

BAB 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) istilah mahasiswa digunakan secara umum untuk menggambarkan individu yang sedang menjalani Pendidikan di sebuah lembaga Pendidikan tinggi (Salma, 2020). Mahasiswa juga diharapkan untuk menjadi tumpuan suatu bangsa yang mampu menghadapi persaingan global di masa mendatang. Setiap mahasiswa memiliki tujuan utama yaitu keberhasilan secara akademik. Setiap mahasiswa menginginkan pengetahuan dan pengalaman yang berkualitas, yang dihasikan dengan prestasi yang memuaskan. Meskipun begitu, tidak sedikit juga mahasiswa yang sambil melakukan kegiatan lain disamping kegiatan akademiknya. Seperti mengikuti kegiatan organisasi, ekstrakurikuler atau UKM, bekerja, hingga berwirausaha.

Kegiatan wirausaha di kalangan remaja dan mahasiswa saat ini mulai marak dan banyak yang meminatinya. Tidak sedikit mahasiswa yang berkuliah sambil melakukan kegiatan berwirausaha. Mereka memiliki berbagai tujuan dalam berwirausaha nya tersebut, ada yang hanya sekedar hobi berjualan, mencari pengalaman, ataupun untuk menambah uang saku mereka. Seakan sudah menjadi tren tersendiri di kalangan mahasiswa untuk berkuliah sambil berwirausaha.

Seperti yang dilansir dari artikel yang diterbitkan pada 2020 oleh Republika, memaparkan bahwa Bank Mandiri telah mengadakan komunitas wirausaha muda yang melibatkan lebih dari 36 ribu wirausaha muda dari 656 perguruan tinggi di seluruh Indonesia (Alamsyah, 2020). Bahkan, pada bulan juni lalu Menpora Zainudin Amali mengadakan kuliah dan webinar kewirausahaan pemuda yang tercatat sudah lebih dari 25 ribu orang yang mendaftarkan diri (Hiru, 2020). Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa minat berwirausaha di kalangan mahasiswa sekarang itu sangat tinggi.

Hal tersebut mendapat dukungan langsung dari Menteri Pendidikan, Budaya, Riset, dan Teknologi, Nadiem Makarim dengan menciptakan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang diyakini mampu mempersiapkan mahasiswa pada saat terjun ke dunia kerja, profesi, maupu wirausaha. Kemudian beliau juga menambahkan bahwa semakin banyak mahasiswa yang mengikuti program MBKM, maka semakin siap juga Indonesia untuk berkomperisi dikancah internasional. Karena mahasiswa MBKM sudah dilatih sedemikian rupa untuk dapat beradaptasi dengan perkembangan zaman ini (Ilham Pratama Putra, 2022).

Pernyataan tersebut saling berkorelasi dengan yang disampaikan oleh Dirjen Pendidikan Tinggi Kemendikbudristek, Nizam bahwa minat mahasiswa untuk menjadi wirausahawan lebih tinggi ketimbang minat untuk menjadi PNS. Sehingga hal tersebut menjadi sinyal positif. Bahkan, sekarang Indonesia sudah berada dalam peringkat 5 besar negara di dunia yang memiliki banyak perusahaan rintisan. Beliau juga menambahkan bahwa di kampus merdeka nanti para mahasiswa akan diberikan kebebasan untuk mengeksplorasi apa yang mereka minati (Muhamad Ma'rup, 2021).

Meskipun begitu, bukan suatu hal yang mudah bagi mahasiswa yang berkegiatan kuliah sambil menjalankan wirausahanya. Karena tentunya bukan hanya tuntutan akademik yang harus mereka hadapi, tapi juga tuntutan dalam berwirausahanya. Seperti yang dijelaskan oleh Iskandar dan Sri, (2018) menjelaskan bahwa salah satu yang menjadi faktor penghambat mahasiswa dalam melakukan wirausaha yaitu masalah kesulitan manajemen waktu antara berkuliah dan berwirausaha. Hal tersebut sejalan dengan yang dijelaskan oleh Sabela, Ariati, dan Setyawan, (2014) dalam penelitiannya bahwa tidak sedikit mahasiswa yang memperoleh bantuan modal usaha, namun sayangnya banyak di antara mereka yang mengalami kegagalan dan berhenti menjalankan bisnis mereka. Hal ini disebabkan oleh berbagai kendala yang dihadapi, seperti sulitnya mengatur waktu dengan baik, kurangnya kemampuan dalam

mengelola bisnis, serta kesulitan dalam mempromosikan dan mengembangkan usaha mereka. Di sisi lain, ada juga mahasiswa yang hanya memiliki minat dan ketertarikan dalam berwirausaha, tetapi belum melakukan tindakan konkret untuk merealisasikannya.

Menjalankan dua peran secara bersamaan sebagai mahasiswa dan berwirausaha tentu memberikan tantangan tersendiri yang dapat memicu bertambahnya stresor yang diterima, baik dari aspek wirausaha maupun keterkaitan antara peran mahasiswa dengan wirausaha nya. stresor tersebut meliputi minimnya pengetahuan, keterbatasan modal, kurangnya kemampuan manajerial, keuangan yang kurang mencukupi, pegawai yang kurang kompeten, serta resiko kerugian dan kegagalan dalam usaha. Selain itu, terdapat juga stres yang timbul dari interaksi antara peran sebagai mahasiswa dan wirausaha nya, seperti jadwal yang tumpang tindih, ketidakhadiran dalam perkuliahan, hingga resiko penundaan kelulusan (Sabela, Ariati, & Setyawan, 2014). Menurut Puspitaningrum, (2018) tidak sedikit mahasiswa yang merasa terbebani oleh banyaknya tuntutan pekerjaan yang dirinya terima, dan tidak menutup kemungkinan perasaan tersebut akan berkembang menjadi perasaan yang negatif, Sehingga perasaan tersebut dapat memicu kekhawatiran, kecemasan, ketegangan, kejenuhan, kehilangan motivasi, stres, bahkan hingga depresi

Depresi, stres berkepanjangan, dan juga kecemasan memang disinyalir memiliki keterkaitan dengan kondisi kelelahan mental dan juga fisik individu. Dikarenakan ketiga hal tersebut dapat memicu munculnya rasa lelah baik pada fisik maupun psikis. Jika hal tersebut tidak segera tertangani, maka akan berdampak pada menurunnya produktifitas kinerja individu. Kecemasan yang berlebih dapat berakibat pada stres, dan stres yang berkepanjangan juga dapat berakibat pada kelelahan fisik dan psikis seseorang.

Dalam psikologi, fenomena diatas dapat dikenal dengan istilah lain sebagai *burnout*. Menurut Harnida, (2015) *burnout* adalah suatu kondisi individu mengalami tekanan secara

psikologis yang berhubungan dengan stres dalam jangka waktu yang cukup lama, kondisi tersebut ditandai dengan adanya kelelahan fisik, mental, dan emosional pada individu.

Burnout akan berdampak buruk bagi kondisi fisik, psikis, dan juga emosional mahasiswa, sehingga dapat memicu sikap yang negatif, seperti berkurangnya motivasi dalam mencapai prestasi, tidak terkecuali meraih prestasi dalam wirausahanya.

Istilah lain yang mirip dengan *burnout* yaitu diantaranya, stres, depresi, dan kejenuhan. Meskipun *burnout* memiliki kemiripan dengan istilah lainnya tersebut, akan tetapi tentunya *burnout* memiliki perbedaan dari istilah lainnya tersebut. Stres merupakan kondisi penurunan energi mental dan fisik yang sifatnya masih terbilang normal dan sudah terbiasa dialami oleh setiap individu. Depresi lebih terfokus pada memburuknya mood atau suasana hati individu yang ditandai dengan adanya perasaan sedih yang mendalam. Kejenuhan merupakan suatu kondisi bosan yang berdampak pada berkurangnya rasa minat, motivasi, dan juga *effort* seseorang pada suatu hal, sedangkan *burnout* itu merupakan suatu kondisi penurunan energi fisik dan psikis yang cukup signifikan atau stress yang kronik sehingga dengan begitu *burnout* lebih relevan dalam menjelaskan kondisi kelelahan fisik dan juga psikis.

Schaufeli dan Buunk, (2003) mengungkapkan bahwa pengaruh negatif dari *burnout* bisa memicu seseorang menjadi lebih emosional, menjadi lebih sensitif, merasa tidak diperhatikan oleh komunitas, serta membuat prestasi seseorang menjadi rendah. Selain itu menurut Harnida, (2015) dampak lain dari *burnout* dapat mengakibatkan seseorang menjadi tidak produktif, dan minat terhadap pekerjaannya mengalami penurunan. Artinya, jika individu mengalami *burnout* maka akan berdampak pada menurunnya performa dan efektivitas kinerja individu tersebut.

Menurut Maslach, (2001) *burnout* dapat dipicu oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi karakteristik individu diantaranya seperti

demografi (jenis kelamin, etnis, usia, status perkawinan, latar belakang Pendidikan), tipe kepribadian (introvert atau ekstrovert), konsep diri, kebutuhan, motivasi, kemampuan dalam mengendalikan emosi, kemampuan dalam meregulasi diri, dan *job attitude*. Sementara itu, Schabracq (2004) mengemukakan bahwa faktor situasional atau eksternal diantaranya seperti tuntutan pekerjaan, masalah peran, hubungan dengan tuntutan klien, dan dukungan sosial.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh penulis pada 20 orang mahasiswa yang berwirausaha dengan metode pengambilan data menggunakan kuesioner (*open question*) via *google form* menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang berkuliah sambil berwirausaha pernah mengalami kelelahan mental atau *burnout*. Mereka mengalami *burnout* dikarenakan berbagai macam faktor. Diantaranya tuntutan pekerjaan yang berat, kurang bisa memajemen waktu dan pekerjaan, *overthinking*, jenuh, dan kurangnya dukungan dari orang terdekat seperti keluarga, sahabat, ataupun pasangan.

Dari berbagai faktor permasalahan tersebut menjadikan mahasiswa atau responden yang terlibat merasa stres, bosan, minat untuk beraktivitas menurun sehingga tidak termotivasi untuk melakukan suatu pekerjaan, mood menjadi buruk, tidak bersemangat, hingga sulit berkonsentrasi. Dengan begitu, *burnout* sangat mempengaruhi produktifitas kinerja seseorang, ketika seseorang mengalami *burnout*, maka produktifitas kinerja individu tersebut akan menurun secara drastis. Tidak sedikit juga dari responden yang memilih pilihan untuk rehat terlebih dahulu dalam berwirausaha nya ketika mereka mengalami *burnout*.

Berdasarkan studi awal di atas menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kondisi fisik ataupun psikis, terkhusus pada kelelahan mental (*burnout*) mahasiswa yang berwirausaha. Dukungan sosial dan regulasi diri memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap *burnout* mahasiswa yang berwirausaha. Dukungan sosial memiliki peranan yang cukup penting terhadap *burnout*, karena dengan adanya dukungan sosial secara

penyakit dari berbagai pihak, maka seseorang akan merasa diperhatikan dan merasa termotivasi untuk dapat menghadapi setiap permasalahan dalam hidupnya. Menurut Schabracq, (2004) Dukungan sosial termasuk ke dalam faktor eksternal yang memiliki pengaruh terhadap *burnout*. Robiatul Adawiyah, (2013) menjelaskan bahwa Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan kepada individu baik secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan ini dapat membuat individu yang menerimanya merasa dicintai, diperhatikan, dan diakui keberadaannya, sehingga dapat memperkuat perasaan individu yang menerimanya.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Andi, dkk, (2020) menyebutkan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara negatif terhadap *burnout* mahasiswa, hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka tingkat *burnout* pada mahasiswa semakin berkurang, dan semakin rendah dukungan sosial maka tingkat *burnout* pada mahasiswa akan semakin tinggi. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Puspitaningrum, (2018) yang mengungkapkan bahwa ada pengaruh negatif dari dukungan sosial terhadap *burnout* pada mahasiswa, itu berarti semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah tingkat *burnout* pada mahasiswa, begitupun sebaliknya.

Penelitian di atas yang menyebutkan bahwa adanya pengaruh antara variabel dukungan sosial dengan variabel *burnout* itu justru bertolak belakang dengan hasil penelitian Dayanti, (2019) yang menyebutkan bahwa seluruh dimensi dari dukungan sosial yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dukungan *significant other* diketahui tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *burnout*. Kemudian, pada penelitian lainnya juga yang dilakukan oleh Ali, dkk, (2018) mengungkapkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *burnout* sehingga jika dilihat dari beberapa penelitian tersebut, terdapat hasil yang *inconsistent* dalam meneliti variabel dukungan sosial. Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti Kembali variabel tersebut.

Selain dukungan sosial, terdapat faktor lain yang berpengaruh terhadap *burnout* pada mahasiswa yaitu regulasi diri. Zimmerman (dalam Husna, 2014) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan cara individu dalam menggunakan dan memelihara pikiran, perasaan, dan perilakunya untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan. Kemudian menurut Buckner dkk, (2009) mengungkapkan bahwa ketika individu dihadapkan pada sebuah pekerjaan yang kompleks, individu yang bisa meregulasi dirinya akan dapat memusatkan fokus mereka pada pekerjaan tersebut, memperhitungkan beberapa pilihan, membuat suatu rencana, meninjau kemajuan yang diraih, mengubah tingkah laku untuk meraih sebuah tujuan, dan kembali memusatkan fokus pada pekerjaan lain yang akan diselesaikan.

Menurut Zimmerman, (2008) menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek dalam regulasi diri, diantaranya yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Jika berkaca pada pembahasan diatas, maka dapat diperoleh informasi bahwa ketika individu bisa memajemen waktu dan juga tugasnya dengan baik, maka individu tersebut akan merasa senang dan akan menghargai dirinya sehingga tekanan dan juga beban stres yang diterima akan berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Ekawanti & Mulyana, (2016) yang menyebutkan bahwa regulasi diri berperan secara signifikan terhadap *burnout*. Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, (2018) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *burnout*. Artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah tingkat *burnout*. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka akan semakin tinggi tingkat *burnout* nya.

Berdasarkan permasalahan – permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang **“Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Diri Terhadap *Burnout* Pada Mahasiswa Yang Berwirausaha”**

Rumusan Penelitian

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah yang dapat diambil oleh peneliti adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh dari dukungan sosial terhadap *burnout* pada mahasiswa yang berwirausaha.
2. Apakah terdapat pengaruh dari regulasi diri terhadap *burnout* pada mahasiswa yang berwirausaha.
3. Apakah dukungan sosial dan regulasi diri berpengaruh simultan secara signifikan terhadap *burnout*.

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh dari dukungan sosial terhadap *burnout* pada mahasiswa yang berwirausaha.
2. Untuk mengetahui pengaruh dari regulasi diri terhadap *burnout* pada mahasiswa yang berwirausaha.
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan regulasi diri secara simultan terhadap *burnout*.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan pemaparan tujuan penelitian diatas, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut :

Kegunaan Teoritis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi, dan wawasan dalam bidang ilmu psikologi terutama yang berhubungan dengan dukungan sosial, regulasi diri, dan *burnout*.

Kegunaan Praktis. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai pengaruh dukungan sosial, dan regulasi diri terhadap *burnout*. Sedangkan secara umum, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan dan meneliti teori mengenai dukungan sosial, regulasi diri, mapupun *burnout*.

