

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena melalui pendidikan, kehidupan dapat menjadi lebih terarah, individu dapat mengambil keputusan dengan bijaksana, dan lebih jauh lagi, pendidikan berpotensi untuk mengubah peradaban manusia menjadi lebih maju dan baik (Sarhini dkk., 2019). Pendidikan tinggi adalah tahap pendidikan yang berlangsung setelah pendidikan menengah, yang mencakup berbagai program seperti diploma, sarjana, magister, doktor, profesi, dan spesialisasi, yang diorganisir oleh perguruan tinggi yang mengacu pada budaya dan nilai-nilai bangsa Indonesia (Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020). Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dijalani, semakin baik kualitas pendidikan yang dapat diperoleh, namun hal ini juga disertai dengan peningkatan kompleksitas permasalahan. Di tingkat perguruan tinggi, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, baik yang berkaitan dengan kehidupan pribadi maupun dengan aktivitas akademik. Permasalahan ini bisa berasal dari dalam diri mahasiswa maupun dari faktor eksternal yang ada di sekitarnya (Gamayanti dkk., 2018).

Perlu dicatat bahwa setiap mahasiswa menghadapi situasi dan tantangan yang berbeda-beda. Perguruan tinggi dan universitas berupaya memberikan bantuan kepada mahasiswa agar mereka dapat mengatasi berbagai hambatan yang mungkin muncul dalam menyelesaikan studi tepat waktu. Menyelesaikan studi tepat waktu merupakan suatu kebanggaan bagi mahasiswa dan keluarganya. Kelulusan tersebut mencerminkan hasil positif yang menunjukkan bahwa mahasiswa telah belajar dengan baik dan optimal (Sodiq & Ramadhan, 2024). Metode kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi memiliki peran yang sangat penting sebagai alat untuk menilai kompetensi dan pencapaian akademik mahasiswa secara keseluruhan. Secara tradisional, skripsi merupakan metode kelulusan yang paling sering diterapkan, dimana mahasiswa diwajibkan untuk melaksanakan penelitian secara mandiri sebagai bagian dari rangkaian proses pendidikan mereka (Adisurya & Pratomo, 2024). Skripsi merupakan bagian penting dari mata kuliah penelitian yang harus diselesaikan, bahkan menjadi salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa program sarjana untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar. Skripsi menjadi bukti integritas mahasiswa sebagai wujud penerapan ilmu atau teori yang telah dipelajari, dengan

tujuan memberikan kontribusi kepada masyarakat melalui penerapan pengetahuan yang diperoleh selama masa studi di perguruan tinggi (Daniel & Taneo, 2019).

Penyusunan skripsi digunakan sebagai sarana untuk menilai kemampuan mahasiswa dalam menerapkan metodologi dan menganalisis permasalahan yang diangkat (Nur Ichwana dkk., 2023). Tujuan dari penulisan skripsi itu sendiri antara lain sebagai cerminan dari sejauh mana mahasiswa menguasai teori, konsep, dan metodologi penelitian yang telah dipelajari, penting bagi mereka untuk mengaplikasikan dan menerapkan pemahaman tersebut dalam praktik. Hal ini mencakup pengembangan kebiasaan membaca, penanaman kepekaan terhadap permasalahan, serta pembudayaan kegiatan penelitian di kalangan mahasiswa (Muspawi & Soma, 2021). Disisi lain, banyak mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dalam pengerjaan skripsi, yang sering kali menimbulkan stres. Kesulitan yang umum dialami meliputi proses revisi yang harus dilakukan berulang kali, kesulitan dalam memperoleh referensi, lamanya waktu yang dibutuhkan untuk mendapatkan umpan balik dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu untuk penelitian, serta kesulitan dalam mengakses dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui (Aulia & Panjaitan, 2019).

Mahasiswa yang sudah merasa bosan dan lelah berkepanjangan akibat skripsinya, akan menyebabkan rasa jenuh dalam menghadapi proses pembelajaran, kurangnya perhatian terhadap tugas-tugas akademik, munculnya keengganan untuk belajar, serta penurunan prestasi akademik (Tariskova & Muyana, 2023). Kondisi tersebut juga dapat dikatakan sebagai *burnout*. *Burnout* didefinisikan sebagai respons jangka panjang terhadap stress emosional dan interaksi interpersonal yang berkelanjutan, dimana individu merasa kewalahan dan terkurasnya sumber daya emosional serta fisiknya. (Maslach dkk., 2001). Dalam ranah pendidikan, kondisi *burnout* yang dialami oleh mahasiswa sering disebut sebagai *burnout* akademik.

Penelitian mengenai *burnout* pertama kali dilakukan oleh Freudenberger pada tahun 1974, dengan tujuan untuk mendukung pekerja pada layanan kesehatan dan masyarakat yang mengalami tingkat stres tinggi (Maslach dkk., 2001). *Burnout* awalnya lebih dikenal sebagai suatu fenomena yang berkaitan dengan dunia pekerjaan. Akan tetapi, dalam beberapa tahun terakhir, fenomena ini juga telah ditemukan dalam berbagai konteks lain, termasuk dalam konteks akademik. Konsep *burnout* kini mencakup stress dan kelelahan mental yang dialami oleh pelajar, mahasiswa, serta pengajar akibat beban akademik yang berat, tuntutan kurikulum yang banyak, dan ekspektasi yang tinggi. Dalam bidang akademik, *burnout* sering dipengaruhi

oleh sejumlah faktor, seperti tekanan waktu, keinginan untuk mencapai prestasi, serta ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dengan kegiatan akademik. Fenomena ini dapat dialami oleh mahasiswa, dosen, bahkan peneliti (Salmela-Aro & Vuori, 2015).

Burnout akademik merupakan bentuk kelelahan yang khusus, yang terjadi pada para profesional di dunia pendidikan, seperti dosen, peneliti, dan mahasiswa. Pada tahun 1990-an, penelitian pertama mengenai *burnout* yang dialami oleh mahasiswa mulai muncul, dan dalam tinjauan sistematis baru (Choy Vessoni & Prieto Molinari, 2021). Cuevas-Caravaca dkk. (2024) menyimpulkan bahwa *burnout* akademik lebih sering dialami oleh mahasiswa daripada oleh dosen, Marcinko (2024) menekankan bahwa *burnout* akademik dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental, kinerja akademik, dan tingkat kepuasan terhadap pendidikan.

Zhang dkk. (2007) menjelaskan bahwa *burnout* akademik di kalangan mahasiswa ditandai dengan perasaan kelelahan akibat tuntutan studi (*exhaustion*), sikap apatis terhadap tugas akademik (*cynicism*), dan perasaan tidak kompeten (*reduced efficacy*). Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik umumnya menunjukkan tanda-tanda seperti rasa malas, penurunan motivasi, kehilangan minat, dan ketidakpedulian terhadap studi mereka, serta cenderung bersikap pesimis, mudah tersinggung, sinis, dan kurang peka terhadap lingkungan sekitarnya. *Burnout* akademik didefinisikan sebagai perasaan lelah yang berkepanjangan akibat tekanan akademik, diikuti dengan sikap sinis terhadap tugas-tugas akademik, serta perasaan ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan akademik (Schaufeli dkk., 2002).

Burnout memiliki dampak negatif yang serius terhadap kesehatan mental dan pencapaian akademik. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik cenderung mengalami penurunan dalam kualitas proses belajar mereka, mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik sering kali menghadapi kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi dan memahami materi pelajaran. Selain itu, mereka cenderung menemui hambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dan ujian secara efektif. *Burnout* akademik juga dapat mengakibatkan penurunan motivasi, kondisi ini dapat menyebabkan mereka kehilangan minat terhadap perkuliahan dan tidak termotivasi untuk menghadapi tugas-tugas akademik. Selain itu, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut dan merasa tidak memiliki kendali atas situasi yang mereka hadapi (Sujadi, 2023).

Schaufeli dkk. (2009) mengemukakan bahwa tugas-tugas yang memerlukan komitmen waktu yang besar, seperti menulis skripsi, sering menjadi pemicu utama *burnout* pada mahasiswa. Penulisan skripsi memerlukan waktu yang panjang dan konsentrasi penuh, yang sering kali mengharuskan mahasiswa mengerjakannya berjam-jam. Tugas yang berkaitan dengan riset, pengumpulan data, analisis, penulisan, dan revisi skripsi memerlukan upaya mental dan fisik yang sangat besar. Purnamasari dkk. (2024) mengungkapkan bahwa *burnout* pada mahasiswa dapat dipicu oleh stres akademik, kurangnya dukungan sosial, serta tekanan yang berlangsung secara terus-menerus. Akibatnya, mahasiswa cenderung menghindari tugas-tugas akademik, mengalami penurunan motivasi belajar, dan berpotensi memutuskan untuk keluar dari perkuliahan.

Sebuah temuan penelitian terkini yang dipublikasikan dalam *BMC Medical Education* oleh (Liu dkk., 2023) menemukan persentase mahasiswa yang mengalami *burnout*, dengan stres dan tekanan hidup sebagai penyebab utamanya. Studi tersebut menganalisis lebih dari 22.000 mahasiswa dan menemukan bahwa sekitar 55 % mahasiswa mengalami *burnout*, dengan 3,55 % berada pada tingkat yang parah. Selain itu, penelitian yang melibatkan 570 mahasiswa keperawatan dari 3 universitas berbeda di Brazil mengungkapkan bahwa 64% dari mereka mengalami *burnout*, 37,79% menunjukkan tingkat sinisme yang tinggi, dan 87,72% mengalami penurunan dalam pencapaian akademik (Da Silva dkk., 2014).

Tingkat *academic burnout* yang terjadi di kalangan mahasiswa Indonesia menunjukkan variasi. Menurut (Orpina & Prahara, 2019) persentase siswa yang mengalami *academic burnout* dalam kategori rendah adalah 45%, sedangkan 55% berada dalam kategori sedang. Menurut (Rumapea & Rahayu, 2022) tingkat *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana tercatat sebesar 1,62% dalam kategori tinggi, 51,61% pada kategori sedang, dan 46,77% pada kategori rendah.

Data yang bersumber dari Statistik Pendidikan Tinggi Indonesia tahun 2018 memberikan gambaran mengenai kondisi pendidikan tinggi di Indonesia pada periode tersebut yang menunjukkan bahwa tingkat *dropout* di perguruan tinggi negeri mencapai 3%, sedangkan di perguruan tinggi swasta sebesar 5%. Angka ini dihimpun berdasarkan data mahasiswa yang mengundurkan diri dan yang dikeluarkan dari institusi pendidikan tinggi (Na'im dkk., 2018).

Sehingga diperlukan strategi yang berkesinambungan guna mencegah *burnout* pada lingkungan akademik.

Salah satu program studi yang diketahui memiliki tantangan akademik yang berat adalah program studi psikologi. Mahasiswa psikologi tidak hanya dihadapkan pada tugas akademik yang biasa, melainkan juga pada berbagai tantangan khusus yang berkaitan dengan pengembangan keterampilan praktis serta pengelolaan aspek emosional dan etika (Koocher & Keith-Spiegel, 2016). Mahasiswa psikologi harus menguasai praktikum, metode penelitian, pengumpulan data, serta analisis statistik yang rumit. Penelitian ini sangat penting untuk mengembangkan bukti ilmiah yang valid mengenai berbagai fenomena psikologis (Hergenhahn & Henley, 2014). Praktikum-praktikum seperti psikodiagnostik, konstruksi alat ukur, psikologi konseling, dan mata kuliah praktikum lainnya dirancang untuk meningkatkan kemampuan dan kompetensi mahasiswa. Melalui berbagai praktikum tersebut, diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan cara pandang, kepribadian, serta kesehatan mental dan jiwa yang kuat (Mahmud & Uyun, 2017).

Peneliti melakukan studi awal dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal fenomena yang diteliti mengenai *burnout*, studi awal ini dilakukan secara *online* dengan menyebarkan kuesioner melalui media *Google Form*. Pengambilan data dilakukan pada mahasiswa prodi Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sedang mengambil skripsi. Berdasarkan studi awal yang dilakukan kepada 35 mahasiswa angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021, didapatkan bahwa sebanyak 50% mahasiswa merasa tidak memiliki energi untuk mengerjakan skripsi. 35% mahasiswa merasa bahwa mereka merasa malas dan malu bertemu dengan dosen pembimbing karena revisi skripsi belum dikerjakan. Sebanyak 15% mahasiswa merasa bahwa mereka seringkali menyalahkan dirinya sendiri ketika revisian skripsi tidak selesai, merasa dikejar oleh waktu saat proses penyelesaian skripsi dan tidak senang ditanya mengenai progres skripsi. Ditemukan pula bahwa kurangnya motivasi, perasaan lelah akibat progres skripsi yang terhambat, banyaknya materi yang tidak difahami, rasa malas, revisi skripsi yang terlalu banyak, dan seringnya menunda dalam mengerjakan skripsi menjadi alasan responden tidak memiliki energi untuk mengerjakan tugas. Selain itu, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa sekitar 82,9% menunjukkan adanya perilaku *self disclosure* di media sosial terkait proses pengerjaan skripsi. Bentuk *self disclosure* yang ditampilkan meliputi keluhan atau

curahan mengenai kesulitan, penyebaran humor atau meme, motivasi diri, pembaruan progres, serta ekspresi emosi negatif. Media sosial yang digunakan antara lain Instagram, Status WhatsApp, dan Twitter. Instagram menempati persentase tertinggi sebagai wadah untuk membagikan pengalaman dan progres pengerjaan skripsi dengan persentase sebanyak 40%, diikuti oleh Status WhatsApp dimana mahasiswa mengekspresikan diri secara lebih personal dan terbatas sebanyak 35%, serta Twitter yang digunakan oleh mahasiswa untuk humor, sindiran, atau keluhan secara terbuka sebanyak 25%.

Studi awal menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengungkapkan pengalaman, perasaan, serta kesulitan yang dialami selama proses pengerjaan skripsi melalui media sosial, baik dalam bentuk keluhan, humor, motivasi, maupun pembaruan progres. Hal tersebut menegaskan bahwa *self disclosure* merupakan salah satu cara yang digunakan mahasiswa untuk mengekspresikan diri, mengurangi beban psikologis, sekaligus memperoleh dukungan sosial. Dengan demikian, *self disclosure* relevan untuk diteliti karena dapat memberikan pemahaman mengenai bagaimana keterbukaan diri mahasiswa berhubungan dengan kondisi psikologis yang mereka alami ketika menyelesaikan skripsi.

Menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa, khususnya mereka yang berada di tahap akhir studi, sangatlah penting untuk menerapkan pendekatan yang tepat dalam mengurangi potensi stress. Lazarus & Folkman (1984) mengatakan, salah satu pendekatan untuk memahami pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan stress adalah dengan memahami lebih lanjut mengenai situasi yang dihadapi. Salah satu upaya untuk mengetahui situasi tersebut adalah dengan pengungkapan diri. Konsep tersebut dikenal dengan *self disclosure*.

Self disclosure didefinisikan (Jourard, 1971) sebagai tindakan individu dalam mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain. Informasi ini meliputi berbagai hal seperti sikap atau pandangan, selera dan minat, latar belakang pekerjaan atau pendidikan, kondisi fisik, keuangan, serta aspek kepribadian. Menurut (DeVito, 2015) *self disclosure* merupakan proses komunikasi di mana individu membuka informasi pribadi yang sebelumnya tersembunyi, dan disampaikannya secara terbuka. Kemampuan individu dalam mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain memiliki tujuan untuk membangun hubungan yang lebih dekat dan akrab (Gainau, 2008).

Menurut (Lazarus & Folkman, 1984) *self disclosure* termasuk dalam strategi *emotion focused coping* (EFC), yaitu pendekatan untuk menangani stres yang berfokus pada pengelolaan dan pengaturan respons emosional terhadap situasi yang penuh tekanan, bukan pada penyelesaian masalah itu sendiri. Strategi ini bertujuan untuk membantu individu mengendalikan reaksi emosional mereka terhadap masalah, sehingga dapat mengurangi dampak psikologis dari situasi stress.

Saat menghadapi peristiwa hidup yang penuh tekanan, individu yang secara sengaja dan akrab mengungkapkan diri cenderung mengalami peningkatan dalam kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa berbagi pengalaman pribadi dapat berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang efektif, membantu individu dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka (Zhang, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh (Khalid & Wahyuni, 2023) menunjukkan bahwa pengungkapan diri memainkan peran penting dalam tingkat stres mahasiswa, terutama mereka yang sedang dalam proses menyelesaikan tesis. Kemampuan mengungkapkan diri melibatkan diskusi tentang perasaan, pikiran, pengalaman, dan berbagai fakta tentang diri sendiri, serta mengekspresikan pendapat atau perasaan pribadi tentang individu atau situasi tertentu.

Burnout akademik dapat dipahami sebagai keberlanjutan dari kondisi stres akademik yang tidak mendapat penanganan efektif (Maslach & Leiter, 2016). Fenomena ini menunjukkan adanya hubungan antara stres dan *burnout* dalam konteks pendidikan, dimana stres yang berkepanjangan dan tidak teratasi akan berkembang menjadi kondisi *burnout* yang lebih kompleks. Mengingat keterkaitan erat antara kedua konsep tersebut, hasil-hasil penelitian mengenai stres akademik memiliki nilai penting dan dapat dijadikan landasan untuk mengidentifikasi serta memahami berbagai faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya *burnout* akademik. Dengan kata lain, pemahaman mendalam tentang penyebab dan mekanisme stres akademik akan memberikan wawasan yang berharga dalam upaya pencegahan dan penanganan *burnout* di lingkungan akademik. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan bahwa *burnout* bukan merupakan fenomena yang muncul secara tiba-tiba, melainkan hasil dari proses bertahap yang dimulai dari kondisi stres yang tidak terkelola dengan baik. Oleh karena itu, pencegahan dini terhadap stres akademik dapat menjadi strategi efektif untuk mencegah berkembangnya kondisi *burnout* yang lebih serius.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Bimantara (2023) dikatakan bahwa tidak ada hubungan *self disclosure* dengan *burnout* pada mahasiswa di Universitas Kusuma Husada Surakarta, hal tersebut dibuktikan dengan uji korelasi *Spearman Rank* nilai p-value 0,101. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Gamayanti dkk., 2018) mengatakan hal serupa bahwa tidak terdapat pengaruh antara *self disclosure* terhadap tingkat stress dan berasumsi bahwa subjek hanya membutuhkan untuk sering berbagi permasalahan yang dialaminya dan membutuhkan banyak teman untuk bercerita ketika mengalami situasi stres tanpa mempertimbangkan kedalaman, tujuan dan maksud maupun nilai dari *self disclosure*.

Berdasarkan uraian yang dipaparkan sebelumnya, *self disclosure* dipilih karena keterbukaan diri diyakini berperan penting dalam membantu individu mengelola stres akademik. Mahasiswa yang mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya cenderung lebih mudah mendapatkan dukungan sosial, yang dapat meringankan beban emosional selama proses penyusunan skripsi. Sebaliknya, mahasiswa yang enggan terbuka lebih rentan mengalami tekanan yang berujung pada *burnout*. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara *self disclosure* dan *burnout* dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self disclosure* dengan *burnout* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi ?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self disclosure* dengan *burnout* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan perspektif mengenai bagaimana *self disclosure* berperan dalam mengurangi *burnout* pada mahasiswa. Dengan demikian, skripsi ini akan memperkaya teori *self disclosure* dan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan, dengan fokus pada *self disclosure* dan *burnout*.

Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melihat sikap mahasiswa mengenai tugas akhir yang diberikan, hal ini dapat menjadi fokus perhatian yang penting bagi dosen dan mahasiswa dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa, terutama yang berkaitan dengan *burnout*, serta menjadi strategi preventif mencegah terjadinya *burnout* pada mahasiswa.

