

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Berpendidikan tinggi yang berkualitas dengan hasil memuaskan merupakan hal yang diinginkan oleh seluruh mahasiswa. Mahasiswa aktif yang sedang menempuh perkuliahan ini tentu saja mendapat tuntutan untuk segera menyelesaikan studinya secepat mungkin atau sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut dapat berasal dari pihak keluarga, pihak akademik, dorongan dari teman, dosen, atau bahkan merupakan keinginan sendiri (Putri & Lubis, 2019). Dalam prosesnya, masih ada tuntutan lain yang harus dipenuhi seperti kebutuhan yang menunjang perkuliahan. Kebutuhan mahasiswa dalam menuntut ilmu di bangku perkuliahan sangatlah beragam diantaranya untuk membayar uang kuliah tunggal (UKT), membayar sewa kos/kontrakan, biaya hidup sehari-hari, membeli buku, membeli kuota internet, biaya transportasi dan lain-lain. Demi terwujudnya kelancaran suatu pendidikan yang maksimal ini kebutuhan tersebut harus bisa terpenuhi dengan baik (Mardelina & Muhson, 2017).

Khadijah dkk (2024) mengatakan bahwa untuk memenuhi kebutuhan yang banyak itu membuat mahasiswa berpikir keras dalam mencari jalan keluar untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan kuliah sambil bekerja paruh waktu. Kuliah sambil bekerja bukanlah hal yang baru lagi karena mahasiswa yang kuliah tidak semua berasal dari keluarga yang berkecukupan. Karena ada sebagian mahasiswa yang berasal dari keluarga yang pas-pasan namun tetap berkuliah untuk mewujudkan impiannya (Yanuar dkk 2024). 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 adalah orang yang bekerja di bawah jam kerja standar—kurang dari 35 jam seminggu—tetapi tidak mencari pekerjaan atau tidak bersedia menerima pekerjaan lain (Badan Pusat Statistik, n.d.). Mereka juga dikenal sebagai setengah

pengangguran sukarela. 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 (Mustajab, 2022).

Bekerja sambil kuliah di kalangan mahasiswa bukan suatu hal baru dan aktivitas ini terbukti dapat menyerap minat masyarakat khususnya bagi karyawan yang tergerak memiliki jenjang karir tinggi. Kebutuhan sosial relasional adalah salah satu faktor yang mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kedua kegiatan ini. Kebutuhan ini memungkinkan mereka berinteraksi dengan banyak orang, memperluas jaringan pertemanan mereka, dan memperluas pengetahuan mereka melalui diskusi dengan berbagai orang. Selain itu, mahasiswa memiliki kebutuhan akan aktualisasi diri, yaitu keinginan untuk mengembangkan diri dan menemukan makna hidup yang sebenarnya. Menurut teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, salah satu kebutuhan tertinggi yang harus dipenuhi seseorang untuk menemukan makna hidup adalah aktualisasi diri (Laucu, 2023). Raharjo dan Prahara (2022) mengatakan bahwa alasan mahasiswa untuk bekerja saat kuliah adalah karena mereka tidak hanya memenuhi kewajiban akademik mereka dengan belajar, tetapi juga mendapatkan uang untuk memenuhi kebutuhan mereka sendiri tanpa bergantung pada orang tua dan meningkatkan kualitas diri mereka sendiri. Rohmawati dkk (2021) memperkuat pendapat ini dengan menyatakan bahwa ada beberapa alasan mengapa siswa memilih untuk bekerja sambil kuliah yang meliputi kekurangan dukungan finansial dari orang tua, kebutuhan pribadi untuk kehidupan sehari-hari mereka, keinginan untuk mendapatkan pengalaman kerja di luar kampus, dan hobi.

Penelitian oleh Verulava dan Jorbenadze (2022) menyebutkan bahwa sebagian besar mahasiswa (76%) percaya bahwa alasan utama mereka untuk kerja paruh waktu adalah kebutuhan finansial untuk mendapatkan penghasilan tambahan guna mendukung keluarga mereka dan membayar pengeluaran yang

timbul. Pemenuhan kebutuhan mahasiswa dengan kuliah sambil bekerja juga didukung oleh hasil survei mahasiswa di Indonesia (2021) oleh Litbang Kompas menyatakan bahwa 30% mahasiswa bekerja paruh waktu untuk menambah pemasukan guna memenuhi kebutuhan sehari-hari yang tidak bisa ditutupi sepenuhnya oleh kiriman orang tua atau beasiswa (Suyitno, 2024). Selain itu, menurut data yang diperoleh oleh Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2019 di Indonesia, terdapat sebanyak 2,2 juta mahasiswa yang melaksanakan kuliah sambil bekerja (Rahmah & Khoirunnisa, 2023). Sedangkan data yang sudah diperbarui oleh Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2020 tercatat sebanyak 6,98% siswa di Indonesia dengan rentang usia 10 hingga 24 tahun yang bersekolah sambil bekerja (Jayani, 2021).

Mahasiswa yang menjalankan aktivitas perkuliahan sambil bekerja harus diakui bisa memperoleh sejumlah keuntungan, terutama berupa bertambahnya penghasilan, pengalaman bekerja, dan kemandirian. Namun, mereka juga mengalami permasalahan yang lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja (Felix dkk 2019). Dalam kehidupan di kampus atau perkuliahan, mahasiswa harus mengemban berbagai macam tugas yang rumit, mulai dari memahami dan menguasai literatur ilmiah sampai dengan berkonsultasi dengan dosen untuk menanyakan topik-topik dan tugas-tugas perkuliahan (Lusi, 2021). Berbagai masalah juga sering dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja di tempat kerjanya termasuk kerja yang ajeg, perselisihan relasional dengan sesama rekan kerja dan dengan atasan, kompetisi, gaji yang kurang mencukupi, dan akumulasi beban kerja (Lusi, 2021).

Menjalani perkuliahan sambil bekerja secara bersamaan bukanlah hal yang mudah, hal ini tentunya terdapat keterbatasan. Mahasiswa seringkali merasa terbebani dalam proses perkuliahan seperti tugas yang banyak. Kondisi tersebut tentu saja menimbulkan tekanan bagi mahasiswa yang memilih kuliah sambil bekerja (Rahmah & Khoirunnisa, 2023). Sebagai seorang mahasiswa yang sambil bekerja, sangat penting bisa efektif membagi waktu antara pekerjaan dan kuliah. Jika tidak, risiko terganggunya salah satu kegiatan tersebut akan meningkat, dan hal ini dapat berdampak negatif pada pencapaian akademis dan kinerja dalam pekerjaan (Subandy & Jatmika, 2020). Keterbatasan waktu 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 Arifah dan Sarib (2023) 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. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Wasito dan Yoenanto (2021) yang mengatakan bahwa apabila mahasiswa tidak mampu menangani permasalahan di perkuliahan dan pekerjaan secara efisien maka akan membuat mahasiswa rentan terhadap berbagai permasalahan yang dapat memberikan dampak buruk.

Kelelahan didefinisikan sebagai kekurangan dalam melakukan pekerjaan dengan benar karena berbagai faktor stres yang lazim dalam pekerjaan (Triningtyas dkk, 2021). Sementara itu, kelelahan emosional merupakan kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa putus asa dan tertekan. Menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) mengemukakan bahwa kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) merupakan keadaan dimana individu merasa kehabisan tenaga, kehilangan gairah kerja dan juga merasa lelah yang diakibatkan oleh terkurasnya emosi seseorang dengan orang lain. Individu yang sedang mengalami gejala kelelahan emosional diidentifikasi seperti kelelahan berat, penarikan diri, kebosanan dan sinisme, ketidaksabaran dan mudah tersinggung, anggapan tidak dihargai, keluhan psikosomatik, dan penyangkalan perasaan (Talahatu, 2018). Greenberg & Baron (2003) mengungkapkan kelelahan emosional dibuktikan beberapa ciri-ciri seperti, merasa tidak berdaya, terjebak dalam pekerjaan dan mudah kesal serta mudah sakit 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. 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 (Masruri & Ekhsan, 2022). Stres inilah yang kemudian bertransformasi menjadi kelelahan emosional. Santoso dan Rijanti (2022) 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 riset Tim Medis Siloam Hospitals (2023) 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.

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. Hal yang dilakukan di luar pembelajaran seperti bekerja berkaitan dengan kelelahan emosional yang dialami. Kelelahan emosional pada mahasiswa yang bekerja ditunjukkan dalam penelitian Felix dkk, (2019) yang mengungkapkan pada sejumlah mahasiswa STMIK Mikroskil Medan bahwa kuliah sambil bekerja memunculkan sejumlah kesulitan dalam pengaturan waktu, penyelesaian tugas kerja dan kuliah secara bersamaan, serta dalam mengatur konsentrasi atau fokus pada kerja dan kuliah. Kesulitan lain yang juga dihadapi adalah kelelahan fisik sebagai akibat dari kecilnya jeda waktu antara kuliah dan bekerja. Tuntutan

tanggung jawab dalam perkuliahan dan dunia kerja akan memicu timbulnya stres yang berkepanjangan pada mahasiswa yang bekerja.

Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) mengungkapkan bahwa terdapat tiga aspek kelelahan emosional yaitu aspek fisik, aspek emosi, dan aspek mental. Kelelahan emosional seringkali menjadi tantangan yang sulit dielakkan bagi mahasiswa yang mengemban peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa secara bersamaan. Beban tuntutan dari kedua peran tersebut dapat menjadi faktor utama yang menyebabkan kelelahan emosional. Kelelahan emosional termasuk dalam dimensi-dimensi yang dimiliki oleh *burnout* karena habisnya energi secara emosional akibat beban kerja atau tuntutan kerja (Maslach dkk, 2001). Kondisi ini kemudian dapat membawa individu menuju keadaan yang lebih serius, di mana gejala apatisme, sinisme, dan frustrasi mulai muncul (Tanjung & Namora, 2022). Triningtyas dkk, (2021) juga mengungkapkan hal serupa bahwa Kelelahan emosional yang dialami oleh individu ditandai dengan terkurasnya sumber-sumber emosional, seperti frustrasi dan perasaan keputusasaan, sedih, tertekan, tak berdaya, cenderung mudah marah.

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 (Talahatu, 2018). Greenberg dan Baron (2003) juga mengungkapkan kelelahan emosional dibuktikan beberapa ciri-ciri seperti, merasa tidak berdaya, terjebak dalam pekerjaan dan mudah kesal serta mudah sakit 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 (Ratnasari, 2023).

Houkes dkk, (2003) dalam penelitiannya melihat banyak faktor yang menyebabkan kelelahan emosional seperti beban kerja, tekanan waktu, kurangnya penghargaan dan dukungan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh 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. Hal ini diperkuat

dengan penelitian Charoensukmongkol dan Suthatorn (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. Hal ini juga didukung penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Suryati dkk, (2020) yang menunjukkan bahwa kelelahan emosional atau *burnout* dialami oleh seseorang pada umumnya.

Pada dasarnya, beban kerja yang tinggi dapat menjadi pemicu utama dari kelelahan emosional pada mahasiswa yang berusaha menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar. Beban kerja ini mencakup tugas-tugas akademis, jam kerja paruh waktu, serta tanggung jawab sosial dan keluarga. Dalam menghadapi beban kerja yang kompleks ini, mahasiswa mungkin merasa terus-menerus tertekan, terutama ketika waktu dan energi terbatas. Sari dan Sholahuddin (2024) juga menegaskan kelelahan emosional berhubungan dengan kelebihan beban kerja. Jika dalam penerimaan beban kerja terlalu besar akhirnya semakin besar maka semakin tinggi individu berisiko mengalami kelelahan emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangestuuri dkk, (2023) 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. Semakin sedikit beban kerja yang diterima akan kecil kemungkinan individu mengalami kelelahan emosional (Syahrir dkk 2023).

Menurut Munandar (2001) beban kerja adalah tugas-tugas yang terlalu banyak atau sedikit diberikan kepada tenaga kerja untuk diselesaikan dalam waktu tertentu. Beban kerja sendiri merupakan suatu hal yang harus dilakukan oleh pekerja untuk mencapai performansi dari suatu pekerjaan dengan tuntutan yang spesifik. Konsep beban kerja muncul karena adanya keterbatasan kapasitas individu dalam memproses informasi. Ketika menghadapi tugas tertentu, diharapkan bahwa individu mampu menyelesaikan tugas tersebut pada tingkat kinerja tertentu. Namun, jika keterbatasan individu tersebut menghambat pencapaian hasil kerja pada tingkat yang diharapkan, maka terjadi kesenjangan antara tingkat kemampuan yang diharapkan dan tingkat kapasitas yang dimiliki

(Nabila & Syarvina, 2022). Aspek beban kerja menurut Munandar (2001) terdapat tiga aspek yaitu aspek beban mental, aspek beban fisik dan aspek beban waktu.

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, 2011). Seseorang dengan beban kerja yang terlalu banyak biasanya cenderung memberi dampak yang tidak baik pada kesehatan dan emosionalnya, mereka lebih gampang marah dan emosi, karena pekerjaan yang dibebankan tidak sebanding dengan keadaan fisik serta kemampuan atau kapasitas yang dimiliki (Febriani dkk, 2019).

Bagi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, pemahaman mendalam mengenai bagaimana beban kerja mempengaruhi kelelahan emosional menjadi kunci penting. Situasi ini tidak hanya menciptakan risiko terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, tetapi juga dapat berdampak negatif pada motivasi dan performa akademis mereka. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Widiyana (2021) menyatakan dalam penelitiannya bahwa beban kerja mempunyai dampak positif yang signifikan terhadap stress kerja yang mana berarti jika beban kerja yang diampu berkurang maka stress kerja juga berkurang dan juga sebaliknya. Keberhasilan mahasiswa dalam menjalani peran ganda tersebut tidak hanya bergantung pada kemampuan akademis tetapi juga pada efektivitas manajemen waktu, ketahanan terhadap stres, dan keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan pekerjaan. Penelitian Hatuina dkk, (2024) menghasilkan beban kerja yang melampaui batas atas kelelahan emosional. Individu mendapatkan beban kerja yang melebihi kemampuannya lebih besar peluangnya akan dapat mengalami kelelahan emosional. Penelitian oleh Khadijah dkk, (2024) juga menunjukkan hal serupa dimana 52% mahasiswa mengalami stres tingkat sedang dan 32% mengalami tingkat stres yang tinggi akibat beban ganda antara kuliah dan pekerjaan. Namun pada penelitian Malfafino (2020), kelelahan emosional tidak mendapat pengaruh yang signifikan dari beban kerja. Semakin besar beban kerja maka tidak berpengaruh positif terhadap kelelahan emosional.

Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja di Kota Surabaya, Jawa Timur. Surabaya dipilih sebagai lokasi penelitian karena berbagai faktor yang mendukung, baik dari segi pendidikan maupun ketenagakerjaan. Berdasarkan data BPS (2024), Kota Surabaya memiliki jumlah terbanyak penduduk berumur 15 tahun ke atas yang termasuk dalam angkatan kerja selama periode 2021-2023 diikuti oleh Kabupaten Malang, Kabupaten Jember, dan Kabupaten Sidoarjo (BPS, 2024, h. 8). Selain itu, Surabaya juga memiliki jumlah tertinggi penduduk berusia 20-24 tahun yang termasuk angkatan kerja pada Agustus 2023 sebanyak 153.167 jiwa dimana rentang usia ini mencakup mayoritas usia mahasiswa (BPS, 2024, h. 39). Fakta lain yang mendukung pemilihan Surabaya sebagai lokasi penelitian adalah tingginya jumlah penduduk yang bekerja di sektor pendidikan dengan tingkat pendidikan tertinggi SLTA, mencapai 269.342 jiwa pada Agustus 2023, yang menunjukkan potensi bahwa sebagian dari seluruh pekerja paruh waktu masih mengemban jenjang pendidikan perguruan tinggi (BPS, 2024, h. 155).

Urgensi dilakukannya penelitian ini sangat penting mengingat tuntutan akademis dan kebutuhan finansial yang tinggi bagi mahasiswa. 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 (Zahra dkk, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam pengaruh beban kerja terhadap kelelahan emosional pada mahasiswa yang bekerja. Selain itu, sejumlah penelitian terdahulu menghasilkan hasil yang berbeda-beda. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara variabel yang diteliti dan terdapat juga penelitian yang menunjukkan beban kerja tidak berpengaruh terhadap kelelahan emosional. Oleh karena itu penelitian yang dilakukan dimaksudkan untuk mengetahui

## **“Pengaruh Beban Kerja terhadap Kelelahan Emosional pada Mahasiswa yang Sambil Bekerja”.**

### **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Beban Kerja terhadap Kelelahan Emosional pada Mahasiswa yang bekerja”?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Beban Kerja terhadap Kelelahan Emosional pada Mahasiswa yang bekerja.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi ilmu psikologi, khususnya Psikologi Industri dan Organisasi ataupun ilmu psikologi lainnya yang berkaitan dengan beban kerja dan kelelahan emosional pada mahasiswa yang bekerja.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Subyek**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan pendidikan para mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja yang mengalami kelelahan emosional, agar mereka lebih memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan studi.

##### **b. Bagi Instansi**

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang mendalam kepada instansi terkait yang menaungi mahasiswa yang sambil bekerja, selain itu sebagai referensi yang berkaitan dengan kebijakan pencegahan terjadinya kelelahan emosional dan sebagainya.

##### **c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan referensi penelitian yang sama ke depannya. Dan diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan baik dalam hal fenomena, responden maupun dalam metode penelitiannya.