

ABSTRAK

Natasha Ratna Juwita. 200541100175. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Yang Sambil Bekerja. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya, Universitas Trunojoyo Madura, 2024.

Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tekanan, baik dari keluarga, lingkungan akademis, maupun dorongan diri sendiri untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Di samping itu, mereka harus memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti biaya kuliah, sewa tempat tinggal, dan biaya hidup lainnya. Untuk mengatasi hal ini, banyak mahasiswa yang memutuskan untuk bekerja paruh waktu. Namun, menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja tidaklah mudah dan dapat menyebabkan kelelahan emosional yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan performa akademis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh beban kerja terhadap kelelahan emosional pada mahasiswa yang sambil bekerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Surabaya dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarluaskan secara *online*. Instrumen penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala beban kerja yang diperoleh reliabilitas 0,855 dan skala kelelahan emosional yang diperoleh hasil reliabilitas 0,891. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian uji regresi linier sederhana diperoleh nilai F sebesar 6,486 dengan signifikansi 0,012 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis yang diajukan diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel beban kerja terhadap variabel kelelahan emosional pada mahasiswa yang bekerja. Berdasarkan nilai (*R square*) sebesar 0,062 atau sebesar 6,2% kontribusi yang disumbangkan variabel beban kerja terhadap kelelahan emosional. Dapat disimpulkan bahwa variabel beban kerja memberikan pengaruh yang rendah terhadap variabel kelelahan emosional. Sementara selebihnya, 93,8% dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata Kunci: Beban Kerja, Kelelahan Emosional, Mahasiswa yang Bekerja

ABSTRACT

Natasha Ratna Juwita. 200541100175. *The Effect of Workload on Emotional Exhaustion in Students Who Are Also Working. Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences, Trunojoyo University of Madura, 2024.*

Students are faced with various pressures, both from family, academic environment, and self-motivation to complete their studies on time. In addition, they must meet daily needs such as tuition fees, rent, and other living expenses. To overcome this, many students decide to work part-time. However, living a dual role as a student and worker is not easy and can cause emotional exhaustion which has a negative impact on students' mental well-being and academic performance. This study aims to examine the effect of workload on emotional exhaustion in students who are working. This study uses a quantitative approach. The subjects in this study were 100 students who were studying while working in Surabaya with sampling using a purposive sampling technique. Data collection used a questionnaire distributed online. The research instrument used two scales, namely the workload scale obtained a reliability of 0.855 and the emotional exhaustion scale obtained a reliability result of 0.891. Data analysis in this study used a simple linear regression test. The results of the simple linear regression test obtained an F value of 6.486 with a significance of 0.012 ($p < 0.05$). Thus, the proposed hypothesis is accepted, meaning that there is a significant influence between the workload variable and the emotional exhaustion variable in working students. Based on the value (R square) of 0.062 or 6.2% of the contribution contributed by the workload variable to emotional exhaustion. It can be concluded that the workload variable has a low influence on the emotional exhaustion variable. While the rest, 93.8% is influenced by other variables.

Keywords: Workload, Emotional Exhaustion, Working Students