

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Tugas merupakan salah satu bagian perkuliahan yang diberikan dari dosen kepada mahasiswa yang harus dikerjakan guna memenuhi nilai akademik. Mahasiswa dituntut untuk dapat berpikir kritis dan logis dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Tugas yang diberikan beraneka ragam dengan tingkat kompleksitas yang berbeda-beda, sedangkan waktu yang diberikan untuk menyelesaikannya bisa dibilang sangat berdekatan tenggatnya antara tugas yang satu dengan yang lain. Selain tugas yang diberikan dosen juga terdapat ujian-ujian dan skripsi. Sebagai mahasiswa memang sudah merupakan kewajiban untuk belajar dan dapat menyesuaikan diri di dunia perkuliahan. Semua tugas yang diberikan oleh dosen sebenarnya merupakan bekal yang akan dibawa ketika sudah saatnya untuk memasuki dunia kerja, tetapi dengan tuntutan itu tidak jarang ditemukan beberapa mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik.

Tidak hanya tuntutan akademik, terdapat beberapa hal lainnya yang dapat menyebabkan seorang mahasiswa mengalami *burnout* akademik seperti kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya maupun keluarga, masalah personal dan interpersonal, serta aktivitas sosial yang harus dilakukan ditengah tuntutan akademik. *Burnout* akademik yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada hasil belajar dan prestasi akademik, dalam menghadapi masalah ini sebagai mahasiswa dibutuhkan proses adaptasi dan kemampuan pemecahan masalah yang baik.

Dilansir dalam reportase dan riset Lembaga Survei (LGS) Tirto, pada tahun 2020 saat Indonesia dilanda pandemi Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melakukan survei pelaksanaan pembelajaran jarak jauh di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota menemukan bahwa di antara 1.700 responden 73,2% siswa (1.244 siswa) mengatakan bahwa pekerjaan rumah yang diberikan guru membebani mereka. Sejumlah 1.323 siswa dari seluruh responden

yang ada mengatakan bahwa mereka merasa kesulitan mengumpulkan tugas karena para guru meminta mereka mengerjakannya dalam waktu yang singkat. Selain itu, dalam jajak pendapat U-report PEKA (UNICEF Report: Peduli Kesehatan Mental) 2 yang dilakukan pada 28 Agustus hingga 4 September 2020 dengan melibatkan 535 responden di 30 provinsi, menunjukkan hasil 38% siswa khawatir tertinggal dalam memahami pelajaran; 36% mengkhawatirkan ketidakpastian hasil pembelajaran di masa depan; dan 10% kesulitan mengelola agenda belajar (Hidayat, 2020). Data-data tersebut menggambarkan adanya fenomena *burnout* akademik di Indonesia.

*Burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Freudenberger (1974) yang menjelaskan bahwa *burnout* merupakan perasaan kelelahan seseorang yang disebabkan oleh pekerjaannya, hal ini ditandai oleh perasaan lelah secara emosional, hilangnya komitmen, dan motivasi. *Burnout* yang terjadi di kalangan mahasiswa disebut dengan *burnout* akademik. *Burnout* akademik adalah perasaan kelelahan mahasiswa karena tuntutan belajar, sikap sinis (*sinisme*), dan kurangnya minat dalam kuliah dan tugas sehingga menyebabkan berkurangnya keyakinan akademik (Schaufeli dkk., 2001).

Orang yang mengalami *burnout* akademik dapat berdampak negatif pada teman kelasnya, baik dengan menyebabkan konflik pribadi yang lebih besar atau mengganggu tugas akademik. *Burnout* akademik dapat menular dari interaksi informal di lingkungan (Schaufeli dkk., 2001). Apabila seorang mahasiswa mengalami *burnout* akademik dan berbagi cerita ke teman kelasnya bahwa ia merasa lelah dan tertekan karena tuntutan akademik, teman tersebut bisa saja menjadi terpengaruh merasa lelah dan tertekan juga. Penyebaran perasaan negatif tersebut dapat membuat lingkungan menjadi tidak sehat dan meningkatkan jumlah orang yang mengalami *burnout* akademik.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan menggunakan kuisioner dari 30 orang mahasiswa umum berusia 18-23 tahun yang disebarakan melalui *google form* pada tanggal 15

April 2023, hasilnya adalah 28 orang dari 30 orang atau sebanyak 93,3% mengaku pernah merasa kelelahan secara emosional dan fisik akibat tuntutan akademik yang dihadapi.

Tuntutan akademik yang dirasakan itu diantaranya yaitu sekumpulan tugas yang diberikan dari para dosen dalam waktu yang sama dan harus selesai dengan tenggat waktu yang singkat, laporan praktikum, ujian, tuntutan mendapat nilai dan IPK yang tinggi dari lingkungan, serta tuntutan melaksanakan kegiatan didalam kampus. Dilihat secara garis besar faktor yang mempengaruhi subjek mengalami *burnout* akademik adalah lingkungan sosial yang kurang mendukung (keluarga, teman, dan dosen), masalah pribadi, dan kegiatan organisasi.

Penelitian Muflihah dan Savira (2021) menunjukkan hasil mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi mengalami *burnout* akademik dalam kategori rendah. Dukungan sosial dari keluarga memberikan pengaruh yang paling kuat daripada teman dan dosen. Dukungan keluarga yang baik juga dapat mengatasi permasalahan pribadi yang dialami mahasiswa. Mengikuti kegiatan organisasi dapat berdampak positif bagi mahasiswa yaitu dapat memperluas pertemanan dan mendapatkan pengalaman baru, tetapi ada juga mahasiswa yang merasa terbebani karena kegiatan organisasi tersebut. Dari hasil studi awal yang dilakukan ada beberapa mahasiswa yang menyebutkan kegiatan organisasi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* akademik, hal ini karena mahasiswa tersebut dituntut untuk menyelesaikan tugas akademik dan tugas organisasi dalam waktu bersamaan. *Burnout* akademik juga dapat menurunkan motivasi mahasiswa. Ketika mahasiswa mengalami *burnout* akademik mereka akan merasa hilang semangat dan minat dalam melakukan perkuliahan dengan baik, sehingga hal ini dapat berdampak pada pencapaian mereka.

Faktor-faktor yang menjadi penyebab mahasiswa mengalami *burnout* akademik akan dapat menghambat mereka dalam menjalani proses perkuliahan. Mahasiswa dalam mengatasi

masalah tersebut sebaiknya memiliki *self-efficacy* yang dapat membantu mereka supaya tidak mengalami *burnout* akademik. *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang dalam melakukan sesuatu sesuai kapasitasnya untuk meraih pencapaian tertentu. Peneliti akan memfokuskan *self-efficacy* pada bidang akademik dalam penelitian ini. *Self-efficacy* akademik meliputi pada seberapa yakin mahasiswa dalam menjalankan perkuliahan, mengerjakan tugas dari dosen, dan mempersiapkan ujian. Victoriana (2012) melakukan penelitian yang menunjukkan hasil mahasiswa dengan *self-efficacy* akademik yang baik yakin akan kemampuannya untuk mengendalikan stress, sehingga ia dapat menghadapi situasi perkuliahan dengan berbagai tekanan yang ada. Penelitian Arlinkasari dan Akmal (2017) menunjukkan hasil bahwa peningkatan *self-efficacy* akademik berperan aktif dalam mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan Rahmati (2014) mengenai *burnout* akademik pada mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi dan rendah dengan sampel 120 mahasiswa di Universitas Allame Tabatabaei dengan menggunakan kuisioner *burnout* akademik dan *self-efficacy*. Data dianalisis dengan uji-t, hasil penelitian menggambarkan adanya hubungan antara *self-efficacy*, variabel *academic burnout* dan komponennya (*academic exhaustion*, *academic uninterested* dan *academic inefficacy*) dengan arah hubungan negatif. Penelitian Khansa dan Djamhoer (2020) mengenai hubungan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* mahasiswa di Kota Bandung menggunakan 400 mahasiswa dari 8 perguruan tinggi di Kota Bandung sebagai sampel penelitian, dan digunakan uji statistik Spearman's Rank untuk analisisnya. Hasilnya menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berkorelasi negatif sedang dan signifikan dengan kelelahan akademik. Penelitian Orpina dan Prahara (2019) tentang *self-efficacy* dan *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja, menggunakan teknik korelasi *product moment* dan hasilnya adalah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *burnout* akademik dengan arah hubungan negatif. Penelitian Masitoh dkk.

(2022) tentang hubungan *self-efficacy* dengan *academic burnout* saat pandemi covid-19 pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak, menggunakan uji bivariat Spearman rho memberikan hasil adanya hubungan antara *self-efficacy* dan *burnout* dengan arah hubungan negatif. Penelitian Hartawati dan Mariyanti (2014) tentang hubungan antara *self-efficacy* dengan *burnout* pada pengajar Taman Kanak-Kanak Sekolah “x” di Jakarta, hasilnya memperlihatkan adanya hubungan dengan arah negatif antara *self-efficacy* dan *burnout*. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, tidak ditemukan adanya perbedaan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan *burnout* akademik.

Penelitian ini selain menggunakan variabel *self-efficacy* peneliti juga menambahkan variabel *self-compassion* sebagai variabel bebas (X). Tuntutan tugas perkuliahan yang tinggi bisa mengakibatkan mahasiswa merasakan *burnout* akademik. *Burnout* akademik dapat mempengaruhi kesehatan mental dan keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran, sehingga *self-compassion* dapat dianggap sebagai strategi untuk mengatasi *burnout* akademik. Penelitian Anggasa (2022) tentang hubungan antara *self-compassion* dan *academic burnout* pada mahasiswa dalam pembelajaran *online*, dengan menggunakan analisis regresi sederhana JASP, hasilnya memperlihatkan adanya korelasi yang signifikan dengan arah negatif antara *self-compassion* dengan akademik *burnout*. Penelitian Rosti dan Affandi (2023) tentang hubungan *self-compassion* dengan *academic burnout* siswa SMA X Sidoarjo, dengan menggunakan SPSS metode korelasi product-moment, ditemukan adanya korelasi negatif antara *self-compassion* dan *burnout* akademik. Selain itu Islami (2021) juga meneliti bagaimana perasaan simpati terhadap diri sendiri (*self-compassion*) berhubungan dengan masalah *burnout* di kalangan mahasiswa sarjana. Ia menggunakan alat ukur seperti Skala Rasa Simpati pada Diri Sendiri dan Inventaris Burnout Mahasiswa versi Oldenburg. Partisipan berasal dari tiga universitas di Indonesia, dengan total 291 orang. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa simpati terhadap diri sendiri, semakin

rendah kemungkinan mahasiswa mengalami *burnout*. Studi ini menemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih mampu memahami dan menerima diri mereka sendiri cenderung mengalami lebih sedikit *burnout*. Pada penelitian Savira dkk. (2020) tentang hubungan antara belas kasih diri (*self-compassion*) dengan kejenuhan (*burnout*) dalam bekerja pada guru sekolah dasar, dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode sampling yang disebut *purposive sampling*, artinya mereka secara sengaja memilih 117 guru sekolah dasar sebagai peserta penelitian. Setelah menganalisis data menggunakan metode Pearson Product Moment, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara dua variabel yang diteliti dengan tingkat kekuatan yang sedang, ditandai dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan koefisien korelasi sebesar -0,499. Koefisien korelasi ini mengindikasikan adanya hubungan negatif antara skor *self-compassion* dan tingkat *burnout* pada guru sekolah dasar. Artinya, semakin tinggi skor *self-compassion*, maka semakin rendah tingkat *burnout*.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, *burnout* akademik merupakan fenomena yang perlu mendapat perhatian lebih karena menimbulkan banyak masalah bagi mahasiswa, dosen, orang tua dan pihak lainnya. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik menunjukkan kinerja akademik yang rendah. Beberapa studi menunjukkan bahwa jika *burnout* akademik tidak dicegah maka dapat mengarah kepada depresi dan stress akademik (Aypay, 2011). Selain itu juga dampak dari *burnout* akademik dapat membuat mahasiswa dikeluarkan dari perguruan tinggi atau di *drop out*. Ratnaningsih dkk. (2008) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa angka putus sekolah Universitas Terbuka mencapai 85,08% antara tahun 2001 dan 2007, sebagian besar dipengaruhi ketahanan belajar mahasiswa.

Dengan alasan ini maka diperlukan penelitian lebih lanjut yang membahas mengenai *burnout* akademik, dan bagaimana solusi dalam menangani fenomena ini agar tidak menjadi

suatu hal yang fatal. Kebaruan dalam penelitian ini adalah peneliti meneliti variabel *self-efficacy* dan *self-compassion* terhadap *burnout* akademik secara bersama-sama pada mahasiswa aktif di Indonesia. Maka berdasarkan uraian tersebut, peneliti memilih judul “Pengaruh *Self-Efficacy* dan *Self-Compassion* terhadap *Burnout* Akademik pada Mahasiswa”.

### **Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* dan *self-compassion* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa.
2. Mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa.
3. Mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* dan *self-compassion* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa.

### **Kegunaan Penelitian**

Kegunaan dari penelitian yang akan dilaksanakan ini adalah sebagai berikut:

#### ***Kegunaan Teoretis***

Peneliti berharap penelitian ini akan berkontribusi pada perkembangan psikologi, khususnya psikologi pendidikan, dan peneliti berharap dengan adanya penelitian ini akan

mengarahkan peneliti berikutnya untuk lebih memahami pengaruh antara *self-efficacy* dan *self-compassion* terhadap *burnout* akademik.

### ***Kegunaan Praktis***

Peneliti berharap penelitian ini dapat membantu dalam mengembangkan intervensi atau layanan dukungan untuk meningkatkan *self-efficacy* dan *self-compassion* sehingga dapat mengurangi *burnout* akademik. Intervensi yang dapat dilakukan misalnya seperti, seminar pengembangan diri, program mentoring, dan layanan konseling untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan mengurangi resiko *burnout* akademik.

