

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Sebagai mahasiswa tentu dihadapkan dengan beban akademik yang tidak sedikit seperti jumlah SKS yang diambil, tugas-tugas perkuliahan yang waktu pengumpulannya berdekatan, serta tuntutan mengerjakan Skripsi sebagai syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan mmendapat gelar sarjana. Mahasiswa yang harusnya memiliki kesejahteraan secara psikologis untuk dapat melakukan perkuliahan dengan nyaman dan menyelesaikannya tepat waktu namun seringkali harus dihadapkan dengan permasalahan dalam perkuliahannya seperti beban akademik berupa beban SKS yang diambil, tugas perkuliahan, belum lagi pada mahasiswa tingkat akhir yang harus dihadapkan denganpengerjaan Skripsi. Bagi beberapa mahasiswa, beban perkuliahan ini menjadi salah satu *Stressor*. Beberapa kasus mahasiswa yang merasa lelah dengan beban akademik mereka datang ke Psikolog untuk melakukan konseling mengenai rasa lelah karena perkuliahan dan tekanan dimana mereka dihadapkan pada banyak tuntutan-tuntutan akademik, sehingga dibutuhkannya dukungan social sehingga mahasiswa memiliki ketahanan atau Resiliensi.

Dalam kehidupan mahasiswa, dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam pengembangan diri. Hal ini terkait dengan tahap perkembangan mahasiswa yang berada di masa dewasa muda, di mana mereka mulai mengarahkan pilihan karir. Masa dewasa merupakan periode yang khas dalam perjalanan hidup di mana eksplorasi identitas terjadi melalui pengambilan keputusan terkait pekerjaan, identitas diri, dan hubungan(Pratiwi & Kumalasari, 2021).

Dalam lingkup hidup sebagai mahasiswa, tidak hanya mampu bangkit dari kesusahan yang dialami, tetapi dibutuhkan juga suatu dukungan berupa lingkunagn sosial yang menjadi penyebab bertahannya mahasiswa dalam menyelesaikan masalah-masalah di dunia kuliah. Rasa tenang serta emosi yang stabil supaya dapat resilien atau bertahan dalam keadaan ini dibutuhkan juga dukungan sosial atau *social support* ternyata hal ini bisa dating dari keluarga, sahabat, atau orang yang memiliki pengaruh didalam hidup individu tersebut. *Positive support* yang tinggi dari lingkungan akan membuat seseorang menjadi kuat, untuk menghadapi rasa takut tertinggal dalam proses belajar juga dibutuhkannya ketahanan dalam menjalani akademik dalam perkuliahan atau yang disebut dengan Resiliensi Akademik. (Kusumiati & Huwae, 2021)

Resiliensi akademik adalah keadaan ketika seseorang mampu menangani kepedihan, kesusahan, stres dan tertekan dalam menjalankan pendidikannya, misalnya mengerjakan tugas dan ujian perkuliahan dengan Tangguh. (Gabriela G. A, Linggi, Hindiarto, Maria y, 2021)

Resiliensi adalah kadar diri individu yang membuat dirinya berkembang dalam keadaan sulit yang dia hadapi. Resiliensi dapat juga dikatakan sebagai tolak ukur seorang individu untuk menangani stress, ini juga bisa digunakan sebagai sasaran dalam menyembuhkan rasa cemas, depresi dan stress. (Andriani & Listiyandini, 2017)

Resiliensi akademik adalah kekuatan individu dalam menjalankan tugas akademik didalam pendidikannya. Secara umum resiliensi menunjukkan pada sebab-sebab yang menjadi batas tingkah laku yang buruk dikaitkan dengan stress dan hasil yang baik walaupun menghadapi kesulitan dan kesusahan (Wiyono, 2023).

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa Resiliensi akademik adalah keadaan ketika seseorang mampu menangani kepedihan, kesusahan, stres dan tertekan dalam menjalankan pendidikannya, misalnya mengerjakan tugas dan ujian perkuliahan dengan Tangguh Resiliensi adalah kadar diri individu yang membuat dirinya berkembang dalam keadaan sulit yang dia hadapi. Resiliensi dapat juga dikatakan sebagai tolak ukur seorang individu untuk menangani stress, ini juga bisa digunakan sebagai sasaran dalam menyembuhkan rasa cemas, depresi dan stress.

Dukungan sosial juga diidentifikasi sebagai faktor eksternal yang dapat memengaruhi Burnout Akademik. Ketika dihadapkan pada situasi yang sangat menekan, mahasiswa memerlukan bantuan dari lingkungan sosial mereka (Andi et al., 2020). Mahasiswa yang mendapat dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar akan menerima bantuan instrumental, informasional, dan emosional yang membuat mereka merasa dihargai dan diperhatikan. Hal ini menyebabkan mahasiswa yang awalnya ragu terhadap kemampuannya cenderung lebih mampu menggali potensinya, memahami apa yang dapat mereka capai, dan belajar untuk memahami diri sendiri, yang semuanya dapat membantu dalam mengembangkan kemampuan resiliensi mereka (Corsini et al., 2021).

Dukungan positif yang diberikan lingkungan sosial akan berpengaruh positif terhadap kadar diri dan apa yang dikerjakan individu itu sendiri. Seseorang dengan dukungan sosial yang baik dan psikologis yang sejahtera akan lebih bagus lagi Ketika memiliki religiusitas yang tinggi. Psikologis yang sejahtera menunjukkan mental yang sehat, ini disebutkan dalam kajian mental sebagai Teori *Iceberg Model of Health and Illness* (Eva et al., 2020).

Dukungan sosial adalah suatu cara yang dapat berubah-ubah. Seseorang memerlukan dukungan sosial yang berubah-ubah dari waktu ke waktu. Sarafino dan Smith (2011) mengungkapkan dukungan sosial merupakan sesuatu yang dapat menciptakan rasa nyaman, diperhatikan, dikasihi, dan diberikan bantuan oleh orang lain. Dukungan sosial hadir dari orang yang berada dilingkungan seseorang tersebut, seperti keluarga, sahabat, ataupun (Sarafino & Smith 2011).

Dukungan sosial merupakan sumber yang didapat seseorang dari individu lain yang berpengaruh pada keselamatan orang tersebut. Dukungan sosial adalah kondisi ketika seseorang membantu dalam hal memberi informasi, bantuan, penilaian yang baik kepada orang lain untuk menyelesaikan sebuah permasalahan. Dukungan sosial merupakan relasi diantara satu individu dengan individu lainnya merujuk pada apa yang keduanya miliki, dimensi dukungan bisa berupa keluarga, sahabat, kerabat. (Rosa, 2020) .

Ketika seseorang merasa kesulitan dalam mengontrol aktivitas diluar baik itu hal yang utama ataupun kurang utama bagi dirinya disitulah akan muncul emosi akademik. Perasaan jenuh (burnout) adalah suatu emosi tidak baik yang muncul dalam hal akademik yang akan berpengaruh terhadap turunnya prestasi seseorang. (Pekrun et al., 2007) Burnout atau jenuh dalam hal akademik diartikan sebagai rasa cape yang diakibatkan oleh tuntutan akademik, yang mempunyai sifat sinis pada tugas akademik dan perasaan ketidakmampuan dalam diri individu. (Schaufelren 2002).

Beberapa penelitian sebelumnya mendapatkan bahwa resiliensi berpengaruh penting terhadap perkuliahan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Johnson dkk. (2015) kepada 116 mahasiswa di Amerika Serikat mendapatkan bahwa resiliensi berpengaruh penting terhadap regulasi diri berupa pengaturan waktu dan usaha. Selain itu juga penelitian yang dilakukan You (2016) dengan 490 partisipan di korea mengemukakan bahwa resiliensi akademik memiliki relasi yang baik dengan pengembangan diri dalam hal Pendidikan.(Pratiwi & Kumalasari, 2021).

Di Indonesia sendiri telah dilakukan beberapa penelitian yang berhubungan dengan antara dukungan sosial dan resiliensi akademik baik dari keluarga, sahabat, dosen. Selain itu adapula penelitian yang menghubungkan resiliensi akademik dengan keluarga yang dilakukan oleh Luthfiyanni dan Kumalasari (2015) (Pratiwi & Kumalasari, 2021).

Penelitian yang dilaksanakan yang Redityani (2019) membuat pertanyaan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran UNUD siapakah tiga pihak yang paling berpengaruh terhadap

keadaan psikologis yang dialami Ketika mereka menjadi mahasiswa. Dari 41 partisipan 26 diantaranya menjawab teman, 13 mengatakan keluarga, 8 mahasiswa mengatakan dirinya sendiri serta 6 mahasiswa mengatakan dosen yang dapat berpengaruh terhadap keadaan psikologis mereka. (Redityani & Susilawati, 2021)

Dari pengertian tersebut dapat dikatakan dukungan sosial adalah sesuatu yang didapatkan seseorang dari luar dirinya seperti keluarga, teman, guru, dan lain-lain. Dukungan itu meliputi rasa nyaman, fisik dan psikis, serta pemberian rasa empati, saling membantu supaya dapat menghilangkan rasa kesepian pada diri individu tersebut.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Delis Siti Nurhayati Husnul Hotimah pada tahun 2022 dalam skripsinya yang berjudul “Hubungan antara religiusitas dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Bandung dalam menghadapi ujian tahfidz”. namun dalam penelitian ini akan dicari apakah ada pengaruh dari dukungan sosial terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Sehingga menjadi kebaruan dalam penelitian ini.

Penelitian sebelumnya yang dipublikasikan oleh Sindy Sodika pada tahun dalam skripsinya berjudul "Dampak *Emotion Focused Coping* dan Dukungan Sosial dari Teman Sebaya terhadap Ketangguhan Akademik pada Mahasiswa di Pondok Pesantren" mendapat sorotan negative

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Gold & Roth (1993) yang menunjukkan bahwa keadaan Burnout Akademik yang dialami oleh mahasiswa disebabkan karena kurangnya dukungan sosial. Dukungan sosial bisa didapat dari keluarga, teman, dosen atau orang lain disekitar. Sumber dukungan bisa berasal dari lingkungan sekitar mahasiswa, seperti keluarga, teman, dosen, atau individu lainnya. Penelitian ini juga konsisten dengan teori yang dijabarkan oleh yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang kurang dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami. Gold & Roth (1993), bahwa dukungan social yang kurang menjadi salah satu penyebab seseorang mengalami Burnout Akademik. (Muflihah Lailatul, 2020)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ghina Salsabila yang berjudul “Peranan Akademik Dari penelitian tentang "Ketangguhan Akademik terhadap pada Siswa SMA selama Transisi dari Pembelajaran Daring ke Pembelajaran Langsung di Kota Banjarmasin", ditemukan bahwa tingkat Resiliensi akademik memiliki rerata tingkat tinggi, sementara tingkat burnout akademik

memiliki rerata tingkat sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa ketangguhan akademik yang dimiliki siswa efektif dalam mengurangi gejala burnout pada mereka.

Penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Salsabila dkk., (2023) yang menunjukkan bahwa tingkat ketangguhan akademik dan burnout akademik memiliki rerata kategori tinggi dan sedang berturut-turut. Dari hasil ini, terbukti bahwa ketangguhan akademik yang dimiliki oleh siswa cukup efektif dalam mengurangi risiko terjadinya burnout akademik pada mereka.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat ketangguhan mental yang tinggi pada seseorang dapat memberikan perlindungan dari berbagai masalah. Individu yang tangguh memiliki kemampuan untuk menghadapi stres dengan lebih efektif, dan hal ini diyakini menjadi faktor kunci dalam menjaga kinerja akademik. Kemampuan untuk bertahan ini erat terkait dengan pengalaman individu dalam menghadapi situasi stres (Maylani & Kusdiyati, 2020).

Berdasarkan data hasil studi awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Oktober 2023 dengan menggunakan kuesioner online dengan menggunakan media *google form* dan wawancara. Hasil studi awal yang peneliti lakukan dengan menggunakan kuesioner ditemukan bahwa 24 dari 32 (75%) orang menyatakan bahwa mereka mudah lelah dengan kegiatan yang berkaitan dengan perkuliahan, lebih lanjut 22 dari 32 (68,75%) orang menyatakan mereka ragu akan studi yang mereka jalani, dari hasil studi awal di atas peneliti menduga bahwa fenomena yang terjadi berkaitan dengan Burnout Akademik. Maslach & Laiter, (2000) menyatakan bahwa Burnout Akademik adalah perasaan lelah secara emosional, fisik, dan mental.

Dari hasil studi awal yang peneliti lakukan didapati salah satu faktor eksternal yang menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan akan kehidupan akademik sehingga mereka ragu terhadap studi yang mereka jalani adalah kurangnya dukungan sosial dibuktikan dengan hasil studi awal yang menyatakan bahwa 28 dari 32 (87,5%) orang menyatakan bahwa mereka tidak mendapatkan saran dari teman. Dari hasil studi awal juga menyatakan bahwa 29 dari 32 orang (90,6%) tidak memperoleh bantuan dan dukungan emosional dari keluarga.

Dari hasil studi awal yang peneliti lakukan didapati salah satu faktor internal yang menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan akan kehidupan akademik sehingga mereka ragu terhadap studi yang mereka jalani adalah kurangnya Resiliensi Akademik pada diri mereka dibuktikan dengan hasil studi awal yang menyatakan bahwa hanya terdapat 18 dari 32

(56,25%) orang yang menyatakan kalau mereka akan menyerah saja, disini menunjukkan bahwa mereka kurang memiliki resiliensi akademik yang bagus.

Dari hasil wawancara responden mengatakan bahwa hal yang membuat mereka bertahan didalam perkuliahan dengan tekanan akademik adalah dukungan orang tua, teman dan motivasi diri untuk masa depan, cita-cita, demi masa depan yg cerah tetapi mereka kurang mendapatkan hal tersebut sehingga membuat mereka merasa kelelahan dan ragu akan studi yang sedang mereka jalani.

Urgensi dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah karena belum ditemukannya penelitian terdahulu yang secara spesifik tentang pengaruh Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik terhadap Burnout Akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, dalam penelitian ini akan dicari apakah ada pengaruh dari Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik terhadap Burnout Akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, sehingga menjadi kebaruan dalam penelitian ini.

Berdasarkan observasi fenomena-fenomena yang terjadi di lapangan, burnout akademik di Uin Sunan Gunung Djati Bandung telah menjadi sebuah permasalahan yang umum dialami oleh individu dalam konteks akademis. Maslach et al., (2001) menyatakan bahwa terdapat dua faktor utama yang menjadi penyebab terjadinya kejenuhan (*burnout*), yaitu:

1. Situasi yang melibatkan kondisi lingkungan,
2. Individu yang mencakup karakteristik demografi, sifat kepribadian, dan sikap individu terhadap pekerjaan.

Zhang et al., (2014) menyatakan bahwa faktor individu dan lingkungan dari luar merupakan penyebab utama dari Burnout Akademik.aka dari itu, penelitian ini diperlukan untuk mengevaluasi apakah ada dampak dari dukungan sosial dan resiliensi akademik terhadap Burnout Akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Dilihat dari latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah Dukungan Sosial berpengaruh terhadap Burnout Akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah Resiliensi Akademik berpengaruh terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?

3. Apakah Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik berpengaruh terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Dukungan Sosial terhadap Burnout Akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung
2. Untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Resiliensi Akademik terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, beberapa kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber literatur dan sumbangan pemikiran pada bidang psikologi positif, Pendidikan, dan sosial. Khususnya dalam memahami tentang Pengaruh Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik terhadap Burnout Akademik pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini juga dapat berguna sebagai acuan bagi mahasiswa terutama yang berkaitan dengan psikologi positif, Pendidikan, dan sosial untuk menjadi pribadi yang memiliki penyesuaian diri yang positif dengan teman dan lingkungan, sehingga dapat bertahan dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa dengan berbagai macam beban akademik serta membangun hubungan positif dengan teman sebagai bentuk dukungan sosial untuk tetap bertahan atau resilien sebagai mahasiswa dengan beban akademik. Selain itu, penelitian ini juga bisa membuka pemikiran mahasiswa khususnya mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung mengenai Pengaruh Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.