai Perguruan Tinggi yang

mengalami : a) kelelahan emosional : 45,33%. b) depersonalisasi : 13,59%. c) kemunduran kepribadian : 41,08%.

Berdasarkan sajian di atas jelas sekali bahwa kelelahan emosional dialami oleh semua guru dan tenaga pendidik pada umumnya. Hal ini mahasiswa yang bekerja memiliki tujuan yaitu sukses dalam perkuliahan. Menurut Aminoto (2007) yang mengatakan bahwa tugas mahasiswa adalah menuntut ilmu setinggi-tingginya di perguruan tinggi. Hal ini bertujuan guna mempersiapkan diri untuk memiliki karir yang diinginkan dan memiliki nilai finansial yang berarti. Maka tujuan mahasiswa kuliah adalah sukses dalam perkuliahan dimana ditentukan dengan pencapaian akademik dan pengembangan kemampuan sosialnya.

Berdasarkan penelitian, dengan mewawancarai beberapa mahasiswa psikologi UNESA, melalui wawancara tersebut dapat diketahui seorang mahasiswa yang bekerja dengan berinisial A mengatakan bahwa dirinya sering mengalami kelelahan fisik maupun kelelahan pikiran, karena rutinitas yang padat dengan istirahat yang minim, yang terkadang

mengakibatkan salah satu dari rutinitasnya antara bekerja dan kuliah terbengkalai karena susah untuk membagi waktu, namun sebisa mungkin mahasiswa ini memiliki cara bagaimana dia mampu mengatur antara bekerja dan kuliah dengan baik sehingga berjalan seimbang. Sesekali A pernah membolos perkuliahan karena kondisi fisik yang benar-benar lelah, seperti pada saat jam perkuliahan berlangsung mahasiswa A merasa sangat mengantuk dan tidak mampu berkonsentrasi, namun mahasiswa A tetap berusaha berkomunikasi dengan mahasiswa yang lainnya dengan menanyakan tugas-tugas perkuliahan agar selalu memperoleh informasi tentang aktivitas kuliah sehingga tidak ada tugas-tugas yang tertinggal dan konsisten dengan prestasi belajarnya agar tidak menurun. Pada mahasiswa A dapat dilihat meskipun dia mengalami kelelahan emosional namun ada keinginan untuk berusaha menyeimbangkan antara bekerja dan kuliah agar seimbang, mahasiswa A juga mengatakan “motivasilah diri kita yang membuat bersemangat”.

Seorang mahasiswa berinisial B mengatakan bahwa dirinya menjalani

kuliah sambil bekerja ini sangat menguras energinya baik energi pikiran maupun fisik, terkadang ia merasa sangat lunglai karena dia harus mampu berkonsentrasi antara fokus untuk bekerja dan perkuliahan. Mahasiswa B ini merasa semangat untuk perkuliahan mulai menurun, nilai-nilai tugas dan prestasi belajarnya menurun drastis, bahkan ada beberapa mata kuliah yang harus diulang karena prestasi belajarnya yang menurun. Mahasiswa B juga mengungkapkan sulit untuk membagi waktu antara bekerja dan kuliah dengan baik karena faktor utamanya adalah kondisi fisik yang lelah sehingga mahasiswa B susah untuk berkonsentrasi membagi waktu kuliah dan bekerja dengan baik.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, hal ini mendorong mereka untuk menambah energi lebih besar untuk aktivitas tersebut. Pada kenyatannya mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami kelelahan emosional yang mempengaruhi prestasi belajar, sehingga untuk dapat mengikuti perkuliahan terkadang kurang dapat memahami materi perkuliahan serta kondisi fisik yang lelah membuat

mereka kurang dapat berkonsentrasi dengan baik. Memang banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar seseorang, salah satu faktor penyebabnya adalah Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), Kelelahan emosional timbul karena seseorang bekerja terlalu intens, berdedikasi dan komitmen, bekerja terlalu banyak dan terlalu lama serta memandang kebutuhan dan keinginan mereka sebagai hal kedua. Kelelahan emosional ditandai oleh kurangnya tenaga (energi) dan menyerap sumberdaya emosional secara berlebihan. Kelelahan emosional yang menimpa seseorang berpengaruh kuat terhadap kepuasan kerja dan terhadap kinerjanya. Menurut Pines dan Aronson (dalam Dian,2005) kelelahan emosional yaitu kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi.

Definisi ini senada seperti yang diungkapkan oleh Maslach (dalam Churiyah, 2011) bahwa seseorang yang mengalami kelelahan emosional ditandai dengan terkurasnya sumber-sumber emosional, misalnya perasaan frustrasi, putus asa, sedih, tidak

berdaya, tertekan terhadap pekerjaan dan merasa terbelenggu oleh tugas-tugas dalam pekerjaan sehingga seseorang tersebut merasa tidak mampu memberikan pelayanan secara psikologis. Ketika realitas yang ada tidak mendukung idealisme mereka, maka mereka tetap berupaya mencapai idealisme tersebut sampai akhirnya sumber diri mereka terkuras, sehingga mengalami kelelahan atau frustrasi yang disebabkan terhalangnya pencapaian harapan.

Kelelahan emosi didefinisikan oleh Churiyah (2011) sebagai kelelahan para individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi. Hubungan yang tidak seimbang antara pekerjaan dan diri sendiri dapat menimbulkan ketegangan emosional yang berujung pada terkurasnya sumber-sumber emosi. kelelahan emosional selalu didahului oleh suatu gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin mulai bekerja, yang kemudian mengarah pada perasaan tidak berdaya menghadapi tuntutan pekerjaan.

Berdasarkan fenomena yang diperoleh dilapangan terdapat beberapa

mahasiswa psikologi UNESA yang bekerja, sehingga mahasiswa tersebut harus pandai dalam mengatur waktunya dalam bekerja dan kuliah dengan sangat baik serta mampu mengatur perilaku belajarnya pula agar tidak ada salah satu dari aktivitas tersebut yang terbengkalai dan apabila ada jam kuliah yang bertabrakan dengan jam kerja maka mahasiswa tersebut diharuskan untuk memilih salah satu. Mahasiswa yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik dan mengatur perilaku belajarnya dapat mengakibatkan nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) menurun bahkan ada juga mahasiswa yang harus mengulang mata kuliah yang sama. Namun terlihat ada mahasiswa Program Studi Psikologi UNESA yang tetap berprestasi meskipun mahasiswa tersebut bekerja, namun faktor kelelahan emosional juga dapat mempengaruhi pada perilaku belajar tersebut. Dikarenakan aktivitas yang cukup padat membuat mahasiswa tersebut lelah fisik dan tetap diharuskan untuk fokus dalam mengikuti perkuliahan. Berdasarkan pemaparan diatas, sehingga peneliti ingin mengetahui adakah pengaruh

kelelahan emosional terhadap dengan tujuan tertentu. Tujuan itu dapat bersifat kognitif berupa penguasaan materi, bersifat afektif berupa perasaan dan sikap atau nilai, dan dapat pula bersifat psikomotorik berupa perilaku. Secara umum ketiga dimensi tujuan belajar tersebut, tidak lain adalah terjadinya perubahan tingkah laku dalam arti luas.

Perilaku belajar secara umum dapat diartikan sebagai sikap dan kebiasaan belajar atau *study habit*. Sikap merupakan sesuatu yang internal yang mempengaruhi pilihan tindakan seseorang (Rohwer,1980). Sikap dapat mempengaruhi pilihan tindakan, karena sikap itu sendiri merupakan internalisasi dari suatu penilaian positif atau negatif terhadap obyek-obyek psikologis. Jika seseorang telah memilih penilaian yang positif terhadap suatu kegiatan, maka besar kemungkinan orang itu akan melaksanakan kegiatan tersebut. Sebaliknya, jika seseorang telah memberikan penilaian negatif terhadap suatu obyek kegiatan tertentu, kecil kemungkinan ia akan melakukan hal tersebut. Memang tidak setiap sikap akan selalu diikuti dengan tindakan

diluar komponen sikap. Kebiasaan dapat diartikan sebagai tingkah laku yang diperoleh dan dimanifestasikan secara konsisten, tindakan yang dipelajari dan menjadi mapan serta relatif otomatis melalui pengulangan terus-menerus. Adapun Perilaku Belajar menurut Crow and Crow (1958) mengatakan bahwa kebiasaan belajar erat kaitannya dengan pertanyaan bagaimana, kapan, dimana, dan dalam kondisi bagaimana belajar berlangsung. Bagaimana seseorang dalam menerapkan proses belajar pada dirinya sehingga perilaku belajar dapat optimal dilakukan dan membuahkan hasil yang memuaskan atas perilaku belajar tersebut.

### **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Belajar**

Menurut Gibson (1987) mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku belajar, yaitu :

- a. Faktor kemampuan dan ketrampilan.  
ketrampilan adalah kemampuan melakukan pola-pola tingkah laku yang kompleks dan tersusun rapi dan sesuai dengan keadaan untuk mencapai hasil tertentu.

Ketrampilan bukan hanya meliputi gerakan motorik melainkan juga fungsi mental yang bersifat kognitif.

- b. Faktor psikologis terdiri dari perhatian, sikap, minat, dan motivasi. Dapat dijelaskan bahwa perhatian adalah adanya keinginan untuk memperhatikan terhadap bahan yang dipelajari sehingga tidak ada rasa jenuh atau bosan pada diri seseorang. sikap merupakan kecenderungan seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu. Kepribadian adalah Minat adalah keinginan atau daya tarik pada kegiatan yang ingin ditekuni lebih mendalam. Motivasi adalah dorongan dalam diri seseorang untuk berpikir dan memusatkan perhatian dengan merencanakan kegiatan yang dapat menunjang proses belajar yang baik.

- c. Faktor lingkungan terdiri atas keluarga, tingkat sosial, pengalaman sebelumnya. Pada lingkungan keluarga merupakan pengaruh yang besar atas keberhasilan pendidikan anaknya, lingkungan keluarga diharapkan

mampu membimbing dengan memberikan motivasi anak kearah yang positif untuk menjadi yang lebih baik lagi sehingga anak memiliki semangat belajar yang tinggi karena adanya dukungan dari lingkungan keluarga terutama orang tua. Tingkat sosial atau pengalaman sebelumnya erat hubungannya dengan belajar seseorang, dimana fasilitas belajar yang memadai dapat terpenuhi jika memiliki keluarga yang cukup uang dengan adanya pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan. Namun seseorang dalam hal ini haruslah berpikir menatap masa depan dengan belajar yang lebih giat lagi dengan berbagai upaya yang dapat dilakukan.

### **Faktor Terjadinya Kelelahan Emosi**

Terdapat beberapa hal yang pada akhirnya mempengaruhi timbulnya kelelahan emosi pada seseorang. Menurut Houkes (2003) terdapat empat dimensi yang diyakini akan memudahkan dalam pengukuran kelelahan emosi, 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.

### **METODE**

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh kelelahan emosional terhadap perilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja.

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu Variabel Bebas (*Independent variabel*) X adalah dalam penelitian ini adalah Kelelahan Emosional dan Variabel Terikat (*Dependent variable*) Y dalam penelitian ini yaitu Perilaku Belajar.

Kelelahan Emosional (variabel X) adalah suatu keadaan emosional yang terjadi terus menerus yang mengakibatkan suatu ketegangan psikis (jiwa) karena adanya tekanan dari pekerjaannya (Baba, 2009).

Perilaku Belajar (variabel Y) adalah proses kebiasaan atau kedisiplinan belajar seseorang yang sedang berlangsung (Crow and Crow, 1958).

### *Sampel*

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Digunakan *sampling purposive*, yaitu teknik untuk menentukan sampel dengan

pertimbangan tertentu. Pengambilan sampel yang ditentukan dengan pertimbangan tertentu adalah karakteristik tertentu, agar dapat mendukung tujuan penelitian, diantaranya :

- a. Mahasiswa bekerja paruh waktu
- b. Dalam seminggu memiliki libur kerja max. 2x
- c. Mahasiswa yang masih aktif berkuliah

Dalam penelitian ini sampel yang diambil sejumlah 40 dari 403 Populasi seluruh mahasiswa FIP Program Studi Psikologi angkatan 2008-2011 Universitas Negeri Surabaya.

### *Teknik Pengumpulan Data*

Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner dan wawancara. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Kuesioner dipakai untuk menyebut metode maupun instrumen (Arikunto, 2002).

Penelitian ini menggunakan instrument skala Kelelahan Emosional dan skala Perilaku Belajar. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Pada skala ini terdapat empat pilihan jawaban atas pernyataan yang ada, yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), (Handoyo, 2001).

Wawancara adalah metode pengumpulan data dengan jalan tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sistematis, yang berlandaskan pada tujuan penyelidikan (Hadi, dalam In,2004).

#### *Teknik Analisa Data*

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana. Semua proses analisis menggunakan Program *SPSS versi 16.0 for Windows*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### *Hasil*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelelahan emosional

mempunyai pengaruh yang signifikan dengan perilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2008-2011 dengan nilai probabilitas sebesar 0.000, dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai  $R=0.655$ , dengan nilai  $Rsquare=0.430$ . Nilai  $R$  menunjukkan bahwa hubungan (korelasi) antara kelelahan emosional dengan perilaku belajar sebesar 0.655 atau 65.5%. Sedangkan nilai  $Rsquare$  menunjukkan bahwa nilai determinan (sumbangan) variabel kelelahan emosional terhadap perilaku belajar sebesar 0,430 atau 43%. Sisa nilai sebesar 0,570 atau 57% adalah dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur oleh peneliti.

Berdasarkan hasil penelitian, data *Descriptive statistic* diketahui bahwa rata-rata untuk variabel kelelahan emosional adalah sebesar 71.95 dengan nilai tertinggi sebesar 94 dan nilai terendah sebesar 54. Nilai standar deviasi yang dimiliki setiap variabel, yaitu untuk variabel kelelahan

emosional memiliki standar deviasi sebesar 11.257 dan variabel perilaku belajar memiliki standar deviasi sebesar 9.302.

### *Pembahasan*

Hasil penemuan ini didukung oleh Brown dan Holzman (1967), mengatakan bahwa dasar penilaian perilaku belajar terletak pada kebiasaan belajar (*work method*) dan kedisiplinan dalam belajar (*delay avoidance*). *Work method* terkait dengan prosedur belajar yang efektif, ketrampilan belajar, strategi belajar yang digunakan. Sedangkan *delay avoidance* terkait dengan penggunaan waktu dalam belajar, penundaan-penundaan, dan hal yang mengganggu atau mengalihkan perhatian dalam belajar. Belajar pada dasarnya dilakukan dengan tujuan tertentu. Tujuan itu dapat bersifat kognitif berupa penguasaan materi, bersifat afektif berupa perasaan dan sikap atau nilai, dan dapat pula bersifat psikomotorik berupa perilaku. Penyebab munculnya perilaku belajar pada seseorang adalah dapat dikarenakan menurunnya prestasi belajar seseorang, adanya persaingan positif dalam proses belajar (adanya

keinginan untuk berprestasi), adanya motivasi dari lingkungan keluarga.

Sebagaimana yang telah dijelaskan diatas, perilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2008-2011 dipengaruhi oleh kelelahan emosional. Menurut Baba (2009) menyatakan bahwa kelelahan emosi adalah suatu keadaan emosional yang terjadi terus menerus yang mengakibatkan suatu ketegangan psikis (jiwa) karena adanya tekanan dari pekerjaannya. Keadaan ini menimbulkan suatu gejala kegelisahan, kepenatan, komplain yang dilakukan oleh psikis seseorang serta depresi akibat pekerjaan yang dilakukan. Apabila keadaan seperti ini terus dilanjutkan tanpa adanya sebuah solusi untuk mengatasinya akan berdampak pada efektivitas pekerjaan orang itu sendiri.

Menurut Schaufeli (1998), Terdapat beberapa hal yang pada akhirnya mempengaruhi timbulnya kelelahan emosi pada seseorang. Yang pertama yaitu Beban kerja (*workload*), dimana tekanan yang timbul dari pekerjaan yang dikerjakan seseorang. Yang kedua adalah 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*). Yang ketiga adalah kurangnya dukungan sosial (*Lack of Social Support*) yaitu keadaan dimana terjadi kekurangan terhadap dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk melakukan pekerjaan. Yang keempat yakni stress karena peran (*Role Stress*), diartikan bahwa seseorang mengalami sebuah ambiguitas terhadap pekerjaannya dan tengah menghadapi konflik dalam pekerjaannya.

Sesuai dengan pendapat Goleman (1995), jika individu memiliki kontrol diri yang baik maka individu tersebut akan mampu mengelola perasaan-perasaan yang impulsif dan emosi yang menekan, tetap tenang dan tidak goyah ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, serta berpikir jernih dan fokus terhadap permasalahan yang dihadapi. Pada mahasiswa yang bekerja mereka dituntut untuk mampu tetap berprestasi dalam dunia pendidikan (Ajisukmo, 1996), maka mahasiswa yang bekerja yang

mempunyai tingkat motivasi/keinginan yang tinggi maka cenderung mampu mengatur waktu dan memahami dirinya dengan baik sehingga rutinitas antara bekerja dan kuliah dapat berjalan seimbang, yakni bagaimana individu itu mampu tetap berprestasi dengan tetap berperilaku belajar yang teratur dan disiplin diri, serta mampu untuk mengarahkan energi emosinya ke arah yang lebih positif.

Menurut Gibson (dalam Latif, 2005) menambahkan bahwa tidak hanya merupakan sejumlah waktu yang dihabiskan untuk aktivitas-aktivitas yang berkaitan dengan kerja, namun banyak individu yang mendapatkan bagian substansial dari kepuasan mereka dan identitas dalam pekerjaannya.

Pada mahasiswa itu sendiri harus memiliki motivasi yang tinggi sehingga akan berdampak pula pada pencapaian tujuan hasil belajar yang baik pula. Selain kelelahan emosional yang mempengaruhi perilaku belajar, disini mahasiswa yang bekerja harus juga memperhatikan atau mengontrol kondisi secara psikis (jiwa) maupun fisik karena turut mempengaruhi

konsentrasi dalam perilaku belajar yang baik.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan sebelumnya, maka dalam penelitian ini hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Nilai signifikansi dalam penelitian ini sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang berarti  $p < 0,05$   $H_a$  diterima. Hasil ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh kelelahan emosional terhadap perilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja. Besar kontribusi kelelahan emosional terhadap perilaku belajar ditunjukkan dengan nilai R square sebesar 0,430 atau 43%. Sisa nilai sebesar 0,570 atau 57% adalah pengaruh dari variabel lain yang tidak diukur oleh peneliti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 22.5% mahasiswa memiliki kelelahan emosional yang tinggi, sebanyak 65% memiliki kelelahan emosional yang sedang, dan sebanyak 12.5% mahasiswa memiliki kategori kelelahan emosional yang rendah. Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi timbulnya

kelelahan emosi pada seseorang. Yang pertama yaitu Beban kerja (*workload*), dimana tekanan yang timbul dari pekerjaan yang dikerjakan seseorang. Yang kedua adalah 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*). Yang ketiga adalah kurangnya dukungan sosial (*Lack of Social Support*) yaitu keadaan dimana terjadi kekurangan terhadap dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk melakukan pekerjaan. Yang keempat yakni stress karena peran (*Role Stress*), diartikan bahwa seseorang mengalami sebuah ambiguitas terhadap pekerjaannya dan tengah menghadapi konflik dalam pekerjaannya.

Sesuai dengan pendapat Goleman (1995), jika individu memiliki kontrol diri yang baik maka individu tersebut akan mampu mengelola perasaan-perasaan yang impulsif dan emosi yang menekan, tetap tenang dan tidak goyah ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, serta berpikir jernih

dan fokus terhadap permasalahan yang dihadapi.

Dari kesimpulan di atas, peneliti merekomendasikan usulan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sejenis, hendaknya untuk menambahkan variabel-variabel lain dan dapat menambahkan jumlah sampel.

### DAFTAR PUTAKA

- Achin, E. Q. 2010. *Perilaku Belajar Mahasiswa*. (Online).
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*, Edisi Revisi V. Jakarta : Rineka Cipta.
- Baba, C. M. 2009. *The Role of Emotional Exhaustion in sales Force attitude and Behaviour Relationships*, *Jurnal of the Academy of Marketing Science*, Vol 27. No.1.
- Brown, W. F. dan Holtzman, W. H. 1967. *Manual Survey of SStudy Habits and Atitudes*. New York : *Psychological Cooperation*.
- Churiyah, M. 2011. *Pengaruh Konflik Peran, Kelelahan Emosional Terhadap Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi*. (Online). (<http://fe.um.ac.id/wp-content/uploads/2009/10/8-Madziatul-Churiyah1.pdf>, diakses pada 19 Januari 2012).
- Crow, L. D. and Crow. 1958. *Education Psychology*. New York : American Book.
- (<http://edukasi.kompasiana.com/2010/05/05/perilaku-belajar-mahasiswa/>, diakses pada 28 oktober 2012).
- Ajisukmo, C. R. 1996. *Self regulated learning in Indonesia higher education a carried out at atma jaya catholic university in Jakarta Indonesia*. Jakarta : *atma jaya research centre*.
- Aminoto, C. 2007. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Individu*. (Online). (<http://cokroaminoto.wordpress.com/2007/06/12/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kinerja-individu-respon-untuk-zaenul/>, diakses pada 20 januari 2012).
- Gibson, I. D. 1987. *Organisasi (Perilaku, Struktur, Proses)*. Jakarta : Erlangga.
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligence*. T. Hermaya, Penerjemah. Jakarta : PT. Gramedia.
- Handoyo. 2001. *Methodology Research*. Jilid 2. Yogyakarta : Andi Offset.
- Houkes, inge., Peter P M Janssen., Jan de Jonge., and Arnold B Bakker. 2003. *Specific determinants of intrinsic work motivation, emotional exhaustion and turnover intention: a multisample longitudinal study.*, *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, Vol 76, pp.427.
- Iin, T. R. 2004. *Observasi dan Wawancara*, Edisi Pertama. Malang : Bayumedia.
- Latif, A. Z. 2005. *Jurnal Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap*

- Kepuasan Kerja Dan Kinerja Dalam Pencapaian Komitmen Organisasional. (Online).*  
(<http://www.gunadarma.ac.id>, diakses pada 10 januari 2012).
- Pangastiti, K. S. 2011. *Analisis Pengaruh Dukungan Sosial*
- Rema R. S. 2007. *Jurnal Perbedaan Self-Regulation Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Mahasiswa Yang Tidak Bekerja. Universitas*
- Syah, M. 2004. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Keluarga Terhadap Burnout Pada Perawat Kesehatan Di Rumah Sakit Jiwa. (Online).*  
(<http://eprints.undip.ac.id/29408/1/Skripsi008.pdf>, diakses pada 17 oktober 2012).
- Paramadina. (Online)*  
(<http://www.UniversitasParamadina.ac.id>, diakses pada 10 januari 2012).

