

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa berada pada jenjang pendidikan formal yang memerlukan keterampilan untuk bertindak dan berkreasi. Mahasiswa didorong agar dapat bertanggung jawab dan memiliki sikap mandiri dalam melaksanakan kewajiban akademik. Salah satu tanggung jawab akademik yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa yaitu pemberian tugas dari dosen untuk pemenuhan nilai akademik. Di perguruan tinggi, mahasiswa akan menempuh masa perkuliahan dalam kurun waktu sekitar tiga sampai dengan empat tahun. Setelah itu, mahasiswa akan menyelesaikan perkuliahan dengan membuat skripsi atau tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Mahasiswa kerap kali menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan, seperti tuntutan untuk menyelesaikan tugas, tuntutan lulus tepat waktu, serta tekanan yang berasal dari internal maupun eksternal.

Mahasiswa tidak hanya diharapkan untuk dapat menyelesaikan tugas dengan segera, akan tetapi juga diharapkan untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan non-akademik. Tekanan akademik yang tinggi ini sering kali disertai dengan adanya ekspektasi pribadi maupun sosial, seperti besarnya harapan dari keluarga, teman, dan juga lingkungan sekitar, terkait pencapaian prestasi akademik (Redityani & Susilawati, 2021). Pada situasi ini, mahasiswa menjadi sering mengalami tekanan emosional seperti kecemasan dan stres yang dapat menghambat produktivitas mereka. Banyaknya tuntutan yang dibebankan pada mahasiswa memicu timbulnya kelelahan fisik, mental, dan emosional yang dikenal dengan istilah *academic burnout* (Suha et al., 2022).

Salah satu program studi yang memiliki tuntutan akademik tinggi adalah Teknik Elektro. Mahasiswa Teknik Elektro di UIN Sunan Gunung Djati Bandung tidak hanya dihadapkan pada tugas akademik biasa, namun juga diwajibkan mengikuti berbagai kegiatan praktikum sejak

semester satu, seperti praktikum elektronika, sistem digital, sistem mikroprosesor, serta mata kuliah praktikum lainnya. Tujuan utama dari rangkaian praktikum ini adalah untuk mengasah keterampilan dan meningkatkan kompetensi mahasiswa, sehingga dapat memperoleh pengalaman langsung yang memperkuat pemahaman mereka terhadap ilmu teknik elektro. Kewajiban untuk menjalani praktikum tersebut merupakan bagian dari kurikulum (Haryoko, 2015).

Intensitas aktivitas fisik yang tinggi selama praktikum berkontribusi terhadap ketegangan dan stres yang berpotensi menjadi faktor pemicu kelelahan akademik bagi mahasiswa (Febrianti et al., 2018). Selain itu, mahasiswa teknik dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks, termasuk penyelesaian tugas dengan materi yang sulit dipahami, serta harus beradaptasi dengan dinamika sosial di lingkungan kampus (Sari & Indrawati, 2016). Tekanan akademik juga semakin meningkat akibat tenggat waktu tugas yang singkat, jumlah tugas yang banyak, serta monotonnya rutinitas perkuliahan, dapat memicu stres dan kelelahan akademik berkelanjutan, terutama bagi mahasiswa teknik yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi terhadap perubahan (Purwati & Rahmandani, 2020).

Selain banyaknya praktikum, mahasiswa Teknik Elektro juga memiliki tugas proyek yang membutuhkan analisis mendalam (Chasanah et al., 2020). Dalam menghadapi tekanan ini, tidak sedikit mahasiswa yang terjebak dalam *academic burnout* akibat beban studi yang berlebihan. *Academic burnout* dalam kalangan mahasiswa Teknik Elektro dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perasaan kewalahan terhadap materi yang sulit, kurangnya manajemen waktu yang efektif, serta kecenderungan untuk menghindari tugas yang dirasa membebani. Dampak dari *academic burnout* ini tidak hanya mengganggu produktivitas akademik, tetapi juga

berkontribusi terhadap stres dan kelelahan yang berkepanjangan terhadap mahasiswa (Rengganis, 2017).

Berdasarkan data Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (2018) mengenai Statistik Pendidikan Tinggi Indonesia, tingkat putus kuliah di perguruan tinggi negeri tercatat mencapai 1%, sedangkan di perguruan tinggi swasta lebih tinggi, yaitu 5%. Mahasiswa yang paling banyak mengalami putus kuliah berasal dari Program Studi Ilmu Teknik yang memiliki rasio 4.66% dari total mahasiswa di bidang tersebut. Data ini menunjukkan bahwa *academic burnout* berpotensi mengancam keberlanjutan pendidikan mahasiswa. Data dari penelitian Fernández-Castillo (2021) menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* pada mahasiswa mencapai 52% dari sampel sebanyak 155 orang. Hal tersebut menandakan tingginya permasalahan *academic burnout* pada mahasiswa.

Data dari penelitian Budiman et al. (2024) terhadap 189 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan menunjukkan bahwa 184 responden (97.4%) mengalami *academic burnout* yang berkaitan dengan efikasi akademis, 182 responden (96.3%) mengalami sinisme, serta 61 responden (32.3%) merasakan kelelahan secara emosional. Selain itu, penelitian Putri et al. (2023) yang dilakukan di jurusan keperawatan Universitas Tanjung Pura Pontianak terhadap 252 responden, *academic burnout* mahasiswa berada pada presentase 78.4%. Sebanyak 76.8% mahasiswa merasakan turunnya pencapaian prestasi yang drastis, sedangkan pada kategori lainnya mahasiswa merasakan kecemasan akibat tingginya tekanan dalam tuntutan akademik. Hal ini terjadi akibat tingginya tekanan akademik yang menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan akademik yang berkelanjutan.

Mahasiswa yang tidak mempunyai keterampilan untuk menangani permasalahan akademik secara efektif, kemungkinan besar akan mengalami *academic burnout*. Salmela-Aro et

al. (2009) mendefinisikan *academic burnout* atau kelelahan akademik yaitu kelelahan emosional yang dirasakan oleh mahasiswa sebagai akibat dari banyaknya tekanan dan tuntutan akademik, berkurangnya minat dalam menyelesaikan tugas, serta kecenderungan sinis yang menyebabkan kurangnya keyakinan terhadap kewajiban akademik. Hal tersebut dirasakan oleh mahasiswa dalam bidang akademiknya karena tidak mampu melaksanakan tugasnya dengan baik dan merasa sangat malas dalam menyelesaikan tugas, sehingga akibatnya mahasiswa dapat memperoleh hasil akademik yang tidak bagus. *Academic burnout* dapat mengakibatkan penundaan dalam menyelesaikan tugas, kegagalan menyelesaikan tugas tepat waktu, bahkan ketidakmampuan untuk tidak mengerjakan tugas sama sekali (Marchella et al., 2023).

Gejala dari *academic burnout* yang sering dialami diantaranya yaitu stres, perasaan cemas yang berlebihan, penurunan konsentrasi dan motivasi, sering menunda tugas, merasa tidak mampu memahami materi, kehilangan minat untuk bersosialisasi, gangguan tidur seperti insomnia, serta keluhan fisik seperti sakit kepala (Sagita & Meilyawati, 2021). Dalam kondisi yang lebih serius, mahasiswa dapat mengalami kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik, kesulitan berkonsentrasi, atau menjadi lebih mudah tersinggung, sehingga semuanya itu dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik mereka (Dimala & Rohayati, 2019). Banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa *academic burnout* memiliki efek yang negatif terhadap kondisi fisik, mental, dan performa akademik individu yang bersangkutan.

Gejala *academic burnout* kerap luput dari perhatian dikarenakan sering dianggap sebagai konsekuensi wajar dari tekanan akademik yang dialami mahasiswa. Namun, apabila hanya diabaikan dan tidak ditangani secara serius, maka akan memberikan dampak buruk pada kesehatan fisik, mental, maupun emosional bagi individu yang mengalaminya. Kondisi ini memengaruhi bagaimana cara individu dalam berperilaku dan merasakan beban terkait aktivitas

akademik yang dijalannya (Anastasia & Yasmin, 2023). *Academic burnout* memiliki dampak serius terhadap perilaku individu, terutama mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik yang berat. Dampak terhadap perilaku tersebut digambarkan seperti penurunan motivasi untuk menyelesaikan tugas akademik yang sering kali disertai dengan kebiasaan menunda pekerjaan. Mereka menjadi lebih sinis atau apatis terhadap studi, merasa bahwa usaha yang dilakukan tidak memberikan hasil berarti. Perilaku isolasi sosial juga sering muncul, dimana mahasiswa menarik diri dari keluarga atau teman dikarenakan merasa kewalahan dengan tekanan akademik (Alimah & Swasti, 2018). Selain itu, *academic burnout* dapat mendorong mahasiswa memiliki perilaku maladaptif, seperti pola makan tidak sehat dan mencari pelarian melalui media sosial secara berlebihan (Islami, 2019). Apabila tidak ditangani, maka dampak perilaku ini dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan dan memperburuk kesejahteraan emosional serta hubungan interpersonal mahasiswa.

Untuk melihat kebenaran dari fenomena tersebut, dilakukan studi awal dengan mengumpulkan data yang digunakan untuk memperkuat hipotesis penelitian. Dalam studi awal ini, peneliti menggunakan *online questionnaire* berbentuk pertanyaan terbuka melalui media *google form* terhadap 35 responden yang merupakan mahasiswa Teknik Elektro UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2021-2023. Berdasarkan hasil studi awal, sebanyak 35 responden atau 100% responden mengaku pernah mengalami kelelahan fisik maupun emosional, akibat banyaknya tuntutan akademik yang dihadapi. Mayoritas alasan yang dikemukakan mengenai pemicu terjadinya kelelahan emosional adalah perasaan tidak mampu dalam menyelesaikan tugas sebanyak 51% (18 mahasiswa) dan kurangnya dukungan dari keluarga atau lingkungan sosial sebanyak 43% (15 mahasiswa). Adapun perilaku yang dimunculkan adalah

seperti sering menunda tugas, bersikap apatis, mudah tersinggung, lekas marah, merasa malas, kecanduan media sosial, serta menghindari aktivitas sosial.

Faktor-faktor yang menjadi pemicu mahasiswa mengalami *academic burnout* nantinya akan berdampak pada terhambatnya proses perkuliahan. Salah satu faktor internal dari mayoritas jawaban responden pada studi awal sejalan dengan *literature review*, yaitu berkaitan dengan ketidakpercayaan terhadap dirinya dalam menyelesaikan tugas (Permatasari et al., 2021). Dengan begitu, mahasiswa perlu untuk memiliki keyakinan dalam diri atau yang disebut sebagai *academic self-efficacy* supaya dapat menjalani aktivitas dan kewajibannya untuk meraih suatu tujuan (Andi et al., 2020). Sejalan dengan penelitian Arlinkasari & Akmal (2017) yang menyoroti bahwa mahasiswa yang mempunyai *academic self-efficacy* tinggi akan adaptif dalam *problem solving* mengenai permasalahan di perkuliahannya, serta mempunyai kinerja yang lebih unggul dibandingkan mahasiswa yang mempunyai *academic self-efficacy* rendah.

Menurut Sagone & Caroli (2014), *academic self-efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuannya supaya dapat memperoleh tujuan dan menyelesaikan tugasnya. Dalam menjalani perkuliahan, mahasiswa perlu memiliki kepercayaan diri untuk menyelesaikan tugas akademiknya dengan baik. *Academic self-efficacy* merupakan komponen dari diri individu dan memiliki pengaruh terhadap keberlangsungan kehidupan individu tersebut (Yudhistira et al., 2023). Apabila mahasiswa merasa stres dan dibiarkan tanpa penanganan, maka mahasiswa tersebut tidak akan mampu memenuhi tuntutan-tuntutan akademik yang diberikan, sehingga dapat mengakibatkan *academic burnout* dan menunjukkan reaksi yang berlebihan terhadap kelelahan, kecemasan, kemarahan, dan terganggu secara emosional (Wibowo & Arifiana, 2023). Oleh karena itu, dengan adanya *academic self-efficacy*, mahasiswa tidak akan rentan dan mampu

bertahan dalam situasi yang mengarah pada terjadinya *academic burnout* (Saputri & Sugiharto, 2020).

Beberapa studi lain juga mendukung bahwa sebagian besar mahasiswa yang mempunyai *academic self-efficacy* tinggi akan lebih tahan terhadap *academic burnout*. Safarzaie et al. (2017) dalam penelitiannya memperlihatkan bahwa mahasiswa yang mempunyai *academic self-efficacy* tinggi percaya pada kemampuan yang dimilikinya dalam pengelolaan stres, sehingga mampu menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan dengan lebih efektif. Penelitian Khansa & Djamhoer (2020) yang mengambil sampel dari 8 universitas di Kota Bandung dengan 400 mahasiswa sebagai responden menunjukkan adanya korelasi negatif dengan tingkat sedang antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout*. Penelitian Orpina & Prahara (2019) terhadap 60 mahasiswa yang bekerja juga menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout*.

Selain itu, penelitian Masitoh et al. (2022) terhadap 185 mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak memberikan hasil adanya hubungan negatif antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout*. Penelitian lainnya memperlihatkan bahwa pada saat mahasiswa mempunyai *academic self-efficacy* tinggi, maka akan terjadi peningkatan kemampuan dalam menghadapi situasi perkuliahan yang memicu *academic burnout* (Jung et al., 2015). Temuan penelitian Wasito & Yoenanto (2021) menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* menjadi variabel prediktor yang penting terhadap tingkatan tinggi atau rendahnya *academic burnout* yang dialami mahasiswa.

Namun, pada penelitian Lutfi et al. (2022) memberikan bukti bahwa *academic self-efficacy* tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa di Universitas Islam Malang. Meskipun *academic self-efficacy* sering dianggap sebagai faktor

penting dalam mengurangi risiko terjadinya *academic burnout* berdasarkan penelitian sebelumnya, hasil studi ini memperlihatkan bahwa tidak ditemukan adanya pengaruh *academic self-efficacy* terhadap *academic burnout*. Alasannya adalah meskipun *academic self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa cukup baik, *academic burnout* tetap menjadi pengalaman yang sering dirasakan. Hal ini disebabkan oleh banyaknya beban tugas yang wajib untuk diselesaikan, ditambah dengan perasaan gagal yang sering muncul pada saat beberapa tugas belum diselesaikan tepat waktu.

Selama menjalani perkuliahan, selain mempunyai *academic self-efficacy*, adanya *social support* juga dapat memainkan peran penting bagi mahasiswa. Berdasarkan *literature review*, Hasbillah & Rahmasari (2022) menyatakan bahwa mahasiswa memerlukan dukungan dari individu di sekitar mereka seperti teman dan keluarga, dikarenakan dapat membantu mengurangi *academic burnout* yang mereka alami. Dukungan ini tidak hanya memberikan rasa semangat yang baru, tetapi juga membantu mereka dalam mengatasi dan menghadapi berbagai permasalahan yang muncul selama studinya (Purnamasari et al., 2024). Sejalan dengan penelitian Qur'ani & Syah (2024) terhadap 422 mahasiswa tingkat akhir di Indonesia yang memperlihatkan hasil adanya pengaruh *social support* terhadap *academic burnout*. Apabila mereka memiliki *social support* dari orang-orang di sekitarnya, maka mahasiswa merasa lebih mampu untuk menangani tekanan akademik yang dihadapi.

Social support adalah suatu bentuk dukungan yang diterima individu dari lingkungan di sekitarnya, termasuk dukungan dari keluarga, teman, rekan, serta orang yang dianggap istimewa bagi individu tersebut (Zimet et al., 1988). *Social support* termasuk faktor situasional yang dianggap penting. Mahasiswa yang mendapatkan *social support* diyakini mampu menghadapi tuntutan eksternal dengan lebih baik melalui hubungan yang bersifat positif dengan lingkungan

sosialnya (Mubdiyah et al., 2023). Mahasiswa kerap kali merasakan tekanan dari banyak pihak, seperti keluarga, diri sendiri, bahkan dari lingkungan sosial, dikarenakan adanya harapan yang tinggi terhadap mahasiswa selama masa perkuliahan. Melalui *social support*, mahasiswa dapat lebih mudah mengenali suatu permasalahan dan dapat mengembangkan beragam strategi pemecahan masalah yang efektif, sehingga mengurangi dampak dari tekanan masalah yang dihadapi (Hidayat et al., 2021).

Dalam beberapa penelitian, *social support* menjadi salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya *academic burnout* yang dialami mahasiswa. Mahasiswa yang merasa kurang mendapatkan *social support* akan lebih rentan mengalami *academic burnout* (Mufliah & Savira, 2021). Penelitian Greindl (2020) terhadap 150 mahasiswa menunjukkan bahwa meskipun tuntutan akademik yang tinggi meningkatkan risiko terjadinya *academic burnout*, adanya *social support* sangat berpengaruh karena dapat memberikan perlindungan kepada mahasiswa dari kondisi tersebut. Dalam penelitian Kim et al. (2018) menggunakan studi meta analisis terhadap mahasiswa, memperlihatkan bahwa *social support* memengaruhi terjadinya *academic burnout*. Adanya *social support* dapat membantu mengurangi perasaan tertekan ketika dihadapkan dengan situasi yang memicu terjadinya *academic burnout*.

Selain itu, penelitian Hidayat & Harsono (2022) terhadap 229 mahasiswa Program Kewirausahaan Mahasiswa Indonesia menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *social support* dan *academic burnout*. Penelitian Padamaley et al. (2024) juga memperlihatkan bahwa *social support* memungkinkan individu untuk menjalin hubungan sosial secara positif dengan orang lain dan dapat membantu menjaga keseimbangan emosi serta mengurangi risiko terjadinya *academic burnout*. Adanya *social support* akan memberikan dampak positif yang tinggi terhadap kondisi psikologis seseorang. Tanpa adanya *social support*,

seseorang mungkin akan merasakan dampak lebih negatif dari situasi sulit yang dialami (Yusuf et al., 2020). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa *social support* dapat membantu meminimalisir perasaan tertekan saat menghadapi situasi *academic burnout*.

Penelitian ini penting dilakukan sebagai strategi efektif untuk meningkatkan *engagement* mahasiswa, yang berperan krusial dalam meningkatkan motivasi, efektivitas belajar, dan pencapaian akademik. Dari pemaparan penelitian-penelitian terdahulu, terdapat beberapa keterbatasan, diantaranya adalah kurangnya penjelasan mengenai bagaimana *academic burnout* dipengaruhi oleh *academic self-efficacy* dan *social support* secara bersamaan. Penelitian terdahulu sering kali hanya berfokus pada hubungan atau mencari pengaruh dari aspek tertentu secara terpisah, serta penggunaan *self-efficacy* secara umum tanpa memfokuskan pada aspek spesifik yang lebih relevan dengan konteks akademik, yaitu *academic self-efficacy*. Selain itu, penelitian terkait *academic burnout* pada mahasiswa Teknik Elektro di lokasi yang dituju yaitu UIN Sunan Gunung Djati Bandung belum pernah dilakukan sebelumnya.

Dengan demikian, untuk memberikan kebaruan informasi, penelitian ini bertujuan untuk menguji dua variabel independen sekaligus, yaitu *academic self-efficacy* dan *social support*, serta pengaruhnya terhadap *academic burnout* sebagai variabel dependen. Penelitian ini akan difokuskan pada mahasiswa Teknik Elektro UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2021-2023, dikarenakan pada rentang angkatan tersebut mahasiswa berada pada masa transisi dan puncak tekanan akademik. Mahasiswa angkatan 2021 sebagian besar sudah memasuki tahap akhir perkuliahan yang identik dengan tugas akhir dan persiapan kelulusan, sementara mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 sedang berada dalam masa perkuliahan inti yang penuh dengan beban tugas, praktikum, dan adaptasi terhadap lingkungan akademik. Kondisi ini membuat mahasiswa dalam rentang angkatan tersebut lebih rentan mengalami tekanan akademik

yang berpotensi memicu *academic burnout*. Dengan adanya permasalahan *academic burnout* yang terjadi, serta adanya pertentangan pada penelitian sebelumnya, menjadikan landasan peneliti untuk mengkaji penelitian dengan judul “Pengaruh *Academic Self-Efficacy* dan *Social Support* terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Teknik Elektro UIN Sunan Gunung Djati Bandung”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, berikut ini adalah rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini:

1. Apakah *academic self-efficacy* berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Teknik Elektro UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah *social support* berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Teknik Elektro UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah *academic self-efficacy* dan *social support* berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Teknik Elektro UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, berikut ini adalah beberapa tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini:

1. Untuk mengetahui pengaruh *academic self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Teknik Elektro UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui pengaruh *social support* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Teknik Elektro UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui pengaruh *academic self-efficacy* dan *social support* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Teknik Elektro UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Dari uraian pada tujuan penelitian di atas, maka kegunaan penelitian yang dapat diperoleh adalah sebagai berikut:

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi, terutama dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi sosial, mengenai bagaimana pengaruh *academic self-efficacy* dan *social support* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Teknik Elektro. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas literatur yang ada dan mendorong perhatian mengenai pentingnya *academic self-efficacy* dan *social support* agar dapat mengurangi potensi terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa Teknik Elektro.

Kegunaan Praktis

Peneliti berharap penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan program intervensi atau layanan dukungan agar dapat meningkatkan *academic self-efficacy* dan *social support* guna meminimalisir tingkat *academic burnout*. Intervensi yang dapat diterapkan meliputi penyediaan layanan konseling, penyelenggaraan program mentoring, serta seminar pengembangan diri. Program-program tersebut dirancang guna membantu mahasiswa Teknik Elektro dalam meminimalisir terjadinya *academic burnout*, sehingga mendukung peningkatan *engagement* mahasiswa.