

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	ii
MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
1. Rumusan Masalah	6
2. Keaslian Penelitan	6
3. Manfaat Penelitian.....	13
B. Tujuan Penelitian.....	15
C. Tinjauan Pustaka	15
D. Landasan Teori	19
E. Metode Penelitian.....	23
1. Jenis Penelitian	23
2. Bahan Penelitian.....	24
3. Jalan Penelitian.....	28
F. Hasil yang Dicapai	34
G. Sistematika Penulisan.....	34
1. Bab I: Pendahuluan	35
2. Bab II: Filsafat Kebahagiaan Chuang Tzu	35
3. Bab III: Kelelahan Akademik.....	35
4. Bab IV: Kelelahan Akademik Mahasiswa yang Bekerja di Yogyakarta pada Semester Awal (Januari-Juni) Tahun 2025	36
5. Bab V: Kesimpulan dan Rekomendasi	36

BAB II FILSAFAT KEBAHAGIAAN CHUANG TZU.....	38
A. Pendahuluan	38
B. Biografi Chuang Tzu	39
C. Pemikiran Chuang Tzu tentang Kebahagiaan	40
1. Kebahagiaan	40
2. Taoisme	43
3. Kebahagiaan menurut Chuang Tzu	45
D. Kekhasan Pemikiran Taoisme Chuang Tzu.....	57
1. Perbedaan Nuansa antara Lao Tzu dan Chuang Tzu.....	57
2. Penolakan terhadap Konfusianisme	58
3. Kontras dengan Buddhisme: Pencerahan atau Permainan	59
4. Kekhasan Gaya Filsafat: Dekonstruksi dan Estetika Tao.....	60
BAB III KELELAHAN AKADEMIK.....	62
A. Pengertian Kelelahan Akademik	62
1. Definisi Kelelahan Akademik	62
2. Dimensi-Dimensi Kelelahan Akademik	63
3. Perspektif Teoritis tentang Kelelahan Akademik	68
B. Mahasiswa yang Bekerja.....	70
1. Definisi Mahasiswa yang Bekerja.....	70
2. Faktor-Faktor Penyebab Kelelahan Akademik.....	73
3. Mahasiswa yang Bekerja: Tantangan dan Tekanan.....	77
4. Strategi Praktis Menghadapi Kelelahan Akademis dari Penelitian Sebelumnya	80
C. Penelitian dalam Konteks Yogyakarta.....	82
BAB IV KELELAHAN AKADEMIK MAHASISWA YANG BEKERJA DI YOGYAKARTA PADA SEMESTER AWAL (JANUARI-JUNI) TAHUN 2025	84
A. Kondisi Kelelahan Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Yogyakarta Tahun 2025.....	84
1. Deskripsi Umum Informan.....	86
2. Temuan Wawancara	89

B. Relevansi Filsafat Kebahagiaan Chuang Tzu Bagi Mahasiswa Yang Bekerja	119
1. Analisis Kelelahan Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Di Yogyakarta Tahun 2025	119
2. Filsafat Kebahagiaan Chuang Tzu bagi Kelelahan Akademis Mahasiswa yang Bekerja Yogyakarta tahun 2025.....	127
3. Strategi Praktis Dari Filsafat Kebahagiaan Chuang Tzu Bagi Mahasiswa Yang Bekerja	138
4. Sintesis	145
BAB V PENUTUP	149
A. Kesimpulan.....	149
B. Saran.....	151
DAFTAR PUSTAKA.....	154
LAMPIRAN.....	160

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam kondisi kelelahan akademik yang dialami oleh mahasiswa pekerja di Yogyakarta, serta menafsirkannya melalui filsafat kebahagiaan Chuang Tzu. Yogyakarta dipilih sebagai locus penelitian karena kota ini dikenal sebagai kota pelajar sekaligus menyediakan berbagai peluang kerja yang mendorong munculnya dinamika peran ganda.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-hermeneutis dengan teknik analisis data berupa *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa pekerja, kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi dimensi kelelahan akademik yang informan alami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelelahan akademik mahasiswa pekerja bersifat multidimensional, meliputi aspek fisik (kelelahan kronis, kurang tidur), aspek psikis (stres, kecemasan, kehilangan motivasi), serta aspek eksistensial (keterasingan, kehilangan makna belajar).

Dalam perspektif filsafat kebahagiaan Chuang Tzu, kebahagiaan sejati diperoleh bukan melalui paksaan terhadap hasil, melainkan dengan hidup selaras dengan Dao. Prinsip *Wu Wei* (tidak memaksakan diri), relativitas perspektif, dan penerimaan keterbatasan terbukti relevan bagi mahasiswa pekerja dalam mengelola tekanan akademik dan pekerjaan. Integrasi Filsafat Kebahagiaan Chuang Tzu dengan pengalaman empiris melahirkan strategi praktis yang menolong mahasiswa pekerja mengurangi tekanan, menata ekspektasi, serta menemukan kebahagiaan dalam keseimbangan antara studi, pekerjaan, dan kehidupan personal.

Kata kunci: *Kelelahan Akademik, Mahasiswa Pekerja, Burnout, Kebahagiaan, Chuang Tzu*

ABSTRACT

This study aims to understand the academic burnout experienced by working students in Yogyakarta and to interpret it through Chuang Tzu's philosophy of happiness. Yogyakarta was chosen because it is well known as a student city and also provides many job opportunities, which create a dual role for students.

The research used a qualitative-hermeneutic approach with data analysis through open coding, axial coding, and selective coding. Data were collected from in-depth interviews with working students. The results show that academic burnout is multidimensional. It includes physical problems such as fatigue and lack of sleep, psychological problems such as stress, anxiety, and low motivation, and existential problems such as alienation and loss of meaning in study.

Chuang Tzu's philosophy of happiness explains that true happiness is found not by forcing results but by living in harmony with the Dao. The principles of Wu Wei (not forcing), perspectival relativity, and acceptance of limits are useful for working students to manage both study and work. The integration of Chuang Tzu's thought with the students' experiences offers practical strategies to reduce stress, manage expectations, and find balance between study, work, and personal life.

Keywords: Academic Burnout, Working Students, Burnout, Happiness, Chuang Tzu



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

**KELELAHAN AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA DITINJAU DARI FILSAFAT
KEBAHAGIAAN CHUANG TZU: STUDI
KASUS DI YOGYAKARTA**

Felix Kris Alfian, Prof. Dr. Lasiyo, M.A., M.M dan Prof. Dr. Armaidly Armawi, M.Si.

Universitas Gadjah Mada, 2025 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok intelektual yang memegang peran strategis dalam masyarakat, baik sebagai calon tenaga profesional maupun agen perubahan sosial (Wijaya, 2016: 1). Dalam menjalankan peran ini, kebutuhan finansial menjadi tantangan utama sehingga banyak mahasiswa memilih untuk bekerja di sela-sela studi, baik secara paruh waktu maupun penuh waktu (Mardelina, 2017: 201). Fenomena mahasiswa bekerja ini semakin meningkat seiring naiknya biaya pendidikan dan kebutuhan hidup sehari-hari.

Kondisi bekerja sambil kuliah menciptakan beban ganda yang menuntut mahasiswa untuk membagi waktu, energi, dan perhatian antara studi dan pekerjaan. Ketidakmampuan mengelola kedua tuntutan tersebut berpotensi menyebabkan penurunan kualitas akademik dan kesejahteraan psikologis. Mardelina (2017: 207) mencatat bahwa mahasiswa pekerja cenderung mengabaikan tugas akademik akibat kelelahan dan keterbatasan waktu, sehingga rentan mengalami kelelahan akademik.

Kelelahan akademik (*academic burnout*) adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan, kurangnya minat, serta rendahnya motivasi (Rad, 2017: 312). Fenomena ini terjadi secara global: 86,6% mahasiswa di Tiongkok mengalami stres akademik

berat; 76,8% mahasiswa kedokteran di Iran mengalami kelelahan akademik; 54,4% mahasiswa ilmu manajerial di Serbia mengalami hal serupa; bahkan di Finlandia—negara dengan tingkat kebahagiaan tinggi—45% mahasiswa di sembilan universitas mengalami kelelahan akademik (Rad, 2017: 312). Data ini menunjukkan bahwa kelelahan akademik bukan sekadar fenomena individual, melainkan persoalan multidimensional yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa.

Pada mahasiswa pekerja, kelelahan akademik tidak hanya berdampak pada performa akademik tetapi juga menimbulkan rasa kehilangan makna, tujuan hidup, dan keterasingan dari proses belajar. Situasi ini menuntut pendekatan analitis yang tidak hanya bersifat psikologis atau sosiologis, tetapi juga filosofis—yakni pendekatan yang menelaah persoalan makna, kebebasan, dan harmoni hidup sebagai bagian dari pengalaman manusia.

Sejauh ini, penelitian tentang mahasiswa pekerja dan kelelahan akademik masih didominasi oleh perspektif psikologi, seperti manajemen stres, regulasi diri (*self-regulated learning*), dan kesejahteraan subjektif (Putri & Lubis, 2019: 284). Pendekatan sosiologis lebih banyak menyoroti faktor struktural, ekonomi, dan dinamika sosial yang memengaruhi mahasiswa pekerja (Jones & Smith, 2021: 93). Walaupun signifikan, kedua pendekatan tersebut belum mampu menjelaskan dimensi eksistensial dari kelelahan akademik—khususnya pengalaman kehilangan makna, keterasingan, serta ketidakharmisan hidup yang dialami mahasiswa pekerja.

Hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara eksplisit menelaah kelelahan akademik mahasiswa pekerja melalui pendekatan filosofis, khususnya kerangka Filsafat Kebahagiaan Chuang Tzu. Padahal, pemikiran Chuang Tzu menawarkan perspektif unik mengenai harmoni hidup, spontanitas, dan kebebasan batin melalui konsep-konsep seperti *Wu Wei*, *ziran*, dan hidup selaras dengan Dao (Tanggok, 2010: 34). Seperti ditegaskan Koller (2010: 217), pendekatan filosofis memberikan kedalaman reflektif terhadap pengalaman manusia yang tidak dapat dicapai oleh psikologi empiris. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang penting untuk dijumpai melalui pemanfaatan pemikiran Chuang Tzu dalam memahami fenomena kelelahan akademik mahasiswa pekerja.

Yogyakarta dipilih sebagai lokasi penelitian karena statusnya sebagai “Kota Pelajar” dengan konsentrasi perguruan tinggi tertinggi di Indonesia. LLDIKTI Wilayah V mencatat terdapat 109 perguruan tinggi di wilayah ini, sehingga menciptakan lingkungan akademik yang padat dan kompetitif (LLDIKTI V, 2021). Kondisi tersebut membuat banyak mahasiswa bekerja sambil kuliah untuk memenuhi kebutuhan finansial, suatu fenomena yang semakin umum dalam ekosistem sosial-ekonomi Yogyakarta (Hidayat, 2020: 67).

Kombinasi tekanan akademik dan tuntutan pekerjaan menjadikan Yogyakarta konteks yang relevan untuk mengkaji kelelahan akademik mahasiswa pekerja. Rad (2017: 312) menegaskan bahwa lingkungan akademik

yang intensif berpotensi meningkatkan risiko kelelahan akademik, sehingga penelitian ini memperoleh dasar empiris yang kuat.

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa pekerja jenjang Sarjana (S1), Magister (S2), dan Doktoral (S3) pada semester awal tahun 2025 (Januari–Juni). Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menangkap pengalaman subjektif secara mendalam. Creswell (2014: 185) menyatakan bahwa pendekatan ini efektif untuk memahami makna yang dibangun partisipan dalam situasi kompleks. Wawancara mendalam digunakan sebagai teknik utama, dengan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola pengalaman mahasiswa secara sistematis (Braun & Clarke, 2006: 79).

Hasil analisis tersebut kemudian disintesis dengan konsep-konsep Filsafat Kebahagiaan Chuang Tzu guna menawarkan pemahaman filosofis mengenai pengalaman kelelahan akademik mahasiswa pekerja.

Penelitian mengenai kelelahan akademik selama ini berpusat pada pendekatan psikologi, terutama terkait identifikasi gejala, regulasi emosi, dan strategi *coping* untuk memulihkan performa belajar (Putri & Lubis, 2019: 284). Antropologi kemudian menambahkan dimensi sosial-budaya dengan melihat bagaimana nilai, praktik kerja, dan struktur ekonomi mempengaruhi mahasiswa pekerja (Hidayat, 2020: 67). Meskipun penting, kedua pendekatan ini umumnya berhenti pada penjelasan fungsional dan deskriptif, tanpa menyentuh persoalan mendasar tentang *makna* kelelahan, ketidakharmonisan, atau konflik eksistensial yang dialami mahasiswa.

Dalam konteks inilah filsafat menjadi urgen. Filsafat memungkinkan pembacaan yang lebih mendalam terhadap pengalaman kelelahan akademik dengan menelaah relasi manusia–kerja, sumber tekanan yang bersifat normatif, serta bagaimana makna kebahagiaan dibentuk dalam kondisi keterbatasan dan tuntutan hidup. Seperti dicatat Koller (2010: 217), pendekatan filosofis menawarkan kedalaman reflektif yang tidak dapat dijangkau oleh psikologi empiris. Dengan demikian, filsafat tidak hanya menjelaskan *apa* yang terjadi pada mahasiswa pekerja, tetapi juga *mengapa* pengalaman itu penting bagi keberadaan mahasiswa pekerja sebagai manusia.

Pemikiran Chuang Tzu memberikan kerangka hermeneutik yang unik untuk membaca ulang fenomena kelelahan ini. Konsep *Wu Wei* (tidak memaksakan diri), *ziran* (kealamian), dan hidup selaras dengan Dao menghadirkan cara pandang alternatif terhadap tekanan akademik dan tuntutan produktivitas (Tanggok, 2010: 34). Perspektif tersebut membantu menafsirkan kelelahan akademik bukan sekadar sebagai masalah performatif, tetapi sebagai bentuk disharmoni antara ritme alami diri dan tuntutan eksternal yang kaku.

Dengan demikian, penggunaan Filsafat Kebahagiaan Chuang Tzu dalam penelitian ini tidak hanya mengisi kekosongan literatur, tetapi juga memberikan sudut pandang baru yang memperkaya pemahaman mengenai pengalaman mahasiswa pekerja—yakni melalui refleksi atas makna, harmoni hidup, dan kemungkinan transformasi pemaknaan kelelahan akademik itu sendiri.

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah yang dapat dikaji sebagai berikut: “Bagaimana kondisi kelelahan akademik pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta semester awal (Januari-Juni) tahun 2025 dan bagaimana filsafat kebahagiaan Chuang Tzu dapat menawarkan jalan untuk mengatasinya?”

Ditinjau dari rumusan masalah tersebut, maka dirumuskanlah pertanyaan-pertanyaan untuk menjabarkan rumusan masalah utama, sebagai berikut.

- a. Bagaimana kondisi kelelahan akademik pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta semester awal (Januari-Juni) tahun 2025?
- b. Bagaimana relevansi Filsafat Kebahagiaan Chuang Tzu bagi mahasiswa yang bekerja?
- c. Apa strategi praktis dari Filsafat Kebahagiaan Chuang Tzu bagi mahasiswa yang bekerja?

2. Keaslian Penelitian

Karya ilmiah berjudul "*Kelelahan Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja Ditinjau dari Filsafat Kebahagiaan Chuang Tzu: Studi Kasus di Yogyakarta*" ini merupakan upaya untuk memahami kondisi kelelahan akademik dan suatu bentuk kebahagiaan bagi mahasiswa yang bekerja dalam perspektif Chuang Tzu. Karya ilmiah ini memiliki keaslian dan kebaruan yaitu pada kajian tentang kondisi kelelahan akademik mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta pada semester awal (Januari-Juni) tahun 2025 dan mengenai

konsep kebahagiaan dalam menghadapi kelelahan akademik. Secara khusus, dalam penelitian ini, kelelahan akademik akan dikaji dengan Filsafat Kebahagiaan Chuang Tzu (sebagai tokoh filsuf Taoisme dari tradisi Filsafat Timur). Meskipun telah ada penelitian mengenai kelelahan akademik mahasiswa yang bekerja dalam beberapa jurnal. Namun, kajian-kajian tersebut dilihat dari perspektif pendekatan psikologis dan sosial. Dalam karya tulis ini pembahasan dilakukan dalam perspektif filsafat, sehingga memberikan pandangan yang unik, baru dan memperkaya wacana tentang kebahagiaan dalam konteks filsafat.

Karya tulis ini juga memiliki objek material yang spesifik yaitu mahasiswa yang bekerja. Secara spesifik lagi, cakupan *locus* yaitu mahasiswa pekerja yang berada di Yogyakarta pada *tempus* semester awal (Januari-Juni) tahun 2025. Para mahasiswa yang bekerja menghadapi tantangan ganda yaitu menyeimbangkan antara tanggung jawab pendidikan dan pekerjaan. Sebagian besar penelitian tentang kebahagiaan di kalangan mahasiswa cenderung berfokus pada aspek akademik saja atau aspek pekerjaan secara terpisah, namun penelitian ini mencoba menjembatani kedua aspek tersebut untuk memahami kondisi kebahagiaan dalam konteks kehidupan mahasiswa yang bekerja.

Jalan kebahagiaan mahasiswa yang bekerja dalam perspektif Chuang Tzu secara langsung juga mengkaji tentang konteks kehidupan modern, yaitu mengkaji realitas mahasiswa yang bekerja beserta aneka tantangannya. Upaya untuk menerjemahkan ajaran Chuang Tzu ke dalam strategi praktis untuk

mencapai kebahagiaan dalam kehidupan kontemporer merupakan aspek orisinal yang dapat memberikan kontribusi nyata bagi literatur dan praktik di bidang ini. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan teoritis yang mendalam tetapi juga menawarkan panduan praktis yang relevan dan berguna bagi mahasiswa yang bekerja, dalam upaya mahasiswa pekerja mencapai kebahagiaan di tengah tekanan akademik dan profesional.

Kelelahan akademik yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja menjadi kajian yang pernah dituliskan dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Fenomena mahasiswa yang bekerja ini menjadi kajian utama dalam karya tulis ini dan direfleksikan secara filosofis dengan pemikiran Chuang Tzu. Beberapa kajian yang pernah diteliti dalam suatu karya tulis sebagai berikut.

- a. Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209.

Penelitian ini membahas dampak pekerjaan paruh waktu terhadap aktivitas belajar dan prestasi akademik mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja menghadapi tantangan dalam mengatur waktu, yang berdampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa pekerja.

- b. Rad, M. S., et al. (2017). *Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311-319.

Studi ini meneliti hubungan antara modal psikologis dan kelelahan akademik pada mahasiswa jurusan klinis. Ditemukan bahwa modal psikologis yang tinggi berperan dalam mengurangi tingkat kelelahan akademik.

- c. Putri, A. R., & Lubis, A. H. (2019). Mahasiswa yang Bekerja: *Problem Focused Coping* dengan *Academic Burnout*. *Jurnal Sudut Pandang*, 1(2), 410-288.

Artikel ini membahas strategi *coping* berfokus pada masalah dalam mengatasi kelelahan akademik pada mahasiswa yang bekerja. Hasilnya menunjukkan bahwa strategi *coping* yang efektif dapat mengurangi tingkat kelelahan akademik.

- d. Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119-130.

Penelitian ini mengkaji hubungan antara efikasi (kepercayaan terhadap kemampuan) diri dan *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja. Ditemukan bahwa efikasi diri yang tinggi berhubungan dengan tingkat *burnout* yang lebih rendah.

- e. Smith, J. (2019). *The Impact of Part-Time Work on Academic Performance in Higher Education* . *Journal of Higher Education Research* , 12(3), 145-160.

Smith menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu cenderung mengalami penurunan dalam performa akademik, mendukung