

Bab1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi, baik negeri, swasta ataupun lembaga dan yayasan yang setingkat dengan perguruan tinggi. Namun, semakin tinggi jenjang pendidikan maka semakin berat pula beban tugas yang akan dihadapi. Banyak tekanan yang harus mahasiswa hadapi mulai dari jadwal perkuliahan yang padat, tugas dan ujian yang menumpuk, tekanan untuk mempertahankan nilai maupun prestasi, tuntutan lulus tepat waktu dan ekspektasi orang tua yang seringkali tinggi.

Mahasiswa di negara-negara Asia dilaporkan mengalami tingkat tekanan akademik yang lebih tinggi hal ini disebabkan oleh pengaruh budaya warisan Konfusianisme (*Confucian Heritage Culture*), yang menekankan kerja keras, pentingnya Pendidikan, bakti kepada orang tua sebagai bentuk memenuhi harapan keluarga dan membiayai keluarga dianggap sebagai balas budi (Tan & Yates, 2011).

Menurut Prima Yuda et al. (2023), prevalensi tekanan akademik pada mahasiswa Indonesia mencapai 36,7–71,6%, menunjukkan bahwa tekanan terkait beban studi, evaluasi, dan manajemen waktu dialami oleh sebagian besar mahasiswa. Fenomena ini juga teridentifikasi di lingkungan perguruan tinggi berprestasi seperti Institut Teknologi Bandung (ITB), yang dikenal dengan standar akademik yang tinggi dan persaingan yang ketat. Peneliti tertarik mengangkat topik ini seiring dengan maraknya pemberitaan mengenai kasus mahasiswa yang mengalami stres akademik berat hingga berujung pada tindakan ekstrem seperti bunuh diri, yang dalam beberapa kasus dikaitkan dengan tekanan akibat rendahnya Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dan beban kuliah yang berat. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik bukan sekadar tekanan belajar biasa, tetapi

dapat berkembang menjadi kondisi psikologis serius seperti *burnout* yang berdampak signifikan terhadap kesejahteraan mahasiswa, baik secara mental maupun fisik.

Hasil studi pendahuluan terhadap 30 mahasiswa ITB dengan responden 53,3% laki-laki (n = 16) dan 46,7% perempuan (n = 4) menunjukkan bahwa 66,7% mahasiswa (n = 20) merasa tertekan oleh tuntutan akademik, 83,3% (n = 25) mengalami kecemasan saat menghadapi ujian, dan 60% (n = 18) kesulitan membagi waktu antara akademik dan aktivitas lainnya. Selain tekanan akademik, ditemukan pula indikasi kelelahan akademik. Sebanyak 87,3% mahasiswa (n = 26) merasa terkuras energi, frustrasi, bahkan putus asa ketika memikirkan ujian, sementara 70% (n=21) sering mengalami kelelahan fisik dan emosional. Kondisi ini berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis serta kinerja akademik mahasiswa.

Namun demikian, sebanyak 76,7% (n = 23) mahasiswa merasa tetap termotivasi karena mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar, seperti orang tua dan teman. Dukungan Sosial ini dapat membantu menurunkan tingkat kelelahan yang dialami oleh mahasiswa. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai permasalahan yang dihadapi mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara, responden mengungkapkan bahwa mereka kerap mengalami tekanan akademik yang tinggi, beban tugas yang berat, serta kesulitan dalam mengatur waktu. Bahkan, terdapat responden yang tetap membawa laptop untuk mengerjakan tugas meskipun sedang menjalani perawatan di rumah sakit. Selain beban akademik, tuntutan sosial yang tinggi dan ekspektasi besar dari orang tua turut memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Meskipun demikian, beberapa responden menyatakan bahwa dukungan emosional dari orang tua mampu meningkatkan motivasi belajar. Partisipasi dalam kegiatan di luar akademik, seperti menjadi relawan dan bergabung dalam

organisasi kemanusiaan juga disebutkan sebagai cara untuk mengurangi kejenuhan dan tekanan yang dirasakan selama menjalani perkuliahan.

Berdasarkan hasil studi awal melalui penyebaran kuesioner terhadap 30 mahasiswa ITB serta wawancara mendalam dengan 2 mahasiswa dari fakultas berbeda, dapat menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademik yang berpotensi memicu kelelahan baik secara fisik maupun psikologis. Banyak dari mereka yang mengaku merasa terkuras energinya, frustrasi, bahkan putus asa saat memikirkan ujian, serta sering mengalami kelelahan fisik dan emosional. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai faktor antara lain, tuntutan akademik yang tinggi, kecemasan menghadapi ujian dan kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan akademik dan aktivitas lainnya. Hasil wawancara mendalam turut memperkuat temuan ini, di mana mahasiswa mengungkapkan adanya beban tugas yang berat, tekanan untuk tetap produktif meskipun dalam kondisi sakit, serta tuntutan sosial dan ekspektasi orang tua yang tinggi, yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Namun, temuan juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang tua dan teman-teman dapat memotivasi dan mengurangi kelelahan. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan non-akademik menjadi strategi adaptif yang membantu mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik.

Berdasarkan fenomena di atas stres akademik dapat digambarkan dengan tekanan belajar yang tinggi, beban tugas yang berat, kecemasan menghadapi ujian, serta kesulitan dalam manajemen waktu yang dialami sebagian besar mahasiswa. Burnout akademik tercermin dari perasaan lelah secara fisik dan emosional, frustrasi, serta putus asa ketika menghadapi tuntutan akademik, yang dalam jangka panjang berpotensi menurunkan motivasi dan kinerja akademik

mahasiswa. Namun demikian, dukungan sosial dari lingkungan terdekat, seperti orang tua dan teman, terbukti memiliki peran penting dalam meredam dampak negatif stres dan burnout.

Menurut Folkman et al. (1986) stres merupakan hasil interaksi individu dan lingkungan yang dinamis, individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapinya melebihi batas kemampuannya. Saat ini stres menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan modern (Kupriyanov et al., 2014) Stres tidak hanya berasal dari peristiwa eksternal, tetapi juga dari cara individu menilai (*appraisal*) dan mengatasi (*coping*) peristiwa tersebut.

Dalam konteks mahasiswa, stres bisa muncul ketika beban akademik dinilai terlalu berat untuk dihadapi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sosiady et al. (n.d.) Stres akademik yang dialami mahasiswa adalah hasil dari persepsi terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan dimiliki Mahasiswa. Stres akademik didefinisikan sebagai masalah yang terjadi saat mahasiswa merasakan tekanan belajar yang ditimbulkan oleh tuntutan akademik (Fatih dkk, 2023). Mahasiswa yang mengalami stres akademik, secara emosional seringkali gugup dan cemas mengenai kebutuhan akademiknya, sedih dan merasa tertekan, dan mempunyai tingkat percaya diri yang rendah dan tidak bisa memenuhi kebutuhan akademiknya (Barseli et al., 2017) Stres akademik ditunjukkan melalui reaksi fisik dan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik melampaui kemampuan individu untuk menghadapinya. Reaksi ini dapat berupa perasaan tertekan, cemas, dan stres yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik seperti ujian dan beban belajar yang berat (Pascoe et al., 2020).

Dalam konteks mahasiswa, stres terdiri dari empat sumber yaitu, 1) interpersonal, 2) intrapersonal, 3) akademik, dan 4) lingkungan (Ross, 1999). Stres berdampak terhadap lebih dari satu aspek individu, yaitu fisik, emosi, perilaku dan kognitif, dengan dampak terbesar terdapat pada aspek fisik, yaitu kelelahan dan lemas (Musabiq & Karimah, 2018).

Sedangkan, Burnout adalah sindrom patologis yang dapat memicu kelelahan fisik dan psikologis yang pada akhirnya akan menimbulkan perilaku maladaptif akibat stres yang berlangsung dalam jangka panjang. Burnout yang dialami mahasiswa disebut sebagai *academic burnout*, yang dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik, munculnya sikap negatif terhadap lingkungan belajar, serta perasaan tidak kompeten dalam menjalani kegiatan serta tugas akademik (Schaufeli, 2002). Burnout akademik merupakan respons psikologis negatif terhadap stres kronis yang dialami mahasiswa selama proses pembelajaran. (Ye et al., 2021) menyatakan bahwa *academic burnout* merujuk pada tekanan, stres, atau faktor psikologis lain yang muncul akibat aktivitas belajar yang dijalani mahasiswa, hingga akhirnya membuat mereka merasa lelah secara emosional, bersikap dingin atau menjauh secara emosional, dan merasa pencapaian diri mereka rendah. Beberapa faktor yang diduga berkontribusi terhadap burnout akademik antara lain beban studi yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial, manajemen waktu yang tidak efektif, tekanan dari keluarga, serta keterbatasan kemampuan coping dalam menghadapi tekanan akademik (Permata & Laili, 2025).

Burnout pada mahasiswa memiliki perannya tersendiri. Pertama, burnout bisa menjadi faktor penting dalam memahami beragam perilaku mahasiswa selama studi mereka. Kedua, burnout dapat memengaruhi hubungan mereka, baik yang terjadi saat ini maupun di masa depan, dengan institusi, teman, dosen atau dengan yang lainnya. Ketiga, tingkat prevalensi burnout di kalangan mahasiswa dapat mempengaruhi reputasi institusi di mata calon mahasiswa baru, yang pada akhirnya bisa berpengaruh pada jumlah pendaftaran mahasiswa di masa depan (Neumann, 1990).

Penelitian yang dilakukan oleh Ye et al. (2010) menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara stres kehidupan dan burnout akademik pada mahasiswa. Stres dapat

menyebabkan penundaan dalam tugas akademik yang pada akhirnya mengarah pada burnout (Hyera & Jayoung, 2014). Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa dan salah satu konsekuensinya adalah burnout akademik (Gao, 2023). Stres akademik secara signifikan memprediksi burnout (Y. Zhang et al., 2007). Penelitian oleh Im Kim et al. (2019) membuktikan bahwa stres akademik secara signifikan menurunkan ketekunan mahasiswa ($\beta = -0.23, p = 0.002$). Penelitian yang dilakukan oleh Risma (2025) menunjukkan bahwa peningkatan stres yang disertai coping yang buruk dapat berkontribusi pada terjadinya burnout, sehingga diperlukan pengelolaan stres untuk mengurangi gejala burnout.

Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang konsisten, sehingga muncul dugaan bahwa terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi hubungan antara stres akademik dan burnout. Menurut Krstić et al. (2018) stres akademik tidak signifikan memengaruhi burnout jika mahasiswa menggunakan strategi coping adaptif. Penelitian yang dilakukan oleh Martinasia Islahuddiny et al. (2022) dengan hasil stres akademik berpengaruh negatif terhadap subjective well being namun dukungan sosial tidak terbukti signifikan sebagai moderator dalam hubungan tersebut. Dan sebagian besar penelitian sebelumnya hanya fokus pada hubungan atau pengaruh stres akademik dengan burnout tanpa ada peran atau faktor lain yang memoderasinya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Novia Rahmadani (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dan burnout. Padahal Broman menyatakan dukungan sosial efektif membantu mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan (Taylor, 2018). Berdasarkan hasil ketidakonsistenan hasil penelitian, diduga terdapat variabel lain yang turut mempengaruhi stres akademik dan burnout yaitu dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan kehadiran orang-orang tertentu yang secara tulus memberikan nasehat, motivasi, arahan dan menunjukkan solusi ketika individu sedang mempunyai masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah guna mencapai tujuan (Ian Rif et al., 2020). Wills mendefinisikan dukungan sosial sebagai rasa nyaman, perhatian, serta penghargaan yang diberikan kepada seseorang atau bantuan yang diterima dari individu lain maupun kelompok (Safarino, 2012). Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti orang tua, guru atau teman (Im Kim et al., 2019). Dukungan sosial merupakan suatu perilaku spesifik atau umum yang dapat mengubah tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh seseorang. Dukungan sosial berperan sebagai salah satu metode dalam coping terhadap emosi dengan membantu menilai perasaan emosi negative (Ian Rif et al., 2020).

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam memprediksi tingkat kelelahan seorang mahasiswa (Lee & Goldstein, 2016). Dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap academic burnout (Putri, 2023). Ye et al. (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif secara signifikan terhadap academic burnout yang artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah burnout yang dialami. Dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan burnout akademik pada mahasiswa, yang berarti bahwa semakin besar dukungan sosial yang diperoleh, maka tingkat burnout akademik yang mereka alami cenderung lebih rendah (Kim et al., 2018). Dukungan sosial dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi burnout akademik pada mahasiswa (Yang et al., 2022).

Tidak hanya pada mahasiswa, penelitian yang dilakukan oleh Fiorilli et al. (2019) menunjukkan bahwa dukungan sosial membantu mengurangi tingkat burnout yang dirasakan oleh para guru. Dukungan sosial, terutama dukungan subjektif dan pemanfaatan dukungan, dapat

berperan sebagai peran protektif yang mengurangi risiko burnout (J. Y. Zhang et al., 2021). Dukungan sosial dapat mengurangi tingkat burnout dan meningkatkan kesejahteraan psikologis para atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Huang et al. (2022) juga menunjukkan bahwa pengaruh dukungan sosial dalam mengurangi burnout di kalangan pekerja pemadam kebakaran. Yan et al. (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial yang rendah akan meningkatkan burnout. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fan et al. (2024) menyatakan bahwa burnout memiliki pengaruh negatif terhadap perceived social support . Artinya, semakin tinggi tingkat burnout yang dialami oleh tenaga medis, maka semakin rendah pula dukungan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Xie et al. (2022) menyatakan bahwa untuk mengurangi burnout di kalangan pekerja sosial di China, penting untuk meningkatkan tingkat mindfulness mereka dan memperkuat dukungan sosial yang mereka terima. Penelitian yang dilakukan oleh (Aunillah, 2021) menyatakan bahwa stres akademik berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik. Dukungan sosial berfungsi sebagai moderator.

Tidak semua mahasiswa yang mengalami stres akademik akan mengalami burnout. Dalam konteks ini, dukungan sosial diasumsikan berperan sebagai variabel moderator yang dapat memperkuat atau melemahkan pengaruh stres akademik terhadap burnout. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah dukungan sosial dapat memoderasi hubungan antara stres akademik dan burnout pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *“pengaruh stres akademik terhadap burnout pada mahasiswa X dengan dukungan sosial sebagai moderator”*.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu :

1. Apakah stres akademik berpengaruh terhadap burnout pada mahasiswa X?
2. Apakah dukungan sosial memoderasi hubungan antara stres akademik dan burnout pada mahasiswa X?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap burnout pada mahasiswa X.
2. Untuk menganalisis peran dukungan sosial sebagai moderator dalam hubungan antara stres akademik dan burnout pada mahasiswa X.

Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan baik secara teoritis maupun secara praktis, sebagai berikut:

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan, sosial, dan kesehatan mental. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman tentang hubungan antara stres akademik dan burnout pada mahasiswa, serta menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam memengaruhi hubungan tersebut. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas topik serupa di lingkungan perguruan tinggi.

Kegunaan Praktis

1. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengidentifikasi dampak stres akademik terhadap kondisi psikologis mereka, khususnya resiko burnout. Dengan

memahami ini, mahasiswa lebih waspada terhadap gejala burnout dan lebih peduli terhadap kesehatan mental.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan atau referensi untuk memperluas penelitian terkait stres akademik, burnout dan dukungan sosial.

