

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA DAN
KELELAHAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA AKHIR
YANG SEDANG BEKERJA**

(Studi pada Mahasiswa Universitas Mulawarman)

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan

Mencapai Gelar Sarjana Strata 1

Program Studi Psikologi



Disusun oleh:

Istikhomari

1502105064

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA**

2022

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA DAN
KELELAHAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA AKHIR
YANG SEDANG BEKERJA**

(Studi pada Mahasiswa Universitas Mulawarman)

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan

Mencapai Gelar Sarjana Strata 1

Program Studi Psikologi



Disusun oleh:

Istikhomari

1502105064

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Kelelahan Emosional pada Mahasiswa Akhir yang sedang Bekerja

Nama : Istikhomari

NIM : 1502105064

Jurusan : Psikologi

Program Studi : Psikologi


Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Andreas Agung Kristanto, S.Psi.M. A
NIP.1981112 201404 1 001


Lida Sofia, S.Psi.M.Psi.Psikolog
NIP.19800927 200812 2 004

Mengetahui,
Dekan

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman




Dr. H. Muhammad Noor, M.Si
NIP. 19600817 198601 1 001

Lulus Tanggal: 27 Juni 2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Istikhomari
NIM : 1502105064
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas : Mulawarman

Menyatakan dengan sesungguhnya dan sejujurnya, bahwa skripsi saya yang berjudul “**Hubungan antara Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Kelelahan Emosional pada Mahasiswa Akhir yang sedang Bekerja**” adalah karya asli hasil penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi hasil karya orang lain.

Samarinda, 27 Juni 2022

Yang Menyatakan,



Istikhomari

NIM. 1502105064

HALAMAN PERSEMBAHAN

*Karya ini Penulis persembahkan kepada
“Ayah dan Ibu”*

*Terima kasih atas kasih sayang dan do'a terbaik yang kalian berikan selama ini
serta kesabaran dalam menantikan ananda menyelesaikan studi*

“Pasangan”

*Terima kasih telah memberikan warna baru dalam kehidupan ini
Serta dukungan penuh dan pengertiannya dalam melewati masa krisis*

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA DAN KELELAHAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA AKHIR YANG SEDANG BEKERJA

(Studi pada Mahasiswa Universitas Mulawarman)

Istikhomari

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

ABSTRAK

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. Penelitian menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode penarikan sampel *purposive sampling*. Kemudian, data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji analisis *Pearson Correlation*. 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.

Kata kunci: kelelahan emosional, keseimbangan kehidupan kerja, mahasiswa akhir yang sedang bekerja.

***THE CORRELATION BETWEEN WORK LIFE BALANCE AND
EMOTIONAL EXHAUSTION IN WORKING FINAL STUDENTS***

(Study at Mulawarman University Students)

Istikhomari

*Psychology Studies, Faculty of Social and Political Science, Mulawarman
University*

ABSTRACT

Students in their development are still trying to find a career that suits them, trying to find their own identity, and having a lifestyle according to their wishes by working somewhere. Final working students have the responsibility to complete the thesis in accordance with the time set and complete the demands of their work. Thus, to understand this phenomenon, the correlation between work life balance and emotional exhaustion to final students who are working will be investigated. The research has been conducted through a quantitative approach using emotional exhaustion scale and worklife balance scale. The research uses a non probability sampling technique with a purposive sampling method. Then, the obtained data was analyzed with Pearson Correlation analysis test. The result have been shown that there is a negative correlation between work life balance an emotional exhaustion ($r = -0.291$ and $p = 0.028$, $p < 0.05$). That is, the lower the work life balance, the higher the emotional fatigue experienced.

Keywords: *emotional exhaustion, work life balance, final working student.*

RIWAYAT HIDUP



Istikhomari lahir di Grobogan, Jawa Tengah pada 21 Januari 1996. Penulis merupakan anak ketiga dari pasangan Bapak Sutiyo dan Ibu Sujiyem.

Penulis menempuh pendidikan dari SDN 002 Banjarejo (*lulus tahun 2008*), melanjutkan ke MTs Nurul Ikhsan Banjarejo (*lulus tahun 2011*), kemudian ke SMAN 1 Loa Janan dan pindah ke SMAN 1 Anggana (*lulus tahun 2015*), lalu melanjutkan ke Perguruan Tinggi dengan program studi Psikologi di Universitas Mulawarman.

Selama menempuh pendidikan kuliah, penulis sempat bergabung dalam kegiatan keorgansasian di Himpunan Mahasiswa Psikologi (HIMAPSI) dan Lembaga Peduli Lingkungan dan Sosial (LEPAS). Penulis juga bekerja sebagai *shadow teacher* di TK dan KB Selyca.

Akhir kata, penulis mengucapkan syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya naskah penelitian ini dengan topik hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kelelahan emosional pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja (studi pada mahasiswa Universitas Mulawarman).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berbagai nikmat yang telah diberikan-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini dengan lancar.

Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Masjaya, M.Si., selaku Rektor Universitas Mulawarman.
2. Bapak Dr. H. Muhammad Noor, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.
3. Ibu Lisda Sofia, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mulawarwan sekaligus dosen penasehat akademik dan dosen pembimbing pendamping yang selalu sabar selama membimbing penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Bapak Andreas Agung Kristanto, S.Psi., M.A., selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing penulis untuk mengembangkan ide penelitian sehingga menjadi gagasan yang lebih menyeluruh.
5. Ibu Rina Rifayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji I yang telah menguji dan memberikan saran guna menyempurnakan penelitian ini.
6. Ibu Aulia Suhesty, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji II yang telah membantu penulis dengan memberikan saran mengenai topik penelitian ini.
7. Para Dosen dan Staf di lingkungan Universitas Mulawarman, khususnya di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dan Program Studi Psikologi yang selama ini membantu dan mengajarkan banyak ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
8. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia untuk berpartisipasi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

9. Ayah dan Ibu penulis: Sutiyo dan Sujiyem terima kasih atas cinta dan kasih sayang kalian, serta dukungan dan do'a-do'a terbaik yang kalian panjatkan dalam setiap langkah ananda.
10. Saudara dan Saudari Penulis: Sugini dan Sudarsi yang telah memberikan dukungan kepada ananda sehingga dapat melangkah sejauh ini.
11. Pasangan Penulis: Jupri Santoso terima kasih atas do'a sekaligus dukungan agar terselesaikannya penelitian ini dan menguatkan dalam keadaan apapun.
12. TK dan KB Selyca, untuk kesempatan dalam mengembangkan potensi diri serta memberikan ilmu dan pengalaman mengenai dunia pendidikan anak usia dini.
13. Seluruh rekan-rekan Psikologi, khususnya angkatan 2015 di Universitas Mulawarman.

Semoga Allah SWT memberikan kita semua berkah dan rahmat-Nya, dan besar harapan saya agar Karya Ilmiah ini dapat berguna bagi yang sedang melakukan penelitian dan pembaca pada umumnya.

Samarinda, 27 Juni 2022

Penulis

Istikhomari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	15
C. Tujuan Penelitian.....	15
D. Manfaat Penelitian.....	15

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kelelahan Emosional.....	17
1. Pengertian Kelelahan Emosional.....	17
2. Aspek-aspek Kelelahan Emosional.....	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Emosional	19
B. Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	20
1. Pengertian Keseimbangan Kehidupan Kerja	20
2. Dimensi-dimensi Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	21
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	22
C. Kerangka Pemikiran	24
D. Hipotesis	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	27
B. Identifikasi Variabel.....	27
C. Definisi Konsepsional.....	28
1. Kelelahan Emosional	28
2. Keseimbangan Kehidupan Kerja	28
D. Definisi Operasional.....	29
1. Kelelahan Emosional	29
2. Keseimbangan Kehidupan Kerja	29
E. Populasi dan Sampel.....	30

1.	Populasi.....	30
2.	Sampel.....	30
F.	Metode Pengumpulan Data	32
1.	Skala Kelelahan Emosional.....	34
2.	Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	34
G.	Validitas dan Reliabilitas.....	35
1.	Validitas Skala.....	35
2.	Reliabilitas Skala	35
3.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	36
H.	Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.	Gambaran Umum Penelitian	41
B.	Hasil Penelitian.....	41
C.	Pembahasan.....	54
BAB V	PENUTUP	
A.	Simpulan	59
B.	Saran.....	59
	DAFTAR PUSTAKA.....	61
	LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Mahasiswa Akhir yang sedang Bekerja berdasarkan Fakultas.....	4
Tabel 2. Data Mahasiswa Akhir yang sedang Bekerja berdasarkan Tahun Angkatan.....	5
Tabel 3. Hasil <i>Screening</i> Kelelahan Emosional dan Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	6
Tabel 4. Skala Pengukuran Likert.....	34
Tabel 5. <i>Blue Print</i> Skala Kelelahan Emosional.....	34
Tabel 6. <i>Blue Print</i> Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	35
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Kelelahan Emosional.....	36
Tabel 8. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Kelelahan Emosional (N=57).....	37
Tabel 9. Rangkuman Analisis Keandalan Butir Skala Kelelahan Emosional (N=57).....	37
Tabel 10. Sebaran Aitem Skala Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	38
Tabel 11. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja (N=57).....	38
Tabel 12. Rangkuman Analisis Keandalan Butir Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja (N=57).....	39
Tabel 13. Karakteristik Subjek berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Tabel 14. Karakteristik Subjek berdasarkan Tahun Angkatan.....	42
Tabel 15. Karakteristik Subjek berdasarkan Fakultas.....	43
Tabel 16. Karakteristik Subjek berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	44
Tabel 17. Mean Empirik dan Mean Hipotetik.....	45
Tabel 18. Kategorisasi Skor Skala Kelelahan Emosional.....	46
Tabel 19. Kategorisasi Skor Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	46
Tabel 20. Hasil Uji Normalitas.....	48
Tabel 21. Hasil Uji Linearitas Hubungan.....	50
Tabel 22. Hasil Uji Interval Koefisien Korelasi.....	51
Tabel 23. Hasil Uji <i>Pearson Correlation</i>	51
Tabel 24. Hasil Uji Parsial Aspek Fisik (Y ₁).....	52
Tabel 25. Hasil Uji Parsial Aspek Emosi (Y ₂).....	53
Tabel 26. Hasil Uji Parsial Aspek Mental (Y ₃).....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Jam Kerja Mahasiswa Akhir Universitas Mulawarman Yang Sedang Bekerja.....	2
Gambar 2. Skema Kerangka Pemikiran.....	26
Gambar 3. <i>Q-Q Plot</i> Kelelahan Emosional	48
Gambar 4. <i>Q-Q Plot</i> Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil survei awal data mahasiswa akhir Universitas Mulawarman yang bekerja berdasarkan Fakultas	65
Lampiran 2. Skala Penelitian	65
Lampiran 3. Sebaran Data Penelitian (Hanya Butir Sahih)	77
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas.....	82
Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas	91
Lampiran 6. Hasil Uji Deskriptif.....	91
Lampiran 7. Hasil Uji Asumsi	93
Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis.....	94

BAB I

PENDAHULUAN

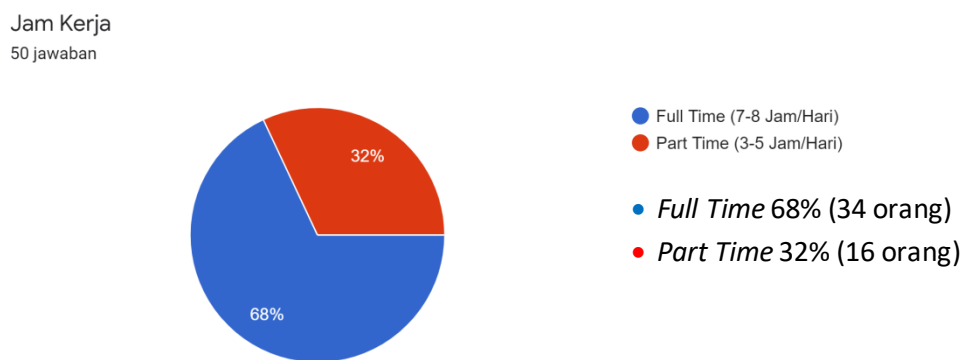
A. Latar Belakang Masalah

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, 2009).

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.



Gambar 1. Diagram Jam Kerja Mahasiswa Akhir Universitas Mulawarman yang sedang Bekerja 2020

Gambar diagram di atas menunjukkan hasil survei pada 50 mahasiswa akhir Universitas Mulawarman yang sedang bekerja. Mahasiswa yang bekerja penuh waktu (*full time*) berjumlah 34 orang dengan persentase 68%. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu (*part time*) berjumlah 16 orang dengan persentase 32%.

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, 2009).

Menurut Lubis dkk (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.

Terkait dengan fenomena mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sambil bekerja, peneliti melakukan survei di Universitas Mulawarman untuk mengetahui jumlah mahasiswa yang bekerja dan kendala apa saja yang mereka alami selama menyelesaikan skripsi sambil bekerja.

Berikut merupakan tabel hasil survei mahasiswa akhir yang sedang bekerja berdasarkan fakultas:

Tabel 1. Data Mahasiswa Akhir yang sedang Bekerja Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Jumlah	Persentase
Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	29	58%
Keguruan dan Ilmu Pendidikan	7	14%
Perikanan dan Ilmu Kelautan	2	4%
Ekonomi dan Bisnis	5	10%
Kehutanan	2	4%
Teknik	1	2%
Pertanian	2	4%
Farmasi	1	2%
Hukum	1	2%
Total	50	100%

Sumber: Data Mahasiswa Universitas Mulawarman Tahun 2020

Berdasarkan tabel 1 di atas, terdapat jumlah mahasiswa akhir Universitas Mulawarman yang sedang bekerja yaitu 50 mahasiswa. Adapun mahasiswa yang berada di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik berjumlah 29 dengan persentase 58%. Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan berjumlah 7 dengan persentase 14%. Mahasiswa di Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan berjumlah 5 dengan persentase 4%. Mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis berjumlah 5 dengan persentase 10%. Fakultas Kehutanan memiliki 2 mahasiswa dengan persentase 4%. Fakultas Teknik berjumlah 1 mahasiswa dengan persentase 2%. Fakultas Pertanian berjumlah 2 mahasiswa dengan persentase 4%. Mahasiswa Fakultas Farmasi dan mahasiswa Fakultas Hukum berjumlah masing-masing 1 dengan persentase 2%.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada beberapa mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yaitu terdapat banyak mahasiswa yang aktif kuliah memilih untuk bekerja dengan berbagai macam alasan. Alasan mahasiswa bekerja yaitu karena kebutuhan ekonomi untuk memenuhi kehidupan sehari-hari, ingin memiliki pengalaman

bekerja sebelum masuk ke dunia kerja, tuntutan keluarga, serta ingin mengisi waktu luang karena jadwal kuliah yang senggang.

Tabel 2. Data Mahasiswa Akhir yang sedang Bekerja Berdasarkan Tahun Angkatan

Angkatan	Jumlah	Persentase
2014	7	14%
2015	25	50%
2016	13	26%
2017	5	10%
Total	50	100%

Sumber: Data Hasil Survei Mahasiswa Universitas Mulawarman Tahun 2020

Hasil tabel 2 di atas menunjukkan jumlah data pada 50 mahasiswa akhir di Universitas Mulawarman yang bekerja dan sedang menyelesaikan skripsi berdasarkan tahun angkatan. Hasil tertinggi terdapat pada mahasiswa akhir angkatan 2015 yang berjumlah 25 orang dengan persentase 25%. Mahasiswa angkatan 2016 berjumlah 13 orang dengan persentase 26%. Selanjutnya terdapat mahasiswa angkatan 2014 yang berjumlah 7 orang dengan persentase 14% dan yang terakhir angkatan 2017 terdapat 5 mahasiswa dengan persentase 10%.

Tabel 3. Hasil *Screening* Kelelahan Emosional dan Keseimbangan Kehidupan Kerja

No.	Pertanyaan	Menjawab Ya		Menjawab Tidak		Total	
		F	Persentase (%)	F	Persentase (%)	F	Persentase (%)
1.	Saya merasa kesulitan saat menyeimbangkan kehidupan kerja dengan tugas akhir yang harus diselesaikan	31	62	19	38	50	100
2.	Saya merasa sulit berkonsentrasi saat menyelesaikan skripsi sambil bekerja	34	68	16	32	50	100
3.	Bekerja sambil menyelesaikan tugas akhir membuat saya kehabisan tenaga	32	64	18	36	50	100
4.	Saya mengalami kesulitan tidur selama bekerja sambil menyelesaikan tugas akhir	30	60	20	40	50	100
5.	Saat di tempat kerja saya merasa gelisah ketika belum menyelesaikan target pengerjaan skripsi saya	37	74	13	26	50	100
6.	Saya kesulitan untuk mengatur emosi saat tuntutan di tempat kerja dan tugas akhir menumpuk	30	60	20	40	50	100
7.	Saya lebih memendam perasaan ketika	37	74	13	26	50	100

No.	Pertanyaan	Menjawab Ya		Menjawab Tidak		Total	
		F	Persentase (%)	F	Persentase (%)	F	Persentase (%)
8.	merasa lelah Tuntutan pekerjaan dan tuntutan dalam menyelesaikan tugas akhir membuat saya merasa cemas	41	82	9	18	50	100
9.	Saya merasa pusing saat tugas akhir belum selesai	47	94	3	6	50	100
10.	Saya merasa tertekan saat mengerjakan skripsi sambil bekerja	27	54	23	46	50	100

Sumber Data: Hasil *Screening* Kelelahan Emosional Tahun 2020

Berdasarkan tabel 3 di atas, terdapat sepuluh indikator yang digunakan dalam penelitian ini sehingga mendapatkan kesimpulan bahwa 90% mahasiswa mengalami kelelahan emosional, sedangkan 10% mahasiswa tidak mengalami kelelahan emosional. Hasil penelitian awal menunjukkan bahwa indikator kesulitan dalam berkonsentrasi saat menyelesaikan skripsi sambil bekerja, merasa gelisah ketika belum menyelesaikan target dalam pengerjaan skripsi, memendam perasaan ketika lelah, merasa cemas saat terdapat tuntutan dalam menyelesaikan pekerjaan dan skripsi, dan merasa pusing ketika belum menyelesaikan skripsi menunjukkan persentase yang lebih tinggi untuk pilihan “Ya”. Hal ini menunjukkan bahwa problematika yang dihadapi mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir sambil bekerja sangatlah kompleks untuk dikaji.

Dari hasil survei yang dilakukan peneliti terdapat 3 mahasiswa dalam penelitian ini yang bersedia untuk melakukan wawancara. Subjek pertama merupakan seorang mahasiswi bernama NA angkatan 2015 yang sedang menempuh semester 12. Wawancara NA dilakukan pada tanggal 6 Juni 2021 yang berprofesi sebagai terapis anak berkebutuhan khusus dan sekarang sedang menyelesaikan skripsi. Wawancara kedua bersama CF seorang mahasiswi angkatan 2015 pada tanggal 25 Desember 2020 yang berprofesi sebagai guru SD dan guru mengaji. Ketiga, wawancara dengan subjek BH pada tanggal 24 Desember 2020 yang berprofesi sebagai *shadow teacher*.

Subjek NA berprofesi sebagai terapis anak berkebutuhan khusus selama 1 tahun dengan jam kerja lebih dari 8 jam/hari dari hari senin hingga jum'at, tergantung berapa banyak anak yang harus ditangani. Subjek memiliki pengalaman baru saat bekerja, selain itu terdapat alasan tersendiri untuk kuliah sambil bekerja, yaitu subjek memilih untuk kuliah di luar pulau, sehingga harus memenuhi kebutuhannya sendiri. Subjek sudah mulai bekerja pada saat awal kuliah untuk memenuhi kebutuhan sendiri, karena merasa uang saku yang telah diberikan oleh orangtuanya belum sesuai dengan kebutuhan sehari-hari.

Gaji yang didapatkan subjek saat bekerja tidak sebanding dengan beban kerja yang diberikan oleh atasan. Waktu yang sedikit dalam beristirahat menyebabkan subjek merasa kelelahan, di tambah dengan adanya panggilan dari atasan untuk melakukan kegiatan di luar pekerjaan sebagai terapis, misalnya meminta untuk dibelikan pulsa, mengantar ke suatu tempat, membeli barang-barang pribadi dan sebagainya. Subjek berusaha untuk meningkatkan kinerjanya,

namun hasilnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga subjek memilih untuk tidak berlebihan lagi dalam mendedikasikan dirinya di tempat kerja. Kejadian tersebut membuat subjek merasa malas untuk melaksanakan tugas yang diberikan oleh atasan. Hal tersebut seringkali terjadi sehingga membuat subjek kesal terhadap atasannya, selain itu waktu untuk mengerjakan skripsi menjadi terbengkalai.

Tuntutan dan sistem yang ada di tempat kerja membuat subjek merasakan berdampak negatif di kehidupan sehari-harinya yaitu kurangnya semangat untuk bekerja dan berharap untuk sakit agar diizinkan untuk tidak bekerja. Subjek juga sering bergadang karena memikirkan beban pekerjaan dan skripsi yang belum tuntas sehingga kurang berkonsentrasi dalam pekerjaannya. Subjek mulai menunjukkan rasa tidak suka terhadap lingkungan pekerjaannya dan atasannya dengan cara menolak panggilan dan memberikan alasan-alasan tertentu untuk menolak permintaan atasan. Kurangnya penghargaan dari tempat kerja membuat subjek merasa malas untuk meningkatkan hasil kerjanya.

Kejadian serupa juga dirasakan oleh subjek BH yang bekerja sebagai *shadow teacher* selama 1 tahun, dengan intensitas waktu bekerja lebih dari 8 jam/hari selama senin hingga jum'at. Subjek terkadang mengeluhkan pekerjaannya yang mengganggu jadwal bimbingannya. Selain itu, keluhan subjek mengenai pekerjaannya yang membuat lelah serta banyak menyita waktu, tenaga, dan pikirannya. Jika terdapat pekerjaan yang belum tuntas pada hari jum'at maka dilanjutkan dengan hari sabtu atau minggu, yang seharusnya hari sabtu dan minggu adalah hari libur. Jam kerja yang padat membuat subjek merasa lelah dan

pusing dengan pekerjaannya, sehingga subjek merasa senang pada saat jam menunjukkan waktu pulang dan memilih untuk segera pulang.

Dampak yang terjadi karena hal tersebut yaitu adanya rasa kesal yang terpendam dan terkadang bercerita kepada rekan kerja yang dapat dipercayai untuk mendengarkan apa yang dirasakan. Situasi tersebut mengakibatkan subjek menjadi malas dalam melakukan sesuatu yang mengakibatkan keterlambatan dalam masuk kerja, serta terjadi penundaan dalam menyelesaikan skripsi.

Wawancara selanjutnya dilakukan oleh peneliti dengan subjek CF yang berprofesi sebagai guru SD dan guru mengaji. Alasan utama subjek mengajar adalah karena adanya tuntutan dari keluarga yang turun temurun mendapatkan amanah dalam menjalankan sebuah yayasan, sehingga subjek memiliki tuntutan untuk membantu mengajar. Subjek kesulitan untuk menolak tuntutan tersebut karena keluarga subjek mendedikasikan diri untuk mengajar sehingga mengikuti tuntutan tersebut. Tuntutan serta tekanan yang dialami subjek di rumah dan di tempat kerja membuat subjek mengekspresikan perasaan negatifnya dengan menangis, marah dan berbicara dengan intonasi yang keras kepada orang lain.

Dampak dari kelelahan emosional yang dialami subjek adalah adanya penarikan diri dengan orang sekitarnya, yaitu dengan mengurung diri di kamar dan tidak berkomunikasi dengan orang lain selama masih dalam suasana yang kurang baik. Subjek seringkali mengalami keluhan sakit kepala saat menyelesaikan pekerjaan dan skripsi. Subjek mulai menghindari masalah dan berusaha untuk tidak menyebabkan masalah di tempat kerja. Subjek merasakan kejenuhan yang muncul saat menjalankan aktivitas yang sama setiap harinya,

seringkali merasa lelah dan memilih untuk tidur lebih banyak, serta menyelesaikan skripsi di akhir pekan atau dengan bergadang untuk mengurangi bebannya saat itu.

Dari hasil wawancara terhadap NA, BH, dan CF di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja dan sedang menyelesaikan skripsi merasakan adanya kelelahan, baik secara fisik maupun emosional dengan mengorbankan salah satu dari skripsi dan pekerjaannya. Selain itu beban kerja dan tuntutan yang diberikan diraskan berat dapat menyita waktu, tenaga dan pikiran yang membuat frustrasi. Perasaan kesal, marah, dan senang ketika waktu pulang menjadi bentuk emosi yang ditunjukkan.

Kelelahan emosional menurut Maslach dan Jackson (dalam Poernomo, 2015) adalah perasaan emosional berlebihan yang disebabkan karena suatu pekerjaan sehingga seseorang dapat kehabisan sumber daya emosional dan kekurangan energi. Suminar dan 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.

Penelitian pendukung ini dilakukan oleh Putri dan Budiani (2012) yaitu pengaruh kelelahan emosional terhadap perilaku belajar pada mahasiswa yang sedang bekerja terdapat 22,5% mahasiswa mengalami kelelahan emosional tinggi, 65% mahasiswa memiliki kelelahan emosional yang sedang, dan 12,5%

mahasiswa mengalami kelelahan emosional yang rendah. Faktor yang mempengaruhi kelelahan emosi pada mahasiswa disebabkan oleh beban kerja (*workload*) yang timbul karena tekanan dari pekerjaan, yang kedua adalah tekanan waktu (*time pressure*) yang timbul dari ketegangan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan pekerjaannya (*deadline*). Ketiga adalah kurangnya dukungan sosial (*lack of social support*) di mana kurangnya dukungan dari orang-orang sekitarnya. Keempat adalah stres karena peran yang dijalankan (*role stress*) yaitu seseorang yang mengalami ambiguitas terhadap peran yang dilakukannya antara pekerjaan dan sebagai pelajar.

Terdapat penelitian lain dari Alifandi (2016) yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi terkurasnya perasaan pribadi dan sumber daya emosi pada mahasiswa berada dalam taraf sedang. Aspek dalam kelelahan emosi yang memiliki proporsi paling besar terhadap terbentuknya kelelahan emosi pada mahasiswa yang bekerja yaitu kelelahan perasaan pribadi dengan indikasi rasa tidak berdaya dan depresi.

Penelitian pendukung lainnya dilakukan oleh Samosir (2020) dengan judul penelitian pengaruh kelelahan emosional terhadap kepuasan kerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu yaitu adanya pengaruh negatif kelelahan emosional (80,5%) terhadap kepuasan kerja (19,5%) pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Berdasarkan kategorisasi data, tingkat kelelahan emosional mahasiswa paruh waktu berada dalam kategori tinggi.

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 (2012) 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.

Hasil wawancara pada subjek NA menyatakan bahwa waktu untuk mengerjakan skripsi menjadi terbengkalai karena beban kerja yang dirasakan terlalu berat, sehingga waktu istirahat juga berkurang. Selain itu, waktu bermain bersama teman-teman juga berkurang. Pekerjaan yang diminta oleh atasan di luar jam kerja membuat subjek kesulitan untuk mengatur waktu.

Sejalan dengan apa yang dirasakan oleh BH yaitu pekerjaan yang padat membuat BH kesulitan untuk mengatur waktu, baik untuk bimbingan dengan dosen, maupun mengerjakan pekerjaan yang belum tuntas. Jadwal pekerjaan subjek dimulai pada jam 7 pagi hingga jam 3 sore, namun jika pekerjaan belum tuntas, subjek seringkali bekerja hingga pukul 5 sore, pada malam harinya subjek disibukkan dengan mengajar ngaji di pesantren. Subjek juga seringkali menunda menyelesaikan skripsi saat merasa kelelahan hingga melewati jadwal konsultasi skripsi yang telah ditentukan. Subjek memutuskan untuk mengurangi beban yang dijalani dengan menyelesaikan kontrak kerjanya selama setahun. Pekerjaan sebagai *shadow teacher* membuat subjek melupakan prioritas utamanya untuk segera menyelesaikan skripsi.

Subjek CF merasakan peran ganda yang dijalankannya yaitu tidak hanya sebagai mahasiswa dan pengajar saja, akan tetapi subjek juga harus menjalankan tugasnya sebagai seorang istri. Subjek di tuntutan untuk memenuhi kebutuhan suami, tuntutan dalam pekerjaan, serta tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi. Terkadang subjek merasa bingung dengan peran yang dimiliki saat ini. Waktu yang terbatas juga membuat subjek harus lebih baik lagi dalam mengelola waktu. Adanya pekerjaan yang banyak membuat subjek kesulitan untuk membagi waktu antara pekerjaan, tugas seorang istri dan sebagai pengajar.

Dari hasil wawancara ketiga subjek di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa yang bekerja selain fokus kepada studi juga fokus pada pekerjaan dan kehidupan pribadi lainnya. Sehingga perlu adanya keseimbangan dalam kehidupan bekerja untuk mencapai tujuan dalam keberhasilan mencapai pendidikan dan karir.

Keseimbangan kehidupan kerja menurut Allen (2012) adalah 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. Wawancara tersebut didukung dengan penelitian Firmansyah (2016) yaitu mahasiswa yang bekerja memiliki keseimbangan kehidupan kerja mayoritas terletak pada dimensi *family work conflict* (WLC) sebesar 0,906.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik mengangkat dan membahasnya dalam bentuk skripsi yang berjudul “Hubungan antara Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Kelelahan Emosional

pada Mahasiswa Akhir yang sedang Bekerja” (Studi pada Mahasiswa Universitas Mulawarman).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah ada hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kelelahan emosional pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja?.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kelelahan emosional pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja.

D. Manfaat Penelitian

Dengan manfaat penelitian ini, yaitu:

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat terhadap kajian ilmu pengetahuan Psikologi Klinis khususnya kajian mengenai kelelahan emosional bila dikaitkan dengan keseimbangan kehidupan kerja.

2. Secara praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat menambah wawasan dan memberikan sumbangan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan masukan berharga bagi

mahasiswa, agar dapat menyelesaikan tanggung jawab yang dihadapi.

b. Bagi Universitas

Untuk memberikan informasi yang bermanfaat dan bahan pertimbangan bagi pihak kampus di Universitas Mulawarman dalam memberikan penguatan pada mahasiswa yang berkaitan dengan masalah keseimbangan kehidupan kerja dan kelelahan emosional.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Dalam kajian ini diharapkan dapat menentukan faktor-faktor kelelahan emosional yang berhubungan dengan keseimbangan kehidupan kerja dan sebagai bahan pertimbangan di dalam melaksanakan pengembangan penelitian yang akan datang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kelelahan Emosional

1. Pengertian Kelelahan Emosional

Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) menjelaskan bahwa kelelahan emosi merupakan kondisi kognitif dan emosi seseorang menjadi terkuras karena pekerjaan yang terlalu berat. Kelelahan emosional menurut Maslach dan Jackson (dalam Poernomo, 2015) adalah perasaan emosional berlebihan yang disebabkan karena suatu pekerjaan sehingga seseorang dapat kehabisan sumber daya emosional dan kekurangan energi. Sedangkan menurut Pines dan Aronson (dalam Churiyah, 2011) kelelahan emosional adalah perasaan pribadi yang terdapat pada diri seseorang dengan ditandai rasa tidak berdaya dan depresi.

Suminar dan Yulianti (2013) mendefinisikan kelelahan emosional sebagai kelelahan yang 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. Kelelahan emosional adalah kelelahan yang dialami karyawan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan berlebih sehingga tidak dapat mengelola dengan baik peran yang dijalankan dan adanya konflik pada pekerjaan serta keluarga (Karatepe, 2013).

Berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelelahan emosional dapat diartikan sebagai sebuah kondisi kognitif dan perasaan emosional muncul dengan ditandai rasa tidak berdaya dan depresi yang diakibatkan dari banyaknya pekerjaan sehingga tidak dapat mengelola kebutuhan, keinginan, dan keluarga dengan baik.

2. Aspek-Aspek Kelelahan Emosional

Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) aspek-aspek yang terdapat pada kelelahan emosional adalah, antara lain:

a. Fisik

Merupakan kelelahan emosional yang diperlihatkan dengan meningkatnya detak jantung serta tekanan darah, hingga terjadi gangguan pada lambung dan pernapasan, sering berkeringat, pusing, kanker, otot mengalami tegangan dan sulit tidur.

b. Emosi

Merupakan kelelahan emosional di dalam afeksi manusia yang membuat mudah lupa, sulit untuk berkonsentrasi, mudah untuk menangis, mudah bosan, tidak percaya diri, mudah putus asa, mudah cemas, mengalami kegelisahan, sulit beradaptasi, mengurung diri, mudah marah, dan merasa kesepian.

c. Mental

Merupakan kelelahan emosional yang menimbulkan kecemasan, ketegangan, merasa bingung, menjadi sensitif, memendam perasaan, komunikasi menjadi tidak efektif, mengurung diri, kesepian, depresi, mengasingkan diri,

ketidakpuasan dalam bekerja, kelelahan mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan semangat hidup serta menurunnya harga diri dan rasa percaya diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang terdapat dalam kelelahan emosional adalah fisik yaitu kelelahan emosional yang mengganggu fisik, selanjutnya emosi yaitu kelelahan emosional yang ditimbulkan dari afeksi dan yang terakhir mental yaitu kelelahan emosional yang mengganggu mental manusia.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Emosional

Menurut Schaufeli dan Enzmann (dalam Houkes, Janssen, De Jonge dan Bakker, 2003) dalam peninjauan yang ekstensif dan literatur kejenuhan menyimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kelelahan emosional terbagi menjadi empat, yaitu:

a. Beban Kerja (*Workload*)

Beban kerja merupakan tekanan pada individu yang ditimbulkan dari pekerjaan yang dikerjakan.

b. Tekanan Waktu (*Time Pressure*)

Tekanan waktu ditimbulkan dari ketegangan yang dirasakan oleh individu dalam menyelesaikan pekerjaannya, di mana ketegangan tersebut datang dari sebuah tuntutan dalam menyelesaikan pekerjaan (*deadline*).

c. Kurangnya Dukungan Sosial (*Lack of Social Support*)

Kurangnya dukungan sosial merupakan keadaan di mana suatu individu kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar untuk menyelesaikan pekerjaannya.

d. Stres karena Peran (*Role Stress*)

Stres karena peran adalah seseorang yang mengalami ambiguitas pada pekerjaannya dan orang tersebut sedang menghadapi konflik di dalam pekerjaannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan emosional ada empat faktor, yaitu (1) beban kerja (*workload*), (2) tekanan waktu (*time pressure*), (3) kurangnya dukungan sosial (*lack of social support*) dan (4) stres karena peran (*role stress*).

B. Keseimbangan Kehidupan Kerja

1. Pengertian Keseimbangan Kehidupan Kerja

Menurut Greenhaus, Collins dan Shaw (2003), keseimbangan kehidupan kerja adalah keadaan ketika individu terlibat dan puas dengan peran dalam urusan keluarga serta pekerjaan, sedangkan menurut Maslichah dan Hidayat (2017) keseimbangan kehidupan kerja adalah keseimbangan yang ada pada kehidupan seseorang dengan melakukan semua tugas dan kewajibannya dalam bekerja.

Allen (2012) mengungkapkan 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. Sedangkan Meenakshi, Subrahmanyam, dan Ravichandran (2013) mengungkapkan bahwa, keseimbangan kehidupan kerja diartikan sebagai jumlah

waktu yang dihabiskan untuk melakukan pekerjaan dibandingkan dengan jumlah waktu yang dihabiskan bersama keluarga dan melakukan hal-hal yang disukai.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja adalah upaya pemenuhan harapan seseorang dengan melakukan tugas dan kewajibannya setiap hari terkait membagi peran, yaitu waktu bersama keluarga, teman, kegiatan pribadi lainnya, di samping tuntutan kerja menjadi seimbang.

2. Dimensi-dimensi Keseimbangan Kehidupan Kerja

Menurut Hayman (2005) dimensi-dimensi yang mempengaruhi keseimbangan kehidupan kerja, antara lain:

a. WIPL (*work interference with personal life*)

Mencerminkan bahwa seberapa jauh pekerjaan yang dilakukan individu dapat mengganggu kehidupannya secara pribadi. Keseimbangan dalam mengatur pekerjaannya dengan baik sehingga tidak berpengaruh pada kehidupan pribadinya.

b. PLIW (*personal life interference with work*)

Menyangkut sejauh mana kehidupan pribadi individu dapat mengganggu kehidupan pekerjaannya. Keterlibatan kehidupan pribadi dalam pekerjaan yang dilakukan oleh individu itu sendiri. Keseimbangan untuk tidak melibatkan kehidupan pribadi dalam sebuah pekerjaan.

c. WEPL (*work/personal enhancement life*)

Merujuk pada sejauh mana kehidupan pribadi seseorang dapat meningkatkan performa dalam dunia kerjanya. Berkaitan dengan kehidupan

pribadi yang berpengaruh positif dalam peningkatan performa individu di pekerjaannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi yang mempengaruhi keseimbangan kehidupan kerja adalah WIPL (*work interference with personal life*) yaitu sejauh mana pekerjaan dapat mengganggu kehidupan pribadi, PLIW (*personal life interference with work*) yaitu sejauh mana kehidupan pribadi dapat mengganggu pekerjaan, dan WEPL (*work/personal enhancement life*) yaitu sejauh mana kehidupan pribadi dapat meningkatkan performa dalam dunia kerja.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan Kehidupan Kerja

Menurut Nashori (2009), faktor yang mempengaruhi keseimbangan kehidupan kerja terbagi menjadi empat, yaitu:

a. Jam Kerja

Semakin banyak jumlah jam kerja yang digunakan pegawai maka kompleksitas dan kontrol terhadap pekerjaan semakin tinggi. Hal ini akan berdampak pada munculnya ketidakpuasan dalam mencapai keseimbangan kehidupan kerja. Jam kerja yang ideal adalah waktu yang diselesaikan dalam pekerjaan tidak melebihi waktu yang ditetapkan.

b. Kehadiran Anak

Di dalam keluarga akan menuntut orang tua yang bekerja untuk dapat memenuhi kebutuhan materi dan psikologis anak sehingga waktu yang diperlukan menjadi lebih banyak dibandingkan dengan keluarga yang tidak memiliki anak.

c. Karakteristik Individu

Individu yang neurotis akan lebih sulit untuk mencapai keseimbangan kehidupan kerja karena kecenderungan dalam merespons ataupun pengalaman dilakukan secara negatif. Sebaliknya individu yang memiliki karakteristik *conscientiousness* berkorelasi negatif dengan keseimbangan kehidupan kerja, sehingga secara positif dapat memfasilitasi pencapaian keseimbangan kehidupan kerja. *Conscientiousness* merupakan ciri kepribadian yang penuh perencanaan, efisiensi, organisasi, tanggung jawab dan orientasi pada pencapaian prestasi.

d. Nilai-nilai Budaya

Didefinisikan sebagai sebuah orientasi mental, pola pikir, sistem nilai yang dipahami dan disepakati bersama sehingga memudahkan dalam komunikasi kerja sama di antara anggota-anggotanya. Pemahaman terhadap nilai-nilai budaya yang telah disepakati akan menguatkan interaksi individu dalam organisasi dan dalam kehidupan keluarga. Apabila nilai-nilai yang diyakini cenderung sama, maka individu akan lebih mudah dalam menjalankan perannya di dalam pekerjaan, keluarga dan tanggung jawab terhadap dirinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan kehidupan kerja adalah (1) jam kerja, yaitu waktu yang diselesaikan dalam pekerjaan tidak melebihi waktu yang ditetapkan, (2) kehadiran anak, yaitu dimana orang tua dituntut untuk dapat memenuhi kebutuhan materi, psikologis dan waktu bersama anak, (3) karakteristik individu, dan (4) nilai-nilai budaya, yaitu pola pikir dan sistem nilai yang dipahami dan disepakati bersama sehingga memudahkan dalam komunikasi dan berkerjasama di antara anggota-anggotanya.

C. Kerangka Pemikiran

Mahasiswa yang menempuh pendidikannya di perguruan tinggi ataupun universitas memiliki tugas dan tanggung jawab dalam menjalankan perannya, bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki tanggung jawab lebih berat dari mahasiswa yang hanya kuliah, karena hal itu menjadi tantangan dan beban tersendiri bagi yang merasakannya. Mahasiswa akhir yang sedang bekerja memiliki beban yang lebih berat karena harus menyelesaikan tugas akhirnya dengan tepat waktu serta menyelesaikan pekerjaannya dengan baik secara bersama-sama. Kuliah sambil bekerja sudah umum di kalangan mahasiswa, alasan yang menjadikan mahasiswa untuk bekerja antara lain kebutuhan finansial dan kebutuhan dalam relasional (Yahya dan Widjaja, 2018).

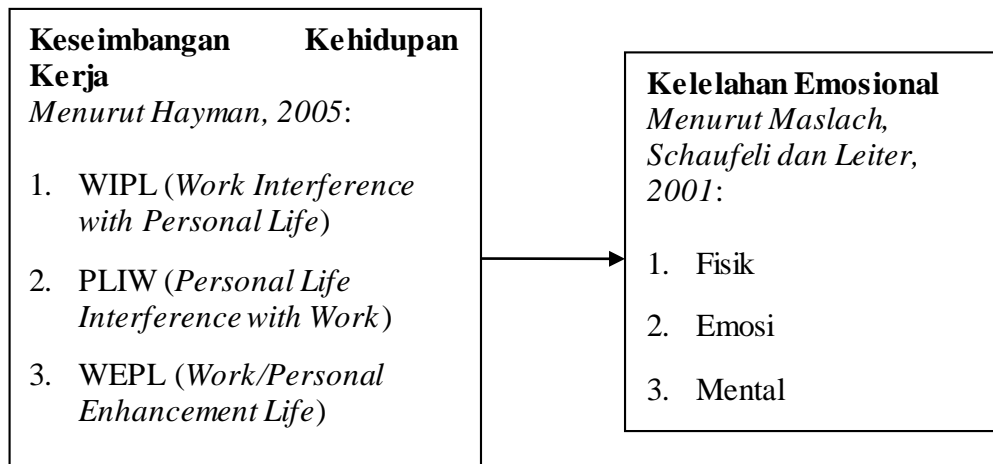
Pekerjaan mahasiswa yang terlalu banyak menjadikan mahasiswa untuk menghadapi rintangan, hambatan, tugas serta kewajiban dalam menyelesaikan studinya dan menyelesaikan pekerjaannya. Tuntutan untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik dengan mengatur waktu antara tugas akhir dan pekerjaan (Yahya dan Widjaja, 2018).

Kesibukan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir dan pekerjaannya menimbulkan potensi adanya kelelahan dalam emosionalnya. Adanya kelelahan secara emosional karena intensitas pekerjaan yang padat, terlalu berdedikasi dan berkomitmen pada pekerjaannya, membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan pekerjaan yang terlalu banyak, serta tidak mengutamakan kebutuhan dan keinginan mereka termasuk menyelesaikan tugas akhir (Putri dan Budiani, 2012).

Kelelahan emosi merupakan salah satu komponen utama dari *burnout* dimana kondisi kognitif dan emosi seseorang yang terkuras akibat dari bekerja terlalu berat (Maslach, Schaufeli dan Leiter, 2001). Seseorang akan mengalami kehabisan sumber emosi di dalam dirinya sehingga mengakibatkan terganggunya kondisi psikologis seseorang. Aspek dalam kelelahan emosional yang berkembang adalah adanya sikap pesimis pada orang lain, menilai buruk pada diri sendiri, dan tidak adanya kepuasan dengan prestasi yang dihasilkan di tempat kerja. (Maslach dan Jackson, dalam Alifandi, 2016).

Kelelahan emosional berkaitan dengan keseimbangan kehidupan kerja. Keseimbangan kehidupan kerja merupakan wujud dari keseimbangan dalam kehidupan seseorang yang melakukan tugas dan kewajibannya dalam bekerja maupun menyelesaikan tugas akhirnya sehingga tidak melupakan aspek yang terdapat di kehidupan pribadinya (Maslichah dan Hidayat, 2017). Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Khairani (2018) yang menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja berkaitan dengan kelelahan kerja, dimana seseorang yang memiliki keseimbangan kehidupan kerja yang rendah akan mengalami kelelahan kerja yang tinggi, begitupun sebaliknya. Seseorang yang memiliki keseimbangan kehidupan kerja yang rendah tidak mampu mengatur urusan pribadinya dengan pekerjaan yang dilakukan, pekerjaan tersebut menjadi kurang maksimal dan sering mengalami kelelahan.

Uraian pemikiran tersebut dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Skema Kerangka Pemikiran

D. Hipotesis

Beberapa hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H₀: Tidak terdapat hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kelelahan emosional pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja.

H₁: Terdapat hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kelelahan emosional pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2014). Sementara itu menurut Azwar (2016), penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerik (angka) yang diperoleh dengan metode statistika.

Penelitian ini menggunakan jenis rancangan korelasional, yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Berdasarkan penelitian ini, peneliti menggunakan 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, 2014).

B. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel merupakan bagian dari langkah penelitian yang dilakukan peneliti dengan cara menentukan variabel-variabel yang ada dalam

penelitiannya. Variabel-variabel dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu:

1. Variabel Bebas : Keseimbangan Kehidupan Kerja
2. Variabel Terikat : Kelelahan Emosional

C. Definisi Konseptual

Definisi konseptual adalah abstrak mengenai fenomena yang dirumuskan atas generalisasi dari sejumlah karakteristik kejadian keadaan kelompok atau individu tertentu. Definisi konseptual memberikan kejelasan tentang istilah-istilah yang berhubungan dengan penelitian sehingga timbul kesamaan pengertian istilah yang tertera dalam penulisan ini. Agar penelitian ini mudah dipahami, maka perlu konsep-konsep yang harus dijelaskan oleh peneliti. Oleh karena itu definisi konseptual yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) yaitu kondisi kognitif dan perasaan emosional seseorang terkuras akibat dari adanya tuntutan pekerjaan yang terlalu berat.

2. Keseimbangan Kehidupan Kerja

Keseimbangan kehidupan kerja menurut Allen (2012) adalah suatu upaya yang dilakukan 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.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penegasan arti dari konstruk atau variabel yang digunakan dengan cara-cara tertentu untuk mengukurnya, sehingga pada akhirnya akan menghindari salah pengertian dan menafsirkan yang berbeda dalam penelitian ini. Definisi operasional memiliki arti tunggal dan diterima secara objektif, bilamana indikator variabel yang bersangkutan tersebut tampak. Oleh karena itu dalam penelitian ini ditemukan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional adalah kondisi yang muncul dengan melibatkan kognitif dan perasaan emosional, hal ini ditandai rasa tidak berdaya dan depresi yang diakibatkan oleh banyaknya tuntutan pekerjaan dan tuntutan akademik sehingga tidak dapat mengelola kebutuhan, keinginan, dan keluarga dengan baik. Adapun aspek-aspek kelelahan emosional, yaitu terdiri dari fisik, emosi dan mental dari mahasiswa akhir yang sedang bekerja (Maslach, Schaufeli dan Leiter, 2001).

2. Keseimbangan Kehidupan Kerja

Keseimbangan kehidupan kerja adalah upaya pemenuhan harapan bagi mahasiswa akhir dengan melakukan tugas dan kewajibannya setiap hari terkait dalam menyeimbangkan pembagian peran yang dijalankan, yaitu membagi waktu antara pekerjaan, tuntutan akademik, keluarga, teman, dan kegiatan pribadi lainnya. Adapun aspek dari keseimbangan kehidupan kerja yaitu WIPL (*work*

interference with personal life), PLIW (*personal life interference with work*), dan WEPL (*work/personal enhancement life*) (Hayman, 2005).

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan Winarsunu (2010) mengatakan, populasi adalah seluruh individu yang dimaksudkan untuk diteliti, dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu yang lebih luas jumlahnya berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu yang sedikit jumlahnya. Jadi, populasi adalah seluruh komponen dalam penelitian yang memenuhi kualitas dan karakteristik untuk tujuan penelitian. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa akhir yang sedang bekerja dengan jumlah populasi tidak diketahui (*unknown populations*).

2. Sampel

Pengambilan sampel merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Seperti dijelaskan Sugiyono (2015), bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik dalam penarikan sampel yaitu *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel

(Sugiyono, 2015). Pengambilan sampelnya ditentukan dengan menggunakan metode *Purposive Sampling*.

Ferdinand (2006) mengemukakan bahwa *purposive sampling* adalah teknik dalam menentukan sampel dimana tujuannya untuk mendapatkan informasi yang sesuai kriteria peneliti dari kelompok sasaran tertentu. Pertimbangan kriteria sampel dalam penelitian ini adalah:

- a. Mahasiswa/mahasiswi akhir di Universitas Mulawarman yang sedang menyelesaikan skripsi

Kriteria ini berdasarkan dari Dela (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi mengalami stres yang bersumber dari tekanan dan konflik pada diri mereka. Hal ini berpotensi adanya kelelahan emosional yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Mahasiswa akhir yang termasuk dalam kriteria ini merupakan mahasiswa dari angkatan 2014, 2015, 2016, dan 2017.

- b. Mahasiswa/mahasiswi di Universitas Mulawarman yang sedang bekerja

Mahasiswa yang bekerja dituntut untuk menjalankan tugas dan kewajibannya dengan baik dengan mengatur waktu antara pekerjaan dan kuliah, kedisiplinan, serta menjaga kondisi fisik dan psikis karena menjalankan peran sebagai mahasiswa dan seseorang yang bekerja (Sari, 2021). Kriteria dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang bekerja penuh waktu (*full time*) dengan jumlah jam kerja selama 40 jam per minggu.

Kriteria di atas merupakan syarat untuk menentukan sampel karena jumlah populasi yang tidak diketahui secara pasti sehingga besarnya sampel ditentukan dengan menggunakan rumus *unknown populations* (Hasan, 2002).

Jika digunakan untuk mengestimasi μ , kita dapat $(1-\alpha)\%$ yakin bahwa error tidak melebihi nilai e tertentu apabila ukuran sampelnya sebesar n , yaitu:

$$n = \left(\frac{Z_{\alpha/2} \sigma}{e} \right)^2 = \left(\frac{(1,96)(0,25)}{0,05} \right)^2 = 96,04$$

Dimana:

n = Ukuran sampel

e = Error

σ = Standar deviasi populasi 0,25

Z = Tingkat kepercayaan sampel yang dibutuhkan dalam penelitian, yaitu $\alpha = 0,05$ maka $Z_{0,05} = 1,96$

Jadi, besarnya sampel yang dibutuhkan adalah sebanyak 96 atau dalam penelitian ini dilakukan pembulatan sehingga menjadi 100 sampel.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala. Skala merupakan instrumen untuk mengukur aspek afektif. Azwar (2016) menyatakan bahwa karakteristik skala sebagai alat ukur psikologis, yaitu:

1. Stimulus berupa pertanyaan atau pernyataan tidak langsung mengungkapkan atribut yang akan diukur, sehingga subjek tidak mengetahui jawaban yang diarahkan. Akibatnya, yang diperoleh subjek merupakan proyeksi dari perasaan dan kepribadian subjek itu sendiri.

2. Berisi banyak item, karena atribut psikologi yang diungkap secara tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku kemudian diterjemahkan dalam bentuk item-item.
3. Respons subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”. Semua jawaban dapat diterima sepanjang jawaban tersebut diberikan secara jujur dan bersungguh-sungguh.

Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala kelelahan emosional dan keseimbangan kehidupan kerja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode uji terpakai. Menurut Hadi (2015) metode uji terpakai yaitu hasil dari pengujian ini langsung digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan hanya data dari butir-butir sah yang dianalisis. Pengujian instrumen dilakukan terlebih dahulu kemudian dilanjutkan proses analisis data. Peneliti menggunakan data penelitian uji terpakai karena keterbatasan subjek yang diteliti, sehingga peneliti hanya melakukan satu kali pengambilan data.

Skala ini menggunakan penilaian modifikasi skala Likert yang telah disebarkan melalui formulir online maupun disebarkan secara manual. Skala likert merupakan metode pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono 2015). Skala likert ini menggunakan lima alternatif jawaban dengan dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Alternatif lima jawabannya yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu-ragu (R), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) (Sugiyono, 2015). Skala pengukuran tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 4. Skala Pengukuran Likert

Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak sesuai	2	4
Sangat tidak sesuai	1	5

Pernyataan *favorable* berisi tentang hal yang positif dan mendukung mengenai aspek penelitian, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan yang berisi hal negatif dan bersifat tidak mendukung aspek penelitian. Adapun instrumen penelitian tersebut akan diuraikan di bawah ini:

1. 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, Schaufeli dan Leiter (2001) memiliki tiga aspek yang ada di dalamnya yaitu fisik, emosi dan mental. Adapun sebaran aitem kelelahan emosional dapat dilihat pada tabel satu di bawah ini:

Tabel 5. *Blue Print* Skala Kelelahan Emosional

No.	Aspek-aspek Kelelahan Emosional	Nomor Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Fisik	1,2,3,4	5,6,7,8	8
2.	Emosi	9,10,11,12	13,14,15,16	8
3.	Mental	17,18,19,20	21,22,23,24	8
Total		12	12	24

Sumber Data: Lampiran Hal. 65-66.

2. 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*). Adapun sebaran aitem keseimbangan kehidupan kerja dapat dilihat pada tabel dua di bawah ini:

Tabel 6. Blue Print Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja

No.	Aspek-aspek Keseimbangan Kehidupan Kerja	Nomor Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	WIPL (<i>work interference with personal life</i>)	1,2,3,4	5,6,7,8	8
2.	PLIW (<i>personal life interference with work</i>)	9,10,11,12	13,14,15,16	8
3.	WEPL (<i>work/personal enhancement life</i>)	17,18,19,20	21,22,23,24	8
Total		12	12	24

Sumber Data: Lampiran Hal. 67-68.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Skala

Menurut Azwar (2016) validitas adalah fungsi suatu alat tes untuk mengukur ketepatan dan kecermatan alat ukur tersebut. Instrumen pengukuran dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut memberikan hasil ukur yang tepat dan cermat. Uji validitas skala dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson, dalam hal ini skala dinyatakan sah apabila r hitung ≥ 0.300 .

2. Reliabilitas Skala

Menurut Azwar (2016) reliabilitas adalah hasil suatu pengukuran yang tetap konsisten, dapat dipercaya atau dapat diandalkan terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama. Uji reliabilitas skala dalam penelitian ini akan diuji

menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*. Hasil pengukuran dapat dikatakan reliabel jika memiliki nilai *Cronbach's Alpha* ≥ 0.600 .

Teknik alpha dapat memberikan harga yang lebih kecil atau sama besar dengan harga reliabilitas yang sebenarnya, sehingga akan selalu ada kemungkinan bahwa reliabilitas alat ukur yang sebenarnya lebih tinggi dari koefisien *Alpha Cronbach*. Teknik Alpha digunakan untuk membelah tes menjadi lebih dari dua belahan yang masing-masing berisi aitem dalam jumlah sama banyaknya (Azwar, 2016).

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Skala Kelelahan Emosional

Skala kelelahan emosional terdiri dari 24 butir dan terbagi atas 3 aspek. Berdasarkan data hasil analisis butir didapatkan dari r hitung > 0.300 . Sehingga berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 1 aitem yang gugur dan 23 aitem yang valid.

Nama Variabel : Kelelahan Emosional

Nama Aspek 1: Fisik

Nama Aspek 2: Emosi

Nama Aspek 3: Mental

Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Kelelahan Emosional

Aspek	Aitem				Jumlah	
	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1.	1,2,3,4	-	5,6,7,8	-	8	0
2.	9,10,11,12	-	13,14,15,16	-	8	0
3.	17,18,19,20	-	21,22,23, 24	-	8	0
Total	12	0	12	0	24	0

Sumber Data: Lampiran Hal. 77-79.

**Tabel 8. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir
Skala Kelelahan Emosional (N=57)**

Aspek	Jumlah Butir Awal	Jumlah Butir Gugur	Jumlah Butir Sahih	R Terendah - Tertinggi	Sig Terendah – Tertinggi
Fisik	8	0	8	0.328-0.828	0.006-0.000
Emosi	8	0	8	0.307-0.725	0.020-0.000
Mental	8	0	8	0.405-0.739	0.000-0.000

Sumber Data: Lampiran Hal. 82-86.

Uji validitas skala ini dilakukan dengan teknik korelasi *product moment* dengan ketentuan bahwa skala dapat dinyatakan sah apabila r hitung > 0.300 (Azwar, 2016). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa skala kelelahan emosional dinyatakan sah.

**Tabel 9. Rangkuman Analisis Keandalan Butir
Skala Kelelahan Emosional (N=57)**

Aspek	Alpha
Fisik	0.610
Emosi	0.643
Mental	0.719
Total	0.839

Sumber Data: Lampiran Hal. 91.

Uji reliabilitas skala pada penelitian ini menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan ketentuan skala tersebut dinyatakan reliabel jika nilai $\alpha > 0.600$ (Azwar, 2016). Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil nilai α 0.839, sehingga skala kelelahan emosional dinyatakan andal.

b. Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja

Skala keseimbangan kehidupan kerja terdiri dari 24 butir dan terbagi atas 3 aspek. Berdasarkan data hasil analisis butir didapatkan dari r hitung > 0.300 . Sehingga berdasarkan hasil uji validitas terdapat 3 aitem yang gugur dan 21 aitem dinyatakan valid.

Nama Variabel : Keseimbangan Kehidupan KerjaNama Aspek 1: WIPL (*work interference with personal life*)Nama Aspek 2: PLIW (*personal life interference with work*)Nama Aspek 3: WEPL (*work/personal enhancement life*)**Tabel 10. Sebaran Aitem Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja**

Aspek	Aitem				Jumlah	
	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1.	1,2,3,4	-	5,6,7,8	-	8	0
2.	9,10,11	12	13,14,15,16	-	7	1
3.	17,19	18,20	21,22,23,24	-	6	2
Total	9	3	12	0	21	3

Sumber Data: Lampiran Hal. 79-81.

Tabel 11. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja (N=57)

Aspek	Jumlah	Jumlah	Jumlah	R	Sig
	Butir Awal	Butir Gugur	Butir Sahih		
WIPL (<i>work interference with personal life</i>)	8	0	8	0.331-0.827	0.012-0.000
PLIW (<i>personal life interference with work</i>)	8	1	7	0.485-0.797	0.000-0.000
WEPL (<i>work/personal enhancement life</i>)	8	2	6	0.458-0.870	0.000-0.000

Sumber Data: Lampiran Hal. 86-90.

Uji validitas skala ini dilakukan dengan teknik korelasi *product moment* dengan ketentuan bahwa skala dapat dinyatakan sah apabila r hitung > 0.300 (Azwar, 2016). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa skala kelelahan emosional dinyatakan sah.

**Tabel 12. Rangkuman Analisis Keandalan Butir
Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja (N=57)**

Aspek	Alpha
WIPL (<i>work interference with personal life</i>)	0.684
PLIW (<i>personal life interference with work</i>)	0.782
WEPL (<i>work/personal enhancement life</i>)	0.822
Total	0.901

Sumber Data: Lampiran Hal. 91.

Uji reliabilitas skala pada penelitian ini menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan ketentuan skala tersebut dinyatakan reliabel jika nilai alpha > 0.600 (Azwar, 2016). Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil perhitungan nilai alpha 0.899, sehingga skala keseimbangan kehidupan kerja dinyatakan andal.

H. Teknik Analisis 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, 2015). Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yang terdiri dari:

1. Uji Normalitas

Model regresi yang baik adalah memiliki distribusi data normal atau mendekati normal. Uji Normalitas data antara lain dapat dilakukan dengan membandingkan probabilitas nilai Kolmogorov-Smirnov dengan sebesar 0.05 (5%). Apabila probabilitas nilai koefisien > 0.05 maka dapat

terdistribusi normal, sebaliknya jika nilai koefisien < 0.05 maka tidak dapat terdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linear tidaknya hubungan antara variable bebas dan variable terikat.

Pada analisis korelasi ini akan dapat diketahui hubungan variabel bebas (Keseimbangan Kehidupan Kerja) terhadap variabel terikat (Kelelahan Emosional). Keseluruhan uji statistik dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0 for windows.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini berfokus pada topik mengenai keseimbangan kehidupan kerja dan kelelahan emosional pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsinya di Universitas Mulawarman Samarinda. Mahasiswa menjadi subjek utama dalam penelitian ini, partisipasi dan peran mahasiswa diperhitungkan dalam penelitian ini.

Mahasiswa menjalankan perannya tidak hanya sebagai pelajar, namun terdapat banyak mahasiswa yang menjalankan peran sebagai pekerja. Fokus utama pada penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kelelahan emosional dan keseimbangan kehidupan kerja yang dirasakan oleh subjek pada saat menuntaskan tanggung jawab mereka sebagai mahasiswa serta peran mereka di dalam sebuah pekerjaan yang dijalani. Oleh sebab itu, tujuan penelitian ini adalah mengungkap tingkat kelelahan emosional dan keseimbangan kehidupan kerja pada mahasiswa yang sedang bekerja serta dalam menyelesaikan skripsi.

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Subjek Penelitian

Individu yang menjadi subjek penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat

akhir yang sedang bekerja dan menempuh pendidikan perguruan tinggi di Universitas Mulawarman Samarinda. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *non probability sampling* yaitu pengambilan sampel yang peluangnya tidak sama pada setiap anggota populasi yang dipilih. Pengambilan sampelnya ditentukan dengan metode *Purposive Sampling*. Individu yang dipilih menjadi subjek memiliki kriteria tertentu. Karakteristik subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 13. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	23	40.4
2	Perempuan	34	59.6
Jumlah		57	100

Sumber Data: Lampiran Hal. 91.

Berdasarkan tabel 13 di atas dapat diketahui bahwa subjek penelitian mahasiswa akhir di Universitas Mulawarman yang sedang bekerja dengan jenis kelamin laki-laki 25 orang (41 persen) dan jenis kelamin perempuan berjumlah 36 (59 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian didominasi oleh mahasiswa perempuan, yaitu sebesar 59 persen.

Tabel 14. Karakteristik Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan

No.	Angkatan	Jumlah	Persentase
1	2014	10	17.5
2	2015	20	35.1
3	2016	12	21.1
4	2017	15	26.3
Jumlah		57	100

Sumber Data: Lampiran Hal. 92.

Berdasarkan tabel 14 di atas dapat diketahui bahwa subjek penelitian mahasiswa akhir di Universitas Mulawarman yang sedang bekerja angkatan 2014 berjumlah 10 orang (17.5 persen), mahasiswa angkatan 2015 berjumlah 20 orang

(35.1 persen), mahasiswa angkatan 2016 berjumlah 12 (21.1 persen), dan mahasiswa angkatan 15 (26.3 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian didominasi oleh mahasiswa angkatan 2015, yaitu sebesar 35.1 persen.

Tabel 15. Karakteristik Subjek Berdasarkan Fakultas

No.	Angkatan	Jumlah	Persentase
1	Ekonomi dan Bisnis	10	17.5
2	Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	21	36.8
3	Pertanian	3	5.3
4	Kehutanan	1	1.8
5	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	9	15.8
6	Perikanan dan Ilmu Kelautan	4	7
7	Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	3	5.3
8	Hukum	2	3.5
9	Teknik	2	3.5
10	Kedokteran	0	0
11	Kesehatan Masyarakat	0	0
12	Farmasi	0	0
13	Ilmu Budaya	2	3.5
Jumlah		57	100

Sumber Data: Lampiran Hal. 92.

Berdasarkan tabel 15 di atas dapat diketahui bahwa subjek penelitian mahasiswa akhir yang sedang bekerja merupakan mahasiswa yang berada di Fakultas Ekonomi dan Bisnis berjumlah 10 orang (17.5 persen). Mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik berjumlah 21 orang (36.8 persen). Mahasiswa di Fakultas Pertanian berjumlah 3 orang (5.3 persen), mahasiswa di Fakultas Kehutanan berjumlah 1 orang (1.8 persen). Mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan berjumlah 9 orang (15.8 persen). Mahasiswa di Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan berjumlah 4 orang (7 persen). Mahasiswa di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam berjumlah 3 orang (5.3 persen). Mahasiswa di Fakultas Hukum berjumlah 2 orang (3.5 persen).

Mahasiswa di Fakultas Teknik berjumlah 2 orang (3.5 persen). Mahasiswa di Fakultas Kedokteran berjumlah 0. Mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat berjumlah 0 orang. Mahasiswa di Fakultas Farmasi berjumlah 0. Mahasiswa di Fakultas Ilmu Budaya berjumlah 2 orang (3.5 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian didominasi oleh mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu politik, yaitu sebesar 36.8 persen.

Tabel 16. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Pekerjaan

No.	Jenis Pekerjaan	Jumlah	Persentase
1	Guru	13	22.8
2	HRD	1	1.8
3	Jasa Pengantaran	7	12.3
4	Karyawan	11	19.3
5	Pendampingan Masyarakat	3	5.3
6	<i>Staff Finance</i>	10	17.5
7	Terapis	5	8.8
8	Wirausaha	7	12.3
Jumlah		57	100

Sumber Data: Lampiran Hal. 92.

Berdasarkan tabel 16 diketahui bahwa subjek penelitian mahasiswa akhir yang sedang bekerja merupakan mahasiswa dengan jenis pekerjaan yang beragam, yaitu profesi guru terdapat 13 mahasiswa dengan persentase (22.8 persen), sebagai HRD terdapat 1 mahasiswa (1.8 persen), pekerjaan sebagai jasa pengantaran sebanyak 7 mahasiswa (12.3 persen), karyawan berjumlah 11 mahasiswa (19.3 persen), jenis pekerjaan pendampingan masyarakat berjumlah 3 mahasiswa (5.3 persen), *staff finance* sebanyak 10 mahasiswa (17.5 persen), terapis berjumlah 5 mahasiswa (8.8 persen), dan wirausaha sebanyak 7 mahasiswa (12.3 persen).

2. Hasil Uji Deskriptif

Uji deskriptif berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana

adanya. Deskriptif data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data pada mahasiswa akhir di Universitas Mulawarman yang sedang bekerja berdasarkan perbandingan mean hipotetik dan mean empirik. Mean empirik dan mean hipotetik diperoleh dari respon sampel penelitian melalui dua skala penelitian yaitu skala kelelahan emosional dan skala keseimbangan kehidupan kerja. Kategori perbandingan mean empirik dan mean hipotetik dapat langsung dilakukan dengan melihat deskriptif data penelitian. Interpretasi terhadap skor skala psikologi bersifat normatif, artinya makna skor terhadap suatu norma (mean) dan skor populasi teoritik sebagai parameter sehingga alat ukur berupa angka (kuantitatif) dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Acuan normatif tersebut memudahkan pengguna memahami hasil pengukuran. Setiap skor mean empirik yang lebih tinggi secara signifikan dari mean hipotetik dapat dianggap sebagai indikator tingginya keadaan kelompok subjek pada variabel yang diteliti, demikian juga sebaliknya.

Berikut mean empirik dan mean hipotesis penelitian ini.

Tabel 17. 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

Sumber Data: Lampiran Hal. 93.

Berdasarkan tabel 17 dapat diketahui bahwa hasil pengukuran skala pada variabel kelelahan emosional diperoleh mean empirik 78.91 yang bernilai lebih besar dari mean hipotetik yaitu 72 dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan

bahwa subjek mengalami kelelahan emosional di tingkat yang tinggi. Adapun sebaran frekuensi data skala kelelahan emosional adalah sebagai berikut:

Tabel 18. 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

Sumber Data: Lampiran Hal. 93.

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. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Mulawarman yang sedang bekerja mengalami kelelahan emosional yang sedang.

Pengukuran skala keseimbangan kehidupan kerja diperoleh nilai mean empirik 57.26 yang lebih kecil dari mean hipotetik 63 dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keseimbangan kehidupan kerja pada subjek rendah. Adapun sebaran frekuensi data pada skala tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 19. 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

Sumber Data: Lampiran Hal. 93.

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 19 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. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat keseimbangan kehidupan kerja rendah pada mahasiswa Universitas Mulawarman yang sedang bekerja.

3. Hasil Uji Asumsi

Pengujian asumsi dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis, hal ini dilakukan untuk memenuhi syarat dalam menentukan analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu apakah menggunakan statistik parametrik atau non-parametrik.

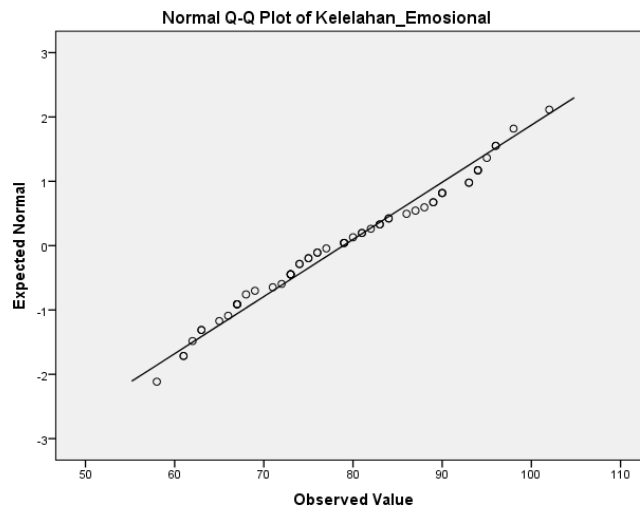
a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah alat uji yang digunakan untuk mengukur kenormalan sebaran data penelitian. Jika distribusi dari nilai-nilai residual tersebut tidak dapat dianggap berdistribusi normal, maka dikatakan ada masalah terhadap asumsi normalitas (Santoso, 2015). Adapun kaidah yang digunakan dalam uji normalitas adalah jika $p > 0.05$ maka sebaran datanya normal, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka sebaran datanya tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

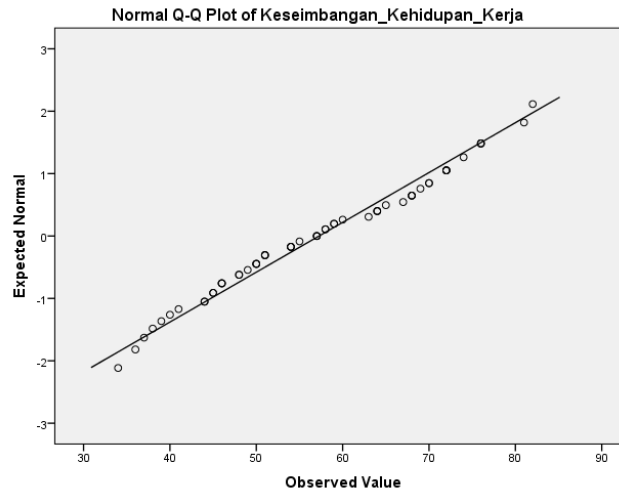
1) *Table test of normality***Tabel 20. Hasil Uji Normalitas**

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

Sumber Data: Lampiran Hal. 93.

2) *Q-Q Plot*a) **Kelelahan Emosional****Gambar 3. Q-Q Plot Kelelahan Emosional**

b) Keseimbangan Kehidupan Kerja



Gambar 4. *Q-Q Plot* Keseimbangan Kehidupan Kerja

Berdasarkan tabel 20 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.

Berdasarkan tabel 20 dan gambar dan *Q-Q plot* sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini yaitu kelelahan emosional memiliki sebaran data normal, dan variabel keseimbangan kehidupan kerja memiliki sebaran data yang normal. Sehingga teknik analisis yang digunakan adalah parametrik.

b. Uji Linieritas

Uji asumsi linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji linearitas adalah apabila nilai *deviant from linearity* $p > 0.05$ maka hubungan dinyatakan linear (Gunawan, 2013). Berikut hasil uji linearitas disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 21. Hasil Uji Linieritas Hubungan

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

Sumber Data: Lampiran Hal 94.

Berdasarkan tabel 20 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.

4. Hasil Uji Hipotesis

a. Uji *Pearson Correlation*

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis dengan menggunakan korelasi yaitu untuk mengetahui hubungan variabel kelelahan emosional dan keseimbangan kehidupan kerja dengan teknik parametrik yang menggunakan data interval atau rasio pada persyaratan tertentu (Akdon dan Riduwan, 2013).

Kaidah dalam uji korelasi diperlukan untuk menentukan seberapa kuat tingkat hubungan antar variabel dalam penelitian dengan menggunakan Interpretasi Koefisien Korelasi (Sugiyono, 2019). Berikut merupakan tabel interval koefisien korelasi:

Tabel 22. Interval Koefisien Korelasi

Interval Koefisien Korelasi	Tingkat Hubungan
0.000-0.199	Sangat Rendah
0.200-0.399	Rendah
0.400-0.599	Sedang
0.600-0.799	Kuat
0.800-1000	Sangat Kuat

Teknik analisis korelasi merupakan analisis yang tepat untuk mengolah data penelitian ini berdasarkan syarat-syarat dalam penggunaannya. Syarat-syarat yang diperlukan adalah kedua variabel penelitian menggunakan data interval atau rasio, data yang disebarkan berdistribusi normal, dan jumlah sampel yang digunakan lebih dari 30 (Santoso, 2012). Analisis *Pearson Correlation* merupakan teknik analisis yang paling stabil dengan tingkat kesalahan paling kecil.

Uji korelasi dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel yang digunakan serta seberapa kuat hubungan yang ada (Arikunto, 2016). Kaidah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu apabila r hitung $>$ r tabel maka dinyatakan valid. Di bawah ini merupakan tabel hasil uji *Pearson Correlation*:

Tabel 23. Hasil Uji *Pearson Correlation*

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

Sumber Data: Lampiran Hal. 94.

Berdasarkan tabel 23 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. Sehingga, pengambilan keputusan penelitian yaitu H_0 ditolak dan H_1 diterima, hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara kelelahan emosional dengan keseimbangan kehidupan kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mulawarman yang bekerja.

b. Uji Parsial

Uji analisis korelasi parsial digunakan untuk menguji hubungan dari aspek pada variabel kelelahan emosional (Y) dan keseimbangan kehidupan kerja (X). Kaidah yang digunakan dalam uji parsial adalah nilai $P < 0.050$ dan r hitung $> r$ tabel artinya aspek-aspek pada variabel kelelahan emosional (Y) dengan keseimbangan kehidupan kerja (X) memiliki hubungan yang signifikan, begitupun sebaliknya. Adapun hasil analisis parsial aspek fisik (Y_1) sebagai berikut:

Tabel 24. Hasil Uji Parsial Aspek Fisik (Y_1)

Aspek	r Hitung	r Tabel	p	Keterangan
WIPL (<i>work interference with personal life</i>) (X_1)	-0.418	0.261	0.001	Hubungan Cukup Kuat
PLIW (<i>personal life interference with work</i>) (X_2)	-0.217	0.261	0.105	Tidak Berkorelasi
WEPL (<i>work/personal enhancement life</i>) (X_3)	0.248	0.261	0.063	Tidak Berkorelasi

Sumber Data: Lampiran Hal. 95.

Berdasarkan tabel 24 di atas diketahui bahwa pada uji parsial aspek fisik (Y_1) terdapat aspek WIPL (*work interference with personal life*) (X_1) terhadap fisik memiliki nilai $P = 0.001$ dan r hitung = -0.418 $>$ r tabel = 0.261 artinya

memiliki hubungan dengan tingkat yang sedang. Aspek PLIW (*personal life interference with work*) (X₂) terhadap fisik menghasilkan nilai P = 0.105 dan r hitung = -0.217 < r tabel = 0.261 artinya tidak memiliki hubungan, dan aspek WEPL (*work/personal enhancement life*) (X₃) terhadap fisik menghasilkan nilai P = 0.063 dan r hitung = 0.248 < r tabel = 0.261 artinya memiliki tidak memiliki hubungan. Berikut merupakan hasil analisis parsial aspek emosi (Y₂):

Tabel 25. Hasil Uji Parsial Aspek Emosi (Y₂)

Aspek	r Hitung	r Tabel	p	Keterangan
WIPL (<i>work interference with personal life</i>) (X ₁)	-0.218	0.261	0.104	Tidak Berkorelasi
PLIW (<i>personal life interference with work</i>) (X ₂)	0.086	0.261	0.523	Tidak Berkorelasi
WEPL (<i>work/personal enhancement life</i>) (X ₃)	0.059	0.261	0.665	Tidak Berkorelasi

Sumber Data: Lampiran Hal. 95.

Berdasarkan tabel 25 menunjukkan bahwa aspek WIPL (*work interference with personal life*) memiliki hasil uji analisis dengan nilai P = 0.104 dan r hitung = -0.218 < r tabel = 0.261 artinya tidak ada hubungan terhadap emosi. Aspek PLIW (*personal life interference with work*) (X₂) memiliki hasil uji analisis dengan nilai P = 0.523 dan r hitung = 0.086 < r tabel = 0.261 artinya tidak memiliki hubungan terhadap emosi, dan aspek WEPL (*work/personal enhancement life*) (X₃) memiliki hasil uji analisis dengan nilai P = 0.665 dan r hitung = 0.059 < r tabel = 0.261 artinya tidak ada hubungan terhadap emosi. Berikut ini adalah hasil analisis parsial aspek Mental (Y₃):

Tabel 26. Hasil Uji Parsial Aspek Mental (Y₃)

Aspek	r Hitung	r Tabel	p	Keterangan
WIPL (<i>work interference with personal life</i>) (X ₁)	-0.454	0.261	0.000	Hubungan Cukup Kuat
PLIW (<i>personal life interference with work</i>) (X ₂)	-0.328	0.261	0.013	Hubungan Rendah
WEPL (<i>work/personal enhancement life</i>) (X ₃)	0.291	0.261	0.028	Hubungan Rendah

Sumber Data: Lampiran Hal. 96.

Berdasarkan tabel 26 di atas diketahui bahwa pada uji parsial aspek mental (Y₃) terdapat aspek WIPL (*work interference with personal life*) (X₁) memiliki nilai tertinggi dengan nilai P = 0.000 dan r hitung = -0.455 > r tabel = 0.261 artinya memiliki hubungan dengan tingkat yang sedang. Aspek PLIW (*personal life interference with work*) (X₂) terhadap mental memiliki hasil uji analisis dengan nilai P = 0.013 dan r hitung = -0.328 > r tabel = 0.261 artinya memiliki hubungan yang rendah, dan aspek WEPL (*work/personal enhancement life*) (X₃) memiliki hasil uji analisis dengan nilai P = 0.028 dan r hitung = 0.291 > r tabel = 0.261 artinya memiliki hubungan yang rendah terhadap mental.

C. 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.

Keseimbangan dalam kehidupan pekerjaan itu sendiri menjadi suatu kebutuhan yang penting bagi individu dalam menciptakan kehidupan yang bermakna dan berkualitas (Mayangsari dan 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 (Fisher, dalam Novelia, 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, Supriadi, Nasution, & Fahmi, 2019). Faktor-faktor yang menjadi pemicu adanya kelelahan emosional menurut Schaufeli dan Enzmann (dalam Houkes, Janssen, De Jonge dan Bakker, 2003) yaitu beban kerja (*workload*), tekanan waktu (*time pressure*), kurangnya dukungan sosial (*lack of social support*) dan stres karena peran (*role stress*).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tugsal (dalam 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 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 kumpul bersama keluarga. Aktivitas kerja yang berlangsung lama akan menimbulkan perasaan lelah dan ketidaknyamanan tubuh baik fisik maupun psikis (Matthews, Davies & Westerman, dalam Apriliana, 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 (Greenhaus, Collins, & Shaw, dalam Apriliana, 2021). 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.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

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.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa akhir
 - a. 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.
 - b. Meningkatkan fokus di tempat kerja sehingga pekerjaan lebih cepat selesai.
 - c. Menuntaskan pekerjaan di tempat kerja serta tidak membawa pekerjaan ke rumah.

- d. Memanfaatkan waktu senggang sehingga dapat meningkatkan produktivitas.
 - e. Komunikasi ke tempat kerja tentang kondisi atau beban kuliah yang masih di emban.
2. Bagi tempat kerja
- a. Menyesuaikan beban kerja dengan kondisi karyawan yang berstatus mahasiswa aktif.
 - b. Peduli dengan kesejahteraan karyawan sehingga dapat bekerja secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya
- a. Memperluas sampel penelitian sehingga data yang diperoleh lebih banyak dan bervariasi.
 - b. 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*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Allen, T. D. (2012). *The work-family interface, the oxford handbook of industrial and organizational psychology*. New York: Oxford University Press.
- Apriliana, N. T. (2021). *Pengaruh work life balance terhadap kelelahan kerja karyawan operator dump truck di pt. tunas jaya perkasa site jbg* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Churiyah, M. (2011). Pengaruh konflik peran, kelelahan emosional terhadap kepuasan kerja dan komitmen organisasi. *Jurnal Ekonomi Bisnis*, 16(2), 145-154.
- Darmawan, A. A., Silviandari, I. A., & Susilawati, I. R. (2015). Hubungan burnout dengan work-life balance pada dosen wanita. *Jurnal Mediapsi*, 1(1), 28-39.
- Daulay, S. F. (2009). *Perbedaan self regulated learning antara mahasiswa universitas sumatera utara yang bekerja dengan yang tidak bekerja*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Dela, V. L. (2019). Strategi coping stress pada mahasiswa bimbingan dan konseling yang menyusun skripsi di universitas muhamadiyah tapanuli selatan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 90-94.
- Dudija, N. (2011). Perbedaan motivasi menyelesaikan skripsi antara mahasiswa yang bekerja dengan mahasiswa yang tidak bekerja. *Jurnal Humanitas*, 8(2), 190-203.
- Ferdinand, A. (2006). *Metode penelitian manajemen*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Firmansyah, Y. (2016). Komperatif Faktor Work Life Balance Studi pada Mahasiswa Bekerja dan Tidak Bekerja di Kota Bandung. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 99-117.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Show, J. (2003). The relation between work – family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510-531.
- Hadi, S. (2015). *Statitika*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hasan, I. (2002). *Metodologi penelitian dan aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Hayman, J. (2005). Psychometric assessment of an instrument designed to measure work life blance. *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 determinant of intrinsic work motivation, emotional exhaustion and turnover intention: a multisample longitudinal study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 76(4), 427-450.
- Karatepe, O. M. (2013). The effects of work overload and work-family conflict on job embeddedness and job performance: the mediation of emotional exhaustion. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 25(4), 614-634.
- Kaur, J. (2013). Work-life balance: it's correlation with satisfaction with life and personality dimensions amongst college teachers. *International Journal of Marketing, Financial Services and Management Research*, 2(8), 24-35.
- Khairani, N. (2018). *Hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dengan kelelahan kerja pada perawat wanita yang telah Menikah*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Lestariningsih, W. S. (2007). *Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari efikasi diri dan dukungan sosial*. (Skripsi tidak dierbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., Puspita, M., & Syahfitri, D. (2015). Coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2), 48-57.

- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Maslichah, N. I., & Hidayat, K. (2017). Pengaruh work-life balance dan lingkungan kerja terhadap kepuasan karyawan (studi pada perawat rs lavalette malang tahun 2016). *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 49(1), 60-68.
- Mayangsari, M. D., & Amalia, D. (2018). Keseimbangan kerja-kehidupan pada wanita karir. *Jurnal Ecopsy*, 5(1), 43-50.
- Meenaksho, P., Subrahmanyam, V., & Ravichandran, K. (2013). The relation between work-life balance. *Journal of Business and Manajement*, 14(3), 31-35.
- Nashori, F. (2009). *Psikologi kepemimpinan*. Yogyakarta: Pustaka Fahima.
- Novelia, P. (2013). Hubungan antara work life balance dan komitmen berorganisasi pada pegawai perempuan. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia*, 22, 237-256.
- Nujjiya, T. M. (2015). *Pengaruh tekanan waktu, kelelahan emosional, kepemimpinan transformasional, dan faktor demografis terhadap work-life balance pada pekerja teknologi informasi*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Medan.
- Poernomo, U. D. (2015). *Pengaruh konflik antara pekerjaan-keluarga pada kinerja karyawan dengan kelelahan emosional sebagai variabel mediasi*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Putri, A., & Budiani, M. S. (2012). *Pengaruh kelelahan emosional terhadap perilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja*. Jurnal Ilmiah. Universitas Negeri Surabaya.
- Safrida, S., Supriadi, S., Nasution, I., & Fahmi, N. A. (2019). Variabel anteseden kepuasan kerja dan dampaknya terhadap komitmen organisasi di SMP Negeri 2 Medan. *Jurnal Development*, 3(1), 12-26.
- Salami, S. O. (2010). Emotional intelligence, self efficacy, psychological wellbeing and student's attitudes implications for quality education. *European Journal of Educational Studies*, 2(3), 247-257.

- Samosir, R. H. (2020). *Pengaruh kelelahan emosional terhadap kepuasan kerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu*. (Skripsi). Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan anak edisi 7 jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, W. (2021). *Implementasi work life balance antara pekerjaan guru privat dan studi terhadap keberhasilan pendidikan mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi UIN sumatera utara medan*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan.
- Siha loho, C. N. & Indrawati, 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), 228-240.
- Sudha, J. & Karthikeyan, P. (2014). Work life balance of women employee: A literature review. *International Journal of Management Research dan Review*, 4(8), 797-804.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Suminar, B. & Yulianti, E. (2013). The effect of emotional exhaustion on job satisfaction and its impact on performance. *International Peer Reviewed Journal*, 5(1), 162-173.
- Triwijayanti, D. A. K. & Astiti, D. P. (2013). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap tingkat work-life balance pada mahasiswa yang bekerja di denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 162-173.
- Van der Meer, P. & Wielers, R. (2001). The increased labour market participation of dutch students. *Work, Employment and Society*. 6(2), 320-327.
- Winarsunu, T. (2010). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Yahya, M. G. & Widjaja, M. S. U. (2018). Analisis prestasi akademik pada mahasiswa yang bekerja part time di jurusan ekonomi pembangunan fakultas ekonomi universitas negeri malang angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 12(1), 46-47.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil survei awal data mahasiswa akhir Universitas Mulawarman yang bekerja berdasarkan Fakultas.

Fakultas	Jumlah	Persentase
Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	29	58%
Keguruan dan Ilmu Pendidikan	7	14%
Perikanan dan Ilmu Kelautan	2	4%
Ekonomi dan Bisnis	5	10%
Kehutanan	2	4%
Teknik	1	2%
Pertanian	2	4%
Farmasi	1	2%
Hukum	1	2%
Total	50	100%

Lampiran 2. Skala Penelitian.

Skala Kelelahan Emosional

No.	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Fisik	1. Kesehatan saya menurun ketika terdapat banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan 2. Saya merasa pusing saat terdapat banyak pekerjaan dan tugas yang belum tuntas 3. Saya kesulitan tidur saat adanya tuntutan pekerjaan dan skripsi yang segera dituntaskan 4. Ketegangan saya meningkat saat menghadapi masalah dalam pekerjaan dan skripsi	5. Saya berusaha menjaga kesehatan saya dengan baik 6. Saya merasa bersemangat saat bekerja sambil menyelesaikan skripsi 7. Saya memilih untuk tidur dibandingkan memikirkan tentang masalah pekerjaan dan skripsi yang belum tuntas 8. Saya memilih untuk bersantai terlebih dulu sebelum menyelesaikan pekerjaan dan skripsi yang tertunda
2.	Emosi	9. Saya mudah cemas ketika belum menyelesaikan	13. Saya yakin bisa menyelesaikan skripsi dengan baik meskipun

		<p>skripsi saat pekerjaan menumpuk</p> <p>10. Saya mengurung diri ketika banyak tugas yang harus diselesaikan</p> <p>11. Saat bekerja, saya merasa sulit untuk berkonsentrasi karena tuntutan skripsi</p> <p>12. Saya menjadi sensitif jika berkaitan dengan skripsi saat sedang bekerja</p>	<p>sedang bekerja</p> <p>14. Untuk menyelesaikan skripsi, saya membutuhkan teman untuk membantu</p> <p>15. Adanya batas waktu pada skripsi membuat saya lebih berkonsentrasi dalam menyelesaikan pekerjaan</p> <p>16. Saya merasa tertarik saat membahas tentang skripsi dengan teman-teman</p>
3.	Mental	<p>17. Perasaan bingung menghambat saya dalam menyelesaikan skripsi</p> <p>18. Deadline pengumpulan revisi skripsi ke dosen pembimbing membuat saya lebih sensitif</p> <p>19. Saya memilih untuk memendam perasaan ketika banyak tugas yang diberikan dan fokus untuk menyelesaikannya</p> <p>20. Saya mengurung diri karena adanya tuntutan dalam menyelesaikan skripsi</p>	<p>21. Saya lebih mudah menyelesaikan skripsi saat dikerjakan bersama teman-teman</p> <p>22. Saat dosen memberikan waktu untuk mengumpulkan revisi skripsi, saya merasa lebih tenang dalam menghadapinya</p> <p>23. Mengungkapkan apa yang saya rasakan membuat tugas dan pekerjaan saya lebih mudah</p> <p>24. Saya menemui teman-teman saya untuk mengerjakan skripsi bersama-sama</p>

Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja

No.	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	WIPL (<i>Work Interference with Personal Life</i>)	1. Saya memperhatikan kehidupan pribadi meskipun sedang bekerja 2. Saya mengatur waktu untuk menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi 3. Saya melakukan hal yang saya senangi meskipun sedang bekerja 4. Saya senang jika pulang cepat saat bekerja	5. Saya mengabaikan kehidupan pribadi ketika banyak pekerjaan yang harus diselesaikan 6. Adanya beban kerja yang banyak membuat saya kesulitan untuk mengatur pekerjaan dan aktivitas yang saya senangi 7. Saya menunda untuk melakukan hal yang saya senangi karena pekerjaan 8. Jumlah waktu kerja yang padat membuat saya kelelahan
2.	PLIW (<i>Personal Life Interference with Work</i>)	9. Saya mengatasi masalah pribadi dengan baik sehingga merasa tenang saat bekerja 10. Saya merasa bersemangat melakukan pekerjaan saya saat ini 11. Urusan pribadi bukan masalah dalam pekerjaan saya 12. Saya berusaha untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik	13. Masalah pribadi menguras energi saya untuk bekerja 14. Pekerjaan yang saya lakukan saat ini membuat saya kelelahan 15. Saya kesulitan bekerja karena urusan pribadi yang mengganggu 16. Pekerjaan saya menjadi terbengkalai karena ada masalah pribadi
3.	WEPL (<i>Work/Personal Enhancement Life</i>)	17. Kehidupan pribadi memberikan motivasi yang besar dalam pekerjaan yang saya lakukan 18. Suasana hati saya	21. Kehidupan pribadi membuat saya kehabisan tenaga saat bekerja 22. Masalah pribadi berdampak buruk

		<p>membalik saat di tempat kerja karena masalah pribadi yang terselesaikan</p> <p>19. Saya merasa nyaman dengan pekerjaan yang saya lakukan</p> <p>20. Saya merasa bersemangat untuk bekerja saat suasana hati sedang baik</p>	<p>pada pekerjaan saya</p> <p>23. Saya merasa lelah karena pekerjaan saya saat ini.</p> <p>24. Suasana hati yang buruk membuat pekerjaan saya terganggu</p>
--	--	--	---

Skala Penelitian Google Form

Assalamualaikum, Salam Sejahtera.

Halo! Saya Istikhomari. Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang sedang melakukan penelitian.

Skala penelitian ini merupakan bagian dari skripsi saya. Akan sangat membantu jika Anda bersedia meluangkan waktu untuk mengisi form ini.

Terimakasih atas partisipasi Anda dalam penelitian ini!.

Penelitian ini berisi tentang 2 bagian yang masing-masing akan mengeksplorasi perasaan Anda saat kuliah sambil bekerja.

Setiap informasi yang diberikan serta identitas Anda akan dijaga kerahasiaannya, dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata.

Jika Anda memiliki pertanyaan lebih mengenai survei ini, silahkan hubungi Saya melalui

Email: istikhomari@gmail.com

Whatsapp: 085349445065

Identitas Diri

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Angkatan :

Fakultas :

Pekerjaan :

Skala I

1. Kesehatan saya menurun ketika terdapat banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Ragu-ragu
- Tidak Sesuai

- Sangat Tidak Sesuai
2. Saya merasa pusing saat terdapat banyak pekerjaan dan tugas yang belum tuntas
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
 3. Saya kesulitan tidur saat adanya tuntutan pekerjaan dan skripsi yang segera dituntaskan
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
 4. Ketegangan saya meningkat saat menghadapi masalah dalam pekerjaan dan skripsi
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
 5. Saya berusaha menjaga kesehatan saya dengan baik
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
 6. Saya merasa bersemangat saat bekerja sambil menyelesaikan skripsi
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
 7. Saya memilih untuk tidur dibandingkan memikirkan tentang masalah pekerjaan dan skripsi yang belum tuntas
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai

- Sangat Tidak Sesuai
8. Saya memilih untuk bersantai terlebih dulu sebelum menyelesaikan pekerjaan dan skripsi yang tertunda
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
9. Saya mudah cemas ketika belum menyelesaikan skripsi saat pekerjaan menumpuk
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
10. Saya mengurung diri ketika banyak tugas yang harus diselesaikan
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
11. Saat bekerja, saya merasa sulit untuk berkonsentrasi karena tuntutan skripsi
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
12. Saya menjadi sensitif jika berkaitan dengan skripsi saat sedang bekerja
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
13. Saya yakin bisa menyelesaikan skripsi dengan baik meskipun sedang bekerja
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai

- Sangat Tidak Sesuai
14. Untuk menyelesaikan skripsi, saya membutuhkan teman untuk membantu
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
15. Adanya batas waktu pada skripsi membuat saya lebih berkonsentrasi dalam menyelesaikan pekerjaan
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
16. Saya merasa tertarik saat membahas tentang skripsi dengan teman-teman
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
17. Perasaan bingung menghambat saya dalam menyelesaikan skripsi
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
18. Deadline pengumpulan revisi skripsi ke dosen pembimbing membuat saya lebih sensitif
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
19. Saya memilih untuk memendam perasaan ketika banyak tugas yang diberikan dan fokus untuk menyelesaikannya
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai

20. Saya mengurung diri karena adanya tuntutan dalam menyelesaikan skripsi
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
21. Saya lebih mudah menyelesaikan skripsi saat dikerjakan bersama teman-teman
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
22. Saat dosen memberikan waktu untuk mengumpulkan revisi skripsi, saya merasa lebih tenang dalam menghadapinya
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
23. Mengungkapkan apa yang saya rasakan membuat tugas dan pekerjaan saya lebih mudah
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
24. Saya menemui teman-teman saya untuk mengerjakan skripsi bersama-sama
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai

Skala II

1. Saya memperhatikan kehidupan pribadi meskipun sedang bekerja
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai

- Sangat Tidak Sesuai
2. Saya mengatur waktu untuk menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
 3. Saya melakukan hal yang saya senangi meskipun sedang bekerja
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
 4. Saya senang jika pulang cepat saat bekerja
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
 5. Saya mengabaikan kehidupan pribadi ketika banyak pekerjaan yang harus diselesaikan
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
 6. Adanya beban kerja yang banyak membuat saya kesulitan untuk mengatur pekerjaan dan aktivitas yang saya senangi
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
 7. Saya menunda untuk melakukan hal yang saya senangi karena pekerjaan
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai

8. Jumlah waktu kerja yang padat membuat saya kelelahan
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
9. Saya mengatasi masalah pribadi dengan baik sehingga merasa tenang saat bekerja
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
10. Saya merasa bersemangat melakukan pekerjaan saya saat ini
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
11. Urusan pribadi bukan masalah dalam pekerjaan saya
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
12. Saya berusaha untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
13. Masalah pribadi menguras energi saya untuk bekerja
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
14. Pekerjaan yang saya lakukan saat ini membuat saya kelelahan
 - Sangat Sesuai
 - Sesuai

- Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
15. Saya kesulitan bekerja karena urusan pribadi yang mengganggu
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
16. Pekerjaan saya menjadi terbengkalai karena ada masalah pribadi
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
17. Kehidupan pribadi memberikan motivasi yang besar dalam pekerjaan yang saya lakukan
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
18. Suasana hati saya membaik saat di tempat kerja karena masalah pribadi yang terselesaikan
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
19. Saya merasa nyaman dengan pekerjaan yang saya lakukan
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
20. Saya merasa bersemangat untuk bekerja saat suasana hati sedang baik
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai

- Sangat Tidak Sesuai
21. Kehidupan pribadi membuat saya kehabisan tenaga saat bekerja
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
22. Masalah pribadi berdampak buruk pada pekerjaan saya
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
23. Saya merasa lelah karena pekerjaan saya saat ini.
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai
24. Suasana hati yang buruk membuat pekerjaan saya terganggu
- Sangat Sesuai
 - Sesuai
 - Ragu-ragu
 - Tidak Sesuai
 - Sangat Tidak Sesuai

Lampiran 3. Sebaran Data Penelitian (Hanya Butir Sahih).

a. Sebaran Data Skala Kelelahan Emosional (N=57)

Subjek	KELELAHAN EMOSIONAL																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	2	4	5	4	2	2	4	2	4	4	4	4	1	2	2	1	4	3	2	1	1	2	1	2
2	4	4	4	4	1	1	4	3	4	5	2	2	2	2	2	4	3	2	5	4	4	2	2	3
3	3	4	4	4	1	2	2	3	4	3	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	2	1	3	3
4	4	4	5	5	2	4	2	2	5	2	5	4	4	4	4	4	5	5	3	4	1	3	2	4
5	4	4	3	2	1	2	2	4	4	2	2	2	2	1	2	2	4	2	4	2	2	2	4	2
6	4	4	3	4	1	4	4	4	5	4	4	5	2	4	2	2	4	4	4	4	1	2	2	2
7	5	4	4	4	3	2	3	2	5	4	3	3	3	3	2	2	5	3	3	4	4	2	4	2
8	4	4	4	4	2	3	1	2	4	2	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	1	4	2	1
9	4	4	4	4	1	1	5	4	4	3	2	2	1	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2
10	4	4	4	2	2	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3
11	2	4	2	4	1	2	4	2	4	1	4	2	2	2	2	2	4	4	4	1	4	2	4	4
12	4	5	4	4	1	2	2	4	2	1	4	4	2	4	2	2	5	3	2	2	1	4	1	1
13	4	4	4	4	1	2	3	3	4	2	4	5	1	1	2	3	4	4	4	4	2	2	2	2
14	4	4	5	4	1	2	3	3	4	3	4	4	1	3	3	3	4	4	4	4	1	3	2	3
15	4	4	4	5	2	2	1	1	5	3	5	5	2	3	2	4	4	3	4	2	2	4	4	4
16	5	4	5	5	2	2	4	1	5	4	5	5	1	1	2	3	5	5	5	5	1	1	1	3
17	4	4	5	4	3	4	3	3	4	4	4	5	3	3	2	3	4	4	4	4	3	2	2	2
18	4	4	3	4	1	3	2	4	2	1	3	4	1	1	2	3	4	4	4	4	1	1	2	1
19	4	2	2	4	1	2	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2
20	3	5	5	3	2	4	2	1	2	4	4	4	1	4	2	3	4	2	4	3	2	4	2	4
21	3	4	3	5	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2
22	2	4	2	2	2	3	4	4	3	2	4	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	2	2	3
23	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	2	3	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	2	2

24	4	4	5	4	1	2	5	3	5	4	2	3	1	1	2	4	5	5	5	3	1	1	1	2
25	2	4	4	5	2	2	4	4	4	4	2	4	2	2	2	2	4	4	2	2	1	2	2	2
26	4	4	4	5	1	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	4	4	3	2	2	4	2	2
27	3	4	4	4	2	3	2	2	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	4	2	3
28	4	5	5	5	1	4	1	1	4	5	4	5	4	4	1	4	5	5	4	5	4	1	4	5
29	4	5	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	3	4	4	2	5	4	2	2	2	2	2	1
30	3	4	4	5	3	4	5	4	5	4	4	4	1	2	4	2	5	4	4	2	1	5	2	2
31	4	5	5	4	1	4	4	2	5	2	4	4	1	2	5	3	4	5	5	4	4	4	4	4
32	5	5	4	5	4	2	4	5	4	5	5	4	3	5	4	3	4	5	5	4	4	5	4	4
33	5	4	5	5	2	2	4	5	1	2	1	4	2	3	5	2	5	5	4	4	2	5	4	3
34	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	5	3	3	4	3	4	4	4	4	2	1	3	2
35	4	4	5	3	2	4	4	2	4	3	5	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	4	4	5
36	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	3	4	5	5	4	4	4	4	5
37	3	4	3	2	2	2	4	4	4	4	2	3	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
38	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4
39	3	4	5	4	3	4	4	4	5	3	4	4	2	3	4	4	5	5	4	2	2	5	3	2
40	4	4	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	5	3	3	5	4	2
41	4	4	5	5	3	3	4	4	4	3	5	4	3	4	4	3	5	5	4	3	3	5	4	3
42	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	1	5	5	4	5	2	4	2	2
43	5	5	5	5	3	4	3	4	2	2	4	5	4	4	5	2	5	5	5	4	4	4	3	4
44	4	5	5	5	2	5	5	4	4	4	5	4	4	5	1	2	5	5	5	3	2	4	3	2
45	3	4	4	5	3	3	4	4	4	4	5	4	4	2	4	3	5	5	4	4	3	5	4	4
46	4	4	5	4	3	5	4	4	4	5	5	4	4	3	3	2	5	4	4	3	5	4	3	4
47	4	4	4	3	2	2	2	2	4	1	3	5	2	5	3	4	4	5	4	2	2	4	3	3
48	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	4	2	5	4	4	4	4	4	2	2	5	3	4
49	4	4	5	5	2	4	4	2	5	5	5	5	3	4	1	5	5	4	4	4	4	4	1	4
50	5	5	5	5	3	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	2	2
51	5	4	3	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	5	4	4	5	4	4	4	3	2	2	2
52	3	5	5	5	2	3	4	2	4	1	2	5	1	2	1	3	4	2	4	5	2	2	4	2

53	3	5	5	5	2	2	2	2	5	3	1	3	2	1	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3
54	4	4	4	2	1	2	1	2	4	2	3	2	2	2	3	1	2	2	4	2	2	4	2	1
55	5	4	4	5	2	3	2	3	4	4	5	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3
56	4	4	2	5	1	2	2	1	5	1	4	4	2	2	2	1	5	4	5	4	1	3	2	1
57	4	4	1	3	1	4	4	1	4	4	2	4	2	2	1	1	2	1	5	5	2	1	1	2

b. Sebaran Data Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja (N=57)

Subjek	KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	19	21	22	23	24			
1	2	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	4	2	1	1	1	2	2	2	2	4			
2	1	1	2	3	3	3	5	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	4			
3	2	2	2	1	3	4	3	4	3	2	2	3	4	2	3	2	2	4	3	3	4			
4	2	3	1	1	4	5	4	5	3	3	3	4	5	3	5	4	3	5	5	5	5			
5	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3			
6	1	2	2	1	2	4	4	5	3	2	3	4	4	3	2	2	2	3	3	4	4			
7	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3			
8	2	2	2	1	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4			
9	2	2	2	4	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4		
10	2	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3			
11	2	1	2	1	4	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4			
12	2	1	3	1	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	5			
13	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	5			
14	2	2	2	2	3	2	3	5	3	2	2	4	4	4	3	1	3	3	4	4	4			
15	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4			
16	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5			

17	2	2	2	1	3	3	4	5	3	3	3	4	4	5	3	3	3	4	4	4	4
18	2	2	2	1	3	4	4	4	1	1	1	4	2	3	2	2	1	4	4	4	4
19	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4
20	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3
21	2	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	1	3	3	2	4	2
22	2	2	3	2	4	4	4	4	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	4
23	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	2	4
24	1	1	1	1	4	2	4	3	3	2	1	3	1	4	2	1	2	2	3	2	5
25	1	2	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	4
26	2	2	4	2	4	4	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	4	4
27	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4
28	1	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	5	5	4	5	2	1	5	5	5	4
29	2	1	2	1	2	3	2	5	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	4	4	5
30	1	2	1	1	1	2	1	5	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	4	2
31	2	2	2	2	1	2	1	3	3	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2
32	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2
33	1	1	2	1	5	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2
34	2	2	2	1	3	4	4	5	2	3	3	4	4	4	3	2	2	4	4	3	4
35	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	5
36	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	3	1	3	2
37	2	2	2	2	2	4	3	4	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	4	2
38	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	4	3	3	2
39	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
40	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3
41	2	2	2	2	2	1	2	4	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2
42	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	4
43	1	1	1	1	5	1	2	1	1	3	1	2	3	1	1	1	1	2	2	2	3
44	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	4	3	2	2	1	2	2	1	2	3

45	2	1	3	1	2	3	1	3	2	2	1	4	2	3	3	1	1	2	2	3	2
46	2	1	2	2	2	2	2	5	2	1	1	3	2	4	3	2	2	2	3	2	3
47	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	4	2	4	3	1	2	2	4	2	4
48	1	1	1	1	4	2	3	2	2	1	1	2	2	4	3	1	2	3	2	2	2
49	2	2	4	1	5	4	4	4	4	1	2	4	4	5	2	4	2	4	4	2	5
50	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4
51	2	4	2	3	5	4	4	5	2	1	3	4	5	4	2	2	2	4	4	5	4
52	1	1	1	1	2	2	2	5	2	2	3	5	4	1	1	1	1	2	2	2	2
53	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2
54	1	2	3	4	2	5	5	4	1	2	1	2	5	1	3	1	1	1	3	5	4
55	2	2	2	1	1	2	2	5	2	3	4	5	5	3	3	2	2	3	3	4	3
56	1	2	2	4	1	3	5	4	1	2	4	1	4	1	2	1	2	4	3	4	3
57	4	1	3	2	1	2	5	4	1	2	1	3	5	4	2	1	2	1	2	2	2

Aitem12	Pearson Correlation	.018	.117	.469**	1	.175	.420**	.075	.198	.555**
	Sig. (2-tailed)	.894	.385	.000		.192	.001	.581	.140	.000
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Aitem13	Pearson Correlation	.055	.207	.323*	.175	1	.511**	.236	.027	.601**
	Sig. (2-tailed)	.682	.123	.014	.192		.000	.077	.844	.000
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Aitem14	Pearson Correlation	-.151	.172	.460**	.420**	.511**	1	.335*	.232	.725**
	Sig. (2-tailed)	.263	.201	.000	.001	.000		.011	.082	.000
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Aitem15	Pearson Correlation	-.107	-.068	.207	.075	.236	.335*	1	.044	.433**
	Sig. (2-tailed)	.428	.616	.123	.581	.077	.011		.748	.001
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Aitem16	Pearson Correlation	.090	.057	.164	.198	.027	.232	.044	1	.405**
	Sig. (2-tailed)	.508	.672	.224	.140	.844	.082	.748		.002
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
TotalB	Pearson Correlation	.307*	.475**	.736**	.555**	.601**	.725**	.433**	.405**	1
	Sig. (2-tailed)	.020	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.002	
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

	Sig. (2-tailed)	.666	.009	.046		.058	.455	.008	.703	.006
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Aitem5	Pearson Correlation	-.043	-.071	.035	-.252	1	.476**	.378**	.025	.469**
	Sig. (2-tailed)	.752	.597	.793	.058		.000	.004	.851	.000
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Aitem6	Pearson Correlation	.047	.280*	.273*	.101	.476**	1	.629**	.540**	.827**
	Sig. (2-tailed)	.726	.035	.040	.455	.000		.000	.000	.000
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Aitem7	Pearson Correlation	.161	.149	.317*	.346**	.378**	.629**	1	.392**	.823**
	Sig. (2-tailed)	.233	.269	.016	.008	.004	.000		.003	.000
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Aitem8	Pearson Correlation	.186	.257	.167	.052	.025	.540**	.392**	1	.620**
	Sig. (2-tailed)	.166	.053	.213	.703	.851	.000	.003		.000
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
TotalA	Pearson Correlation	.331*	.418**	.505**	.358**	.469**	.827**	.823**	.620**	1
	Sig. (2-tailed)	.012	.001	.000	.006	.000	.000	.000	.000	
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Aitem16	Pearson Correlation	.085	.128	.128	.172	.497**	.511**	.561**	1	.664**
	Sig. (2-tailed)	.528	.341	.342	.201	.000	.000	.000		.000
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
TotalB	Pearson Correlation	.486**	.485**	.634**	.134	.797**	.769**	.713**	.664**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.320	.000	.000	.000	.000	
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		Aitem17	Aitem18	Aitem19	Aitem20	Aitem21	Aitem22	Aitem23	Aitem24	TotalC
Aitem17	Pearson Correlation	1	.083	.382**	-.126	.515**	.452**	.317*	.363**	.654**
	Sig. (2-tailed)		.539	.003	.350	.000	.000	.016	.006	.000
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Aitem18	Pearson Correlation	.083	1	.239	.062	.070	.087	.043	.051	.115
	Sig. (2-tailed)	.539		.074	.647	.604	.521	.749	.706	.394
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Aitem19	Pearson Correlation	.382**	.239	1	.153	.211	.172	.335*	.213	.458**
	Sig. (2-tailed)	.003	.074		.257	.116	.201	.011	.111	.000
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Aitem20	Pearson Correlation	-.126	.062	.153	1	-.037	.076	.159	-.096	.031
	Sig. (2-tailed)	.350	.647	.257		.783	.576	.237	.478	.819

	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Aitem21	Pearson Correlation	.515**	.070	.211	-.037	1	.729**	.662**	.386**	.837**
	Sig. (2-tailed)	.000	.604	.116	.783		.000	.000	.003	.000
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Aitem22	Pearson Correlation	.452**	.087	.172	.076	.729**	1	.635**	.625**	.870**
	Sig. (2-tailed)	.000	.521	.201	.576	.000		.000	.000	.000
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Aitem23	Pearson Correlation	.317*	.043	.335*	.159	.662**	.635**	1	.348**	.792**
	Sig. (2-tailed)	.016	.749	.011	.237	.000	.000		.008	.000
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Aitem24	Pearson Correlation	.363**	.051	.213	-.096	.386**	.625**	.348**	1	.687**
	Sig. (2-tailed)	.006	.706	.111	.478	.003	.000	.008		.000
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57
TotalC	Pearson Correlation	.654**	.115	.458**	.031	.837**	.870**	.792**	.687**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.394	.000	.819	.000	.000	.000	.000	
	N	57	57	57	57	57	57	57	57	57

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas.

c. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kelelahan Emosional

Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.610	8	.643	8

Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.719	8	.839	24

d. Hasil Uji Reliabilitas Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja

Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.684	8	.782	7

Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.822	6	.901	21

Lampiran 6. Hasil Uji Deskriptif

a. Hasil deskriptif karakteristik subjek

		Jenis_Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	23	40.4	40.4	40.4
	Perempuan	34	59.6	59.6	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

Angkatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2014	10	17.5	17.5	17.5
	2015	20	35.1	35.1	52.6
	2016	12	21.1	21.1	73.7
	2017	15	26.3	26.3	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

Fakultas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ekonomi dan Bisnis	10	17.5	17.5	17.5
	Hukum	2	3.5	3.5	21.1
	Ilmu Budaya	2	3.5	3.5	24.6
	Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	21	36.8	36.8	61.4
	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	9	15.8	15.8	77.2
	Kehutanan	1	1.8	1.8	78.9
	Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	3	5.3	5.3	84.2
	Perikanan dan Ilmu Kelautan	4	7.0	7.0	91.2
	Pertanian	3	5.3	5.3	96.5
	Teknik	2	3.5	3.5	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

jenis_pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Guru	13	22.8	22.8	22.8
	HRD	1	1.8	1.8	24.6
	Jasa Pengantaran	7	12.3	12.3	36.8
	Karyawan	11	19.3	19.3	56.1
	Pendampingan Masyarakat	3	5.3	5.3	61.4
	Staff Finance	10	17.5	17.5	78.9
	Terapis	5	8.8	8.8	87.7
	Wirausaha	7	12.3	12.3	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

b. Hasil Uji Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kelelahan_Emosional	57	58	102	78.91	11.257
Keseimbangan_Kehidupan_Kerja	57	34	82	57.26	12.522
Valid N (listwise)	57				

c. Kategorisasi Skor Skala Penelitian

Kategorisasi Kelelahan Emosional

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tinggi	4	7.0	7.0	7.0
Tinggi	22	38.6	38.6	45.6
Sedang	25	43.9	43.9	89.5
Rendah	6	10.5	10.5	100.0
Total	57	100.0	100.0	

Kategorisasi Keseimbangan Kehidupan Kerja

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	12	21.1	21.1	21.1
Sedang	18	31.6	31.6	52.6
Rendah	20	35.1	35.1	87.7
Sangat Rendah	7	12.3	12.3	100.0
Total	57	100.0	100.0	

Lampiran 7. Hasil Uji Asumsi.

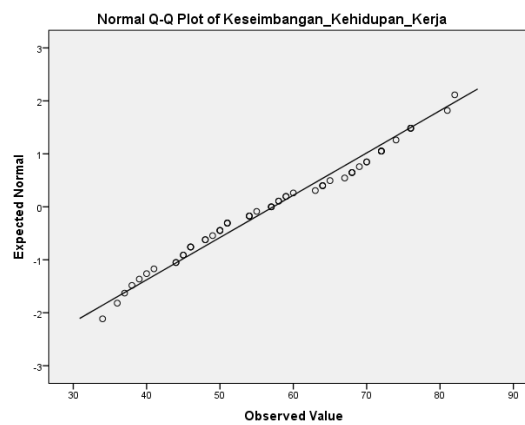
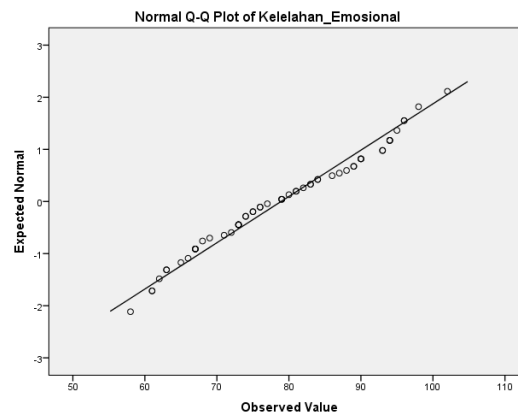
a. Hasil Uji Normalitas.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kelelahan_Emosional	.078	57	.200 [*]	.970	57	.164
Keseimbangan_Kehidupan_Kerja	.095	57	.200 [*]	.972	57	.204

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



b. Hasil Uji Linearitas.

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kelelahan_Emosional * Keseimbangan_Kehidupan_Kerja	Between Groups (Combined)	4271.478	31	137.790	1.219	.308
	Linearity	601.744	1	601.744	5.325	.030
	Deviation from Linearity	3669.734	30	122.324	1.082	.423
Within Groups		2825.083	25	113.003		
Total		7096.561	56			

Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis.

a. Hasil Uji *Pearson Correlation*.

Correlations

		Keseimbangan_Kehidupan_Kerja	Kelelahan_Emosional
Keseimbangan_Kehidupan_Kerja	Pearson Correlation	1	-.291*
	Sig. (2-tailed)		.028
	N	57	57
Kelelahan_Emosional	Pearson Correlation	-.291*	1
	Sig. (2-tailed)	.028	
	N	57	57

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

b. Hasil Uji Parsial

1) Uji Parsial dengan Aspek Fisik (Y₁)**Correlations**

		X1	X2	X3	Y1
X1	Pearson Correlation	1	.643**	.727**	-.418**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.001
	N	57	57	57	57
X2	Pearson Correlation	.643**	1	.810**	-.217
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.105
	N	57	57	57	57
X3	Pearson Correlation	.727**	.810**	1	-.248
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.063
	N	57	57	57	57
Y1	Pearson Correlation	-.418**	-.217	-.248	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.105	.063	
	N	57	57	57	57

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

2) Uji Parsial dengan Aspek Emosi (Y₂)**Correlations**

		X1	X2	X3	Y2
X1	Pearson Correlation	1	.643**	.727**	-.218
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.104
	N	57	57	57	57
X2	Pearson Correlation	.643**	1	.810**	.086
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.523
	N	57	57	57	57
X3	Pearson Correlation	.727**	.810**	1	.059
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.665
	N	57	57	57	57
Y2	Pearson Correlation	-.218	.086	.059	1
	Sig. (2-tailed)	.104	.523	.665	
	N	57	57	57	57

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

3) Uji Parsial dengan Aspek Mental (Y₃)**Correlations**

		X1	X2	X3	Y3
X1	Pearson Correlation	1	.643**	.727**	-.454**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	57	57	57	57
X2	Pearson Correlation	.643**	1	.810**	-.328*
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.013
	N	57	57	57	57
X3	Pearson Correlation	.727**	.810**	1	-.291*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.028
	N	57	57	57	57
Y3	Pearson Correlation	-.454**	-.328*	-.291*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.013	.028	
	N	57	57	57	57

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).