

## **Bab 1 Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh Pendidikan pada jenjang perguruan tinggi dan termasuk salah satu elemen yang penting di dunia pendidikan. Berdasarkan Undang-Undang Pendidikan Tinggi Nomor 12 Republik Indonesia Tahun 2012, peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Termaktub dalam Itjen Kemendikbud mahasiswa merupakan orang terdidik dengan standar moral yang tinggi (Itjen Kemdikbud, itjen.kemendikbud.go.id).

Perguruan tinggi bukanlah sekedar cara untuk melanjutkan pendidikan dari sekolah menengah. Salam (2004) berpendapat bahwa pendidikan tinggi adalah jenjang dasar pendidikan yang diciptakan berdasarkan kebutuhan pendidikan tinggi. Memasuki pendidikan tinggi berarti membenamkan diri dalam kehidupan serta lingkungan akademik yang jauh berbeda dengan lingkungan sekolah menengah atas. Mereka dipaksa untuk beradaptasi dengan kehidupan baru yang di dalamnya penuh tantangan dan resiko, terutama pola berpikir, belajar, berkreasi dan berperilaku di dunia kampus.

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi siapa saja yang ingin melanjutkan pendidikannya dan mengembangkan potensi dirinya. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Republik Indonesia Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah kesadaran yang menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat mewujudkan potensi dirinya, seperti kekuatan dalam spiritual, akhlak mulia, kecerdasan, pengendalian diri, dan keterampilan yang dibutuhkan oleh diri sendiri, masyarakat, negara, dan bangsa.

Dengan demikian mahasiswa menjadi bagian penting dari tri dharma perguruan tinggi, yang meliputi pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat. Sebagai seorang mahasiswa, mereka harus memenuhi tiga aspek tersebut. Pertama, dalam hal pendidikan, mahasiswa harus mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan aktif dalam kelas. Kedua, dalam hal penelitian, mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk melakukan penelitian dan mengembangkan ilmu pengetahuan. Ketiga, dalam hal pengabdian masyarakat, mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk memberikan kontribusi positif bagi masyarakat sekitar. Dengan memenuhi tri dharma perguruan tinggi, mahasiswa diharapkan akan menjadi individu yang memiliki kemampuan dan keterampilan yang mumpuni serta siap untuk berkontribusi bagi masyarakat juga negara.

Perkembangan zaman yang semakin pesat dalam mempersiapkan masa depan, menuntut setiap negara termasuk Indonesia untuk meningkatkan mutu atau kualitas di

berbagai bidang kehidupan. Tak terkecuali aspek penting yang perlu ditingkatkan kualitasnya oleh suatu negara salah satunya adalah bidang pendidikan. Meningkatnya kualitas pendidikan suatu negara juga mencerminkan peningkatan kualitas SDM (sumber daya manusia) yang dihasilkannya. Kualitas pendidikan dapat menjadi indikator maju atau mundurnya suatu negara.

Mahasiswa dipersiapkan untuk menjadi manusia yang mampu menghadapi persaingan secara global, oleh karenanya hingga saat ini mahasiswa menjadi tumpuan juga harapan bagi bangsa Indonesia. Dengan harapan para mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu yang didapatkan di perguruan tinggi kepada negara untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat Indonesia. Namun, tidak dapat dipungkiri dengan berbagai tuntutan pendidikan yang berkualitas, disisi lain mahasiswa juga dapat menghadapi permasalahan akademik selama masa perkuliahan. Pada kenyataannya banyak tantangan yang dihadapi oleh para mahasiswa, baik dalam hal akademik ataupun non akademik.

Mahasiswa sering menghadapi berbagai masalah, seperti kesulitan mengikuti jalannya perkuliahan, beban tugas yang menumpuk, ujian yang sulit, melakukan penelitian, perasaan jenuh, kurang semangat, kurangnya motivasi, kesulitan mengatur waktu, masalah keuangan, interaksi sosial, persoalan keluarga dan sebagainya. Masalah-masalah tersebut sebenarnya merupakan hal yang umum terjadi dalam kehidupan seorang mahasiswa. Hal itu disebabkan karena masa transisi yang dialami oleh mahasiswa ketika mereka beranjak dari masa remaja menuju dewasa dengan berbagai peran dan tanggung jawab yang diemban.

Mahasiswa adalah individu yang sedang dalam masa transisi atau peralihan pertumbuhan dan perkembangan dari remaja akhir menuju ke dewasa awal (Hurlock, 2006). Dalam periode peralihan ini, mahasiswa akan menghadapi banyak masalah dan tugas perkembangan yang harus diselesaikan. Masa transisi beserta tuntutan akademik yang tinggi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kondisi *burnout*. Dalam dunia pendidikan atau yang dialami oleh siswa atau mahasiswa *burnout* dikenal dengan istilah *burnout* akademik.

Penelitian tentang *burnout* pertama kali diteliti oleh Freudenberger pada tahun 1974 yang bertujuan untuk membantu pekerja layanan kesehatan juga masyarakat yang terpapar stres tingkat tinggi (Maslach dkk., 2001). *Burnout* tersebut disebabkan oleh adanya kesenjangan antara kemampuan seseorang dengan pekerjaannya: pekerjaan yang terlalu sulit, imbalan yang diberikan tidak cukup untuk mengimbangi usaha yang dikeluarkan, atau orang tersebut tidak kompeten dalam pekerjaan tersebut. Individu akan cenderung berhenti bekerja atau kurang terlibat dalam pekerjaannya ketika mengalami *burnout*.

Sejak diawali penelitian Freudenberger dan Maslach, konsep *burnout* telah menjadi perhatian bagi para peneliti di dunia. Penelitian mengenai *burnout* tidak lagi terbatas pada sudut pandang pekerjaan saja seperti sebelumnya, namun juga mencakup bidang akademis seperti *burnout* akademik. Yang (2004) menggambarkan *burnout* akademik adalah suatu kondisi yang dialami mahasiswa karena stres dan faktor psikologis lainnya, yang menyebabkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan hilangnya kepercayaan diri. Dalam konteks akademik, *burnout* mengacu pada suatu kondisi di mana siswa merasa tertekan oleh tuntutan akademik dan menjadi kurang aktif terlibat di kelas (Jacobs & Dodd, 2003). Berkurangnya kontribusi ini dapat mencakup tidak masuk sekolah, tidak berpartisipasi dalam diskusi, dan menurunnya prestasi akademis, yang dapat membahayakan kelanjutan pendidikan seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Pines, A., Aronson, E. (1981) bertujuan melihat perbandingan antara tingkat *burnout* pada konselor, pendidik, perawat dan juga mahasiswa. Dari hasil penelitian tersebut, menemukan bahwa skala *burnout* mahasiswa berada pada level sedang hingga tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *burnout* bukan hanya terjadi pada satu pekerjaan tertentu saja, tetapi *burnout* juga dapat dialami pada siapapun dan apapun jenis pekerjaannya serta tidak terbatas pada profesi apa saja.

*Burnout* akademik diartikan sebagai perasaan lelah yang berkepanjangan akibat dari adanya tuntutan studi, mempunyai sikap sinis terhadap tugas akademik, serta perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa dalam bidang akademik (Schaufeli dkk., 2002). Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik akan menunjukkan tanda-tanda seperti merasa malas, kurangnya motivasi, kehilangan minat, dan ketidaktertarikan terhadap studinya, serta cenderung bersikap murung, sinis, tidak peka, mudah tersinggung, dan pesimis.

Gejala-gejala *Burnout* akademik didasari pada aspek: (1) kelelahan pada pikiran, yang ditandai oleh kesulitan dalam memusatkan perhatian, kurang motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, serta mudah lupa akan materi pembelajaran, (2) kelelahan pada emosional, yang ditandai dengan perasaan frustrasi, mudah tersinggung, merasa putus asa, mudah untuk marah, terbebani, gelisah, apatis, merasa bosan, serta perasaan tidak ingin membantu orang lain, (3) merasa tidak kompeten dalam menilai diri sendiri, yang ditandai dengan adanya penurunan prestasi (Schaufeli dkk., 2002).

Gejala *burnout* akademik seringkali diabaikan karena dianggap sebagai bagian dari pekerjaan akademik yang berat. Namun, jika tidak ditangani dengan serius, kondisi tersebut dapat berdampak terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang. Beberapa gejala yang sering muncul antara lain kecemasan, depresi, insomnia, dan sakit kepala. Banyak peneliti di

berbagai belahan dunia telah melakukan penelitian mengenai *burnout* akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* akademik dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, fisik, dan kinerja individu yang mengalaminya.

*Burnout* akademik tidak dipungkiri dapat dialami dan mempengaruhi kepada siapa saja individunya. Dampak dari *burnout* dapat dikategorikan menjadi dampak fisik, psikologis, dan sosial. Dari dampak fisik sering digambarkan seperti sakit kepala, nyeri otot, gangguan tidur, penyakit, peningkatan detak jantung, kehilangan nafsu makan, kecelakaan, serangan jantung, dan bahkan kematian. Dampak psikologisnya antara lain mudah tersinggung, ledakan amarah, gejala kecemasan, perasaan tidak berdaya, takut, kurang konsentrasi, kehilangan semangat, penurunan produktivitas, kehilangan rasa percaya diri, dan frustrasi. Sementara dari dampak sosial meliputi hubungan dengan keluarga dan kualitas hidup yang berdampak negatif (Roslan dkk., 2021).

*Burnout* Akademik dapat memiliki dampak serius, menyebabkan mahasiswa mengalami kebosanan, sikap sinis terhadap kegiatan pembelajaran, kurangnya motivasi belajar, serta kesulitan menyelesaikan tugas-tugas mereka (Muna, 2013). Penelitian oleh Jimenez-Ortiz dkk. (2019) mengungkapkan bahwa 52 persen mahasiswa mengalami *burnout* akademik selama perkuliahan. Fenomena ini disebabkan oleh tuntutan dan tekanan akademik, serta tekanan dari lingkungan keluarga untuk berprestasi dan menyelesaikan kewajiban akademik, tugas atau pekerjaan yang diberikan dosen, serta sistem pendidikan yang mendorong kompetisi untuk meraih nilai terbaik.

*Burnout* akademik yang berkelanjutan akan mengancam keberlangsungan pendidikan individu. Akibat dari *burnout* akademik adalah hilangnya motivasi untuk berpartisipasi dalam studi akademis, yang menyebabkan pengucilan dari lembaga pendidikan dan penghentian studi. Menurut data Statistik Pendidikan Tinggi Indonesia tahun 2018, angka putus sekolah pada perguruan tinggi negeri sebesar 3% dan perguruan tinggi swasta sebesar 5%, hal ini terlihat dari data putus sekolah dan mahasiswa yang putus sekolah bahwa *burnout* akademik mengancam keberlangsungan pendidikan seseorang. Oleh karena itu, penting untuk terus melakukan penelitian dan mengembangkan strategi untuk mencegah dan mengatasi *burnout* akademik pada lingkungan akademik.

Salah satu jurusan dengan beban akademik yang berat adalah psikologi. Mahasiswa psikologi di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung tidak hanya memiliki tugas biasa, tetapi juga harus menjalani berbagai praktikum, seperti praktikum psikodiagnostik, konstruksi alat ukur dan psikologi konseling, serta mata kuliah praktikum lainnya. Tujuan dari berbagai praktikum ini adalah untuk meningkatkan kemampuan dan

kompetensi mahasiswa, sehingga diharapkan mereka memiliki cara pandang, kepribadian, mental dan jiwa yang sehat dan kuat (Mahmud & Uyun, 2016).

Penelitian oleh Mahmud & Uyun (2016) Menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang berlebihan selama praktikum dapat menyebabkan kelelahan dan ketegangan, yang menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Selain itu, mahasiswa dituntut untuk bisa menyelesaikan tugas dengan materi pembelajaran yang semakin kompleks serta beradaptasi secara sosial dengan lingkungan kampus. Deadline tugas yang singkat, banyaknya tugas, serta situasi semester yang monoton dapat menyebabkan stress dan tekanan bagi mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi pada perubahan. Mahasiswa psikologi juga harus menghadapi beberapa stereotip, seperti "pasti mengetahui semua jawaban dan solusi atas masalah orang lain," yang dapat berdampak signifikan pada mahasiswa (Murray dkk., 2002 dalam Mahmud & Uyun, 2016).

Terlebih lagi mahasiswa psikologi, sebagaimana mahasiswa lainnya, wajib ikut serta dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional, sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional tahun 2003 (Abidin, 2006). Mahasiswa lulusan sarjana psikologi memperoleh kompetensi yang dibutuhkan oleh lembaga pendidikan masing-masing, yaitu metode dasar penelitian dan analisis masalah psikologi sosial budaya dalam hubungan non terapeutik melalui penguatan keluarga dan diharapkan memiliki kemampuan memberikan solusi.

Masyarakat masih memandang mahasiswa sebagai individu yang memiliki kemampuan kognitif unggul. Mereka diharapkan dapat berperan dalam memecahkan berbagai permasalahan yang ada di lingkungan masyarakat. Atas harapan yang diberikan oleh lingkungan masyarakat ini adalah mahasiswa dituntut menyelesaikan pendidikannya hingga akhir di universitas. Situasi yang dihadapi mahasiswa dapat mempengaruhi mereka terhadap masalah yang berujung pada stres dan perilaku maladaptif. Dalam situasi yang sangat menegangkan dan menekan, mahasiswa membutuhkan dukungan sosial. Oleh karena itu, mahasiswa perlu dibekali mekanisme dukungan sosial untuk memberikan perlindungan mereka dari dampak negatif situasi menekan dan stres tersebut.

Harapan yang tinggi terhadap keberhasilan akademik mahasiswa untuk menyelesaikan studinya dan kebutuhan untuk memenuhi standar yang ditetapkan oleh lembaga pendidikan juga tampaknya berkontribusi terhadap beban yang harus ditanggung oleh para mahasiswa. Situasi seperti ini dapat menimbulkan ketegangan dan kecemasan, sehingga mahasiswa memerlukan dukungan sosial dari berbagai sumber, seperti orang tua, teman, dan orang-orang khusus lainnya.

Dalam studi awal yang dilakukan kepada 60 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, yang terdiri dari 45 orang perempuan dan 15 orang laki-laki dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form*. Dari hasil studi awal menunjukkan bahwa 56% mahasiswa tertekan secara emosional, yang menunjukkan ciri-ciri seperti ketidaksabaran dalam mengerjakan tugas, lekas marah, bersikap apatis, merasa bosan, malas dan sering tidak masuk kampus, 12% mahasiswa menjadi terbebani akibat tuntutan akademik. Berdasarkan survey, 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, lulus dengan nilai terbaik dan tepat waktu, serta tuntutan melaksanakan kegiatan di dalam kampus.

Dilihat secara garis besar faktor yang mempengaruhi subjek mengalami *burnout* akademik adalah lingkungan sosial yang kurang mendukung (keluarga, teman, dan dosen), dan masalah pribadi. Sejalan dengan studi awal yang peneliti lakukan didapatkan bahwa 20 mahasiswa menyatakan bantuan dan dukungan dari orang tua dan teman sangat dibutuhkan ketika menghadapi masa-masa sulit dalam perkuliahan. Ketika dukungan tersebut tidak didapatkan, mereka cenderung akan bingung, merasa tidak percaya diri, tidak dicintai, dan tidak bersemangat. Sebuah studi yang dilakukan oleh Smith dan Renk (2007) menunjukkan bahwa mendapat dukungan dari orang-orang penting di sekitar akan mengurangi tekanan yang dirasakan dalam menuntut studi.

Dengan fenomena tersebut sebagaimana manusia sebagai makhluk yang saling membutuhkan adanya keberadaan orang disekitar dapat berperan menjadi faktor pendukung sebagai sumber hasrat untuk meminimalisir terjadinya *burnout* akademik. Dukungan sosial merupakan hal penting bagi setiap manusia untuk menjalani kehidupan sosial. Manusia adalah makhluk yang tidak bisa bertahan hidup sendirian, setiap orang akan selalu bergantung satu sama lain. Hal ini memberikan sebuah kesimpulan bahwa manusia pasti akan membutuhkan pertolongan dari orang lain disekitarnya karena merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Berdasarkan studi literatur dari penelitian sebelumnya Lailatul, dkk (2021); Lie Fun, dkk (2021); Putri Diyah, dkk (2022) bahwa *burnout* akademik disebabkan karena faktor kurangnya dukungan sosial, berupa peran ataupun bantuan dari sekitar.

Beberapa cara telah dilakukan untuk mengatasi *burnout*, termasuk salah satunya dengan dukungan sosial. Dukungan yang diberikan dari lingkungan dan keluarga menjadi salah satu cara yang paling efektif. Dengan kata lain, ada hubungan antara *burnout* dengan dukungan

sosial. *Burnout* yang tinggi dipengaruhi oleh rendahnya tingkat dukungan sosial. Hal ini disebabkan karena orang yang diberikan dukungan sosial tingkat tinggi akan mempunyai harga diri yang lebih tinggi pula sehingga dapat mengurangi gejala terjadinya *burnout* (Hamaideh, 2014). Dukungan sosial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kelangsungan hidup seseorang. Sumber datangnya dukungan sosial bisa didapatkan dari teman, keluarga, guru, tetangga, dan psikolog.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh langsung dan tidak langsung terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Hal yang menarik dari peran dukungan sosial seperti yang telah dijelaskan sebelumnya adalah kemampuannya dalam menjaga kesehatan mental seseorang seolah-olah terjadi secara otomatis. Namun hubungan ini tidak sesederhana yang diharapkan. Memodelkan hubungan antara dukungan sosial sebagai prediktor dan kesehatan mental menunjukkan bahwa perbedaan individu tidak boleh diabaikan.

Semua orang membutuhkan dukungan sosial, jika tidak mendapatkan dukungan sosial, besar kemungkinannya keinginan setiap individu tidak akan terkabul. Dukungan sosial adalah pemberian bantuan dari teman, keluarga, dan orang lain kepada seseorang yang sedang menghadapi situasi atau masalah yang penuh tekanan, dengan tujuan membantu individu memecahkan masalah atau mengatasi masalah, dukungan sosial yang diterima akan membantu individu mengatasi situasi stres (Hamzah & Marhamah, 2015).

Dukungan sosial yang diberikan memudahkan dalam mengatasi peristiwa yang menimbulkan stres, dan dukungan sosial menimbulkan perasaan aman, perhatian, dan syukur yang sangat membantu dalam menghadapi permasalahan perkuliahan. Namun kurangnya dukungan sosial dapat membuat mahasiswa merasa bingung dan tidak memiliki dukungan untuk mengeluh. Keadaan seperti ini tentu akan memberikan dampak negatif dan tercermin pada studi yang kurang memuaskan (Rambe, 2010).

Dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan individu dengan memberikan kasih sayang, nasihat, saran, ilmu, dan hal-hal positif lainnya. Dukungan sosial juga dapat mencegah keputusasaan, ketidakpuasan diri, dan kehilangan semangat. Penelitian oleh Adawiyah dan Blikololong (2018) menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dan *burnout* pada karyawan rumah sakit di Tangerang; semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat *burnout* pada karyawan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam mengatasi *burnout*.

Jika seorang siswa mempunyai tuntutan yang tinggi terhadap orang-orang disekitarnya dan mempunyai tingkat *burnout* yang tinggi, maka ia membutuhkan orang lain

yang mau memperhatikan, menghibur dan menghargai permasalahannya. Mahasiswa memerlukan dukungan sosial dari orang lain terutama orang tua, teman sebaya, dan pihak lain untuk menanamkan motivasi dan rasa percaya diri. Karena itulah ia merasa orang-orang disekitarnya memahami permasalahan yang ia alami selama menuntut ilmu. Dukungan sosial diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan, termasuk membangun motivasi dan rasa percaya diri. Adanya emosi positif dapat berpengaruh positif terhadap penyelesaian tugas belajar. Ini berarti lebih banyak antusiasme dan fokus, serta lebih sedikit penundaan dalam menyelesaikan tugas.

Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan dan strategi pencegahan *burnout* akademik kepada tenaga pendidik dan peneliti. Strategi-strategi tersebut dapat meliputi pelatihan manajemen stres, peningkatan sumber daya, dan pengakuan terhadap kinerja akademik yang baik. Dengan dukungan dan strategi yang tepat, diharapkan kondisi *burnout* akademik dapat diminimalisir sehingga tenaga pendidik dan peneliti dapat menjalankan tugas-tugas akademik dengan efektif dan berkualitas. Maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah apakah dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

### **Kegunaan Penelitian**

Dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi individu, instansi atau pihak-pihak terkait:

#### ***Kegunaan Teoritis***

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran secara teoritik mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* akademik dan berkontribusi pada ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi terutama pada psikologi pendidikan khususnya *burnout* akademik dan dukungan sosial, serta bisa dijadikan sebagai bahan referensi bagi yang ingin mengembangkan penelitian ini dengan lebih mendalam.

### ***Kegunaan Praktis***

Penelitian ini dapat melihat respon mahasiswa terkait beban tugas yang diberikan, sehingga hal ini bisa menjadi perhatian bagi dosen dan mahasiswa untuk memahami kondisi psikologis mahasiswa khususnya kondisi *burnout* akademik karena hal ini dapat berdampak pada kondisi psikologis dan fisik seseorang. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah antisipatif untuk mencegah terjadinya *burnout* akademik.

