

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah aspek yang sangat penting bagi setiap orang yang ingin membesarkan dan mengembangkan potensi mereka. Setiap orang mempunyai potensi yang dapat diwujudkan dan dapat mencapai prestasi yang optimal berdasarkan kemampuan masing-masing. Peran pendidikan sangat penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia dalam hal kemampuan berpikir, merasa dan berperilaku. Salah satu upaya untuk menghasilkan sumber daya manusia yang unggul adalah melalui proses pendidikan yang tinggi yaitu melalui institusi perguruan tinggi. Di lingkungan perguruan tinggi dikenal sebagai mahasiswa, mereka dianggap sebagai calon tenaga profesional yang akan memainkan peran kunci dalam mendorong kemajuan dan pembangunan bangsa.

Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang jauh lebih berat dibandingkan dengan tingkatan pendidikan yang lebih rendah. Pada tingkat pendidikan yang lebih rendah syarat kelulusan hanya perlu melalui ujian tertulis atau ujian nasional. Namun, di perguruan tinggi mahasiswa yang menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, diwajibkan untuk membuat suatu karya ilmiah yang disebut dengan tugas akhir atau skripsi. Tugas akhir merupakan bagian dari pembelajaran bagi mahasiswa yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan analisis mereka dalam mengevaluasi, menganalisis, dan menyimpulkan masalah yang sedang diteliti (Hidayat,2009). Selain itu, tugas akhir juga sebagai bukti penyelesaian penelitian akhir dan sebagai syarat kelulusan untuk meraih gelar sarjana.

Oleh karena itu, mahasiswa yang sedang terlibat dalam penyusunan tugas akhir dihadapkan pada tuntutan untuk menyelesaikan studinya, termasuk tuntutan dari dosen pembimbing, orangtua, akademik, teman-teman, maupun dorongan internal untuk menyelesaikan studi tersebut dengan cepat untuk meraih gelar sarjana. Meskipun terdapat tuntutan tersebut membuat mahasiswa termotivasi untuk menyelesaikan tugas akhir dengan cepat, namun pada kenyataannya menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dan hambatan dalam menyelesaikan studi mereka.

Kebanyakan mahasiswa yang tengah mengerjakan tugas akhir merasa terbebani dengan beban yang sangat berat, sehingga mengakibatkan tekanan psikologis. Penelitian oleh Puspitaningrum (2018) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir

rentan mengalami perasaan tegang, khawatir, stres, jenuh, rendah diri, dan kehilangan motivasi dalam proses pengerjaan tugas akhir mereka.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir rentan mengalami *burnout* (Lisyanti & Fajrianti, 2023). Dalam proses mengerjakan tugas akhir dapat memerlukan tenaga dan pikiran yang signifikan bagi setiap mahasiswa. Jika stres yang dialami tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat menyebabkan distress. Penelitian oleh Aguayo dkk. (2019) menunjukkan bahwa jika stres yang dialami mahasiswa berlangsung lama tanpa adanya dukungan yang memadai, dapat mengakibatkan kelelahan kronis dan munculnya gejala *burnout*. Penelitian oleh Susanto dan Azwar (2020), mengungkapkan bahwa masalah yang berkepanjangan yang dihadapi mahasiswa dapat menjadi pemicu *academic burnout*. Faktor-faktor seperti tuntutan akademik yang menyebabkan kurangnya jam tidur, beban aktivitas akademik, dan tuntutan tugas akademik yang berlebihan.

Menurut Maslach dan Leiter (1997) *burnout* didefinisikan sebagai indeks ketidakselarasan antara aktivitas yang dilakukan seseorang dengan apa yang seharusnya mereka lakukan. Kondisi ini menggambarkan penurunan nilai-nilai, martabat, semangat, motivasi, dan kondisi psikologis seseorang. *Burnout* mengacu pada tuntutan kerja yang melampaui kapasitas manusia. Dimana individu diharuskan melakukan aktivitas yang berlebihan dalam waktu terbatas dengan sumber daya manusia yang terbatas pula. Adapun menurut Schaufeli dkk. (2002) *academic burnout* adalah rasa kelelahan yang timbul akibat tekanan akademik di perguruan tinggi, yang membuat individu menjadi sinis terhadap tugas-tugas yang diberikan dan merasa dirinya tidak kompeten sebagai mahasiswa.

Beberapa gejala *academic burnout* yang digambarkan pada aspeknya masing-masing oleh Schaufeli dkk pada tahun 2002 diantaranya, yaitu ; (1) kelelahan, adalah individu yang merujuk pada kelelahan baik itu secara fisik maupun emosional. kelelahan secara fisik ditandai dengan sakit kepala, mual-mual, diare, flu, dan insomnia. Sedangkan kelelahan secara emosional ditandai dengan perasaan bosan, sedih, gelisah, tertekan dan terbebani oleh aktivitas akademik yang dihadapinya. (2) Sinisme, adalah individu yang ditandai dengan perilaku sinisme yang mencerminkan ketidakpedulian atau sikap yang jauh terhadap tugas-tugas dan memberikan jarak terhadap orang lain, dan (3) Penurunan efikasi profesional, yang terlihat dari kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan pribadi, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, serta ketidakpuasan terhadap pekerjaan.

Berdasarkan data dari Prodi Psikologi UIN SGD Bandung pada tahun 2023/2024, menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah mahasiswa dari angkatan 2018 dan 2019 belum menyelesaikan tugas akhirnya. Hal ini menggambarkan bahwa adanya penundaan dalam memproses tugas akhir, yang pada akhirnya berdampak pada keterlambatan meraih kelulusan tepat waktu. Keterlambatan ini merugikan mahasiswa tersebut dari segi uang, waktu, tenaga, serta kerugian lain dialami pihak Prodi karena adanya kondisi ketidakidealannya dalam mencapai target waktu kelulusan yang diharapkan. Prodi Psikologi UIN SGD Bandung telah berupaya meningkatkan tingkat kelulusan mahasiswa dengan berbagai upaya. Upaya tersebut antara lain melibatkan penyelenggaraan sidang komprehensif dan munaqosah setiap bulan dengan 2 gelombang pendaftaran dan pelaksanaan. Selain itu, dilakukan sesi diskusi dengan mahasiswa yang belum lulus untuk mengidentifikasi faktor-faktor kendala yang menyebabkan penundaan penyelesaian tugas akhir. Orientasi akademik juga diadakan dengan tujuan memonitor perkembangan akademik setiap angkatan, memberikan saran untuk perbaikan, dan mendorong mahasiswa agar dapat menyelesaikan tugas akhir serta lulus sesuai standar waktu kelulusan di Prodi Psikologi UIN SGD Bandung yaitu 4,5 tahun dengan total 9 semester. Pada umumnya penyusunan tugas akhir dikerjakan sekitar satu semester atau selama enam bulan. Namun, dalam praktiknya banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan tugas akhir.

Peneliti melakukan studi awal dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal fenomena yang diteliti yaitu tentang *academic burnout*. Pengambilan data dilakukan pada mahasiswa prodi Psikologi UIN SGD Bandung yang sedang mengambil skripsi. Peneliti membuat rancangan studi awal yang memuat beberapa pertanyaan terbuka. Studi awal ini dilakukan secara *online* dengan menyebarkan kuesioner melalui media *Google Form*. Penelitian ini dilaksanakan pada Rabu, 31 Januari 2024 sampai Kamis, 08 Februari 2024. Jumlah orang yang diperoleh sebanyak 35 responden mahasiswa Prodi Psikologi UIN SGD Bandung yang sedang mengambil skripsi.

Hasil studi awal menunjukkan bahwa dari 35 mahasiswa Prodi Psikologi UIN SGD Bandung yang sedang mengambil skripsi sebanyak 97,1% atau 34 responden mengalami *academic burnout* dan 2,9% atau 1 responden tidak mengalami *academic burnout*. Sebanyak 34 responden atau sebesar 97,1% merasakan dampak dari *academic burnout* yang mereka alami, dari jumlah responden tersebut didapatkan hasil sebanyak 16 responden atau sebesar 45,68% mengalami penurunan motivasi yang menyebabkan mereka malas dan kinerja menurun untuk

mengerjakan tugas akhir sehingga mereka menunda pekerjaan tersebut. Sementara itu, sebanyak 18 responden lainnya atau sebesar 51,42% mereka merasakan kelelahan baik itu secara fisik maupun emosional. Gejala kelelahan fisik yang mereka rasakan seperti sakit kepala, flu, sakit Pundak, sakit punggung, kram kaki, dan sakit mata. Sedangkan kelelahan emosional seperti cemas, *overthinking*, stres, kelelahan, dan ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi. Dan sebanyak 1 responden atau sebesar 2,9% menyatakan bahwa mereka belum mengalami kelelahan dan hanya mengalami kecemasan terkait ketidaksesuaian harapan.

Kemudian, sebanyak 31 responden atau sebesar 88,57% mengatakan tidak ingin *drop out* dari perkuliahan sementara, dan sebanyak 4 responden atau sebesar 11,43% mengatakan ingin *drop out* dari perkuliahan. Dari jumlah tersebut, 31 responden atau sebesar 88,57% tidak berkeinginan untuk *drop out* dari perkuliahan, dengan alasan yang mereka kemukakan antara lain mengingat kembali perjuangan orang tua yang sudah membiayai pendidikan mereka, memotivasi diri dengan melihat perjalanan perjuangan yang sudah dijalani, memiliki kepercayaan diri bahwa mampu menyelesaikan studi, dan tetap terarah pada hasil yang ingin dicapai. Sementara, sebanyak 4 responden atau sebesar 11,43% berkeinginan untuk *drop out* dari perkuliahan, alasan yang mereka kemukakan antara lain kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir, kehidupan yang tidak teratur, putus asa, stres dan kelelahan dalam mengerjakan tugas akhir.

Berdasarkan fenomena yang peneliti amati dari hasil studi awal, peneliti menemukan indikasi adanya terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa Prodi Psikologi UIN SGD Bandung yang sedang mengambil skripsi. Hal ini mengacu pada gejala *burnout* menurut Schaufeli dkk. (2002) yang terbagi menjadi 3 diantaranya, yaitu ; 1) kelelahan, dimana mahasiswa menyatakan mengalami kelelahan, stres, serta gejala fisik seperti sakit pinggang dan mata. Selain itu, mereka juga mengalami kelelahan secara emosional merasa terbebani dan tertekan oleh tugas-tugas seperti kesulitan mencari referensi, kesulitan mengembangkan ide, dan banyaknya revisi, yang akhirnya menyebabkan rasa lelah dan keengganan untuk melanjutkan proses penulisan tugas akhir. 2) sinisme, mahasiswa mengungkapkan bahwa saat merasa lelah dalam mengerjakan tugas akhir, mereka kehilangan arah dan fokus yang cenderung meninggalkan pekerjaan mereka, dan 3) penurunan efikasi profesional, terlihat dari kurangnya semangat, penurunan motivasi, serta munculnya pikiran negatif terkait ketakutan tidak dapat

menyelesaikan tugas akhir tepat waktu dan merasa tertinggal dari teman-teman yang lebih cepat progresnya.

Berdasarkan hasil studi awal tersebut, adanya fenomena *academic burnout* dan rendahnya motivasi belajar pada mahasiswa aktif Prodi Psikologi UIN SGD Bandung yang sedang mengambil skripsi. Hal ini dibuktikan dari hasil studi awal terbukti bahwa mahasiswa Prodi Psikologi UIN SGD Bandung saat mengerjakan tugas akhir mengalami *academic burnout* penyebab yang dialaminya antara lain sulitnya menghubungi dosen pembimbing, kesulitan mencari referensi atau jurnal, kesulitan mengembangkan ide, dan banyaknya revisian. Adanya, kelelahan baik itu secara fisik maupun emosional dan penurunan motivasi belajar seperti mereka merasa malas, dan kinerja menurun untuk mengerjakan tugas akhir sehingga mereka menunda pekerjaan tersebut. Rendahnya motivasi belajar juga menyebabkan kemalasan dalam belajar dan mengerjakan tugas, yang berdampak pada penundaan aktivitas akademik. Pada saat mengalami *academic burnout*, mahasiswa masih mempertahankan kuliah dengan mengingat kembali perjuangan orangtua yang sudah membiayai pendidikan, fokus pada impian yang hendak dicapai, memotivasi diri pentingnya motivasi belajar dalam diri individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Prodi Psikologi UIN SGD Bandung yang sedang mengambil skripsi diduga mengalami *academic burnout*. Hal ini didukung oleh beberapa penelitian, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Puspitaningrum (2018) berjudul “*Pengaruh Dukungan Sosial orang Tua Terhadap Burnout pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas akhir.*” Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *burnout* pada mahasiswa Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Angkatan 2011-2013 UNY yang sedang mengerjakan tugas akhir berada pada kategori sedang sebesar 61,25 %. Penelitian lain yang menunjukkan variasi tingkat *burnout* juga dilakukan oleh Lisyanti & Fajrianti (2023) dalam penelitiannya yang berjudul “*Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas akhir*” , menunjukkan bahwa tingkat *burnout* berada pada kategori sedang sebesar 29,23 %. Selanjutnya, penelitian oleh Sarwono & Ariana (2022) yang berjudul “*Hubungan antara Hardiness dengan Academic Burnout pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas akhir*” menyatakan adanya hubungan signifikan antara *hardiness* dengan *academic burnout*. Hubungan negatif antara variabel *hardiness* dan *academic burnout* mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir dengan tingkat *hardiness* yang tinggi mengarah pada tingkat *academic burnout* yang rendah. Sebaliknya, mahasiswa

dengan tingkat *hardiness* yang rendah lebih mungkin mengalami tingkat *academic burnout* yang tinggi. Tingkat *burnout* pada penelitian ini berada pada kategori sedang yaitu sebesar 69,40 %.

Beberapa penelitian terdahulu mengenai motivasi belajar dan *academic burnout*, antara lain penelitian oleh Dewi dkk. (2023) mengungkapkan motivasi belajar memiliki pengaruh negatif sebesar 46,48 % terhadap *academic burnout* meskipun dampak ini tidak signifikan pada mahasiswa Prodi Manajemen Universitas Bumigora. Sedangkan pada riset Tajeri Moghadam dkk (2020) bahwa *academic burnout* dapat mengurangi motivasi mahasiswa, yang menunjukkan beban kerja tinggi (*high workload*) dan motivasi berprestasi (*achievement motivation*) adanya pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Institut Pertanian di Iran. Pada penelitian Chen dkk. (2023) dalam risetnya menemukan bahwa motivasi belajar memiliki korelasi negatif, artinya mahasiswa yang memiliki motivasi belajar tinggi memiliki kecenderungan mengalami *academic burnout* yang lebih rendah, sementara kelompok mahasiswa dengan motivasi belajar rendah cenderung memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi.

Melalui penelitian ini, peneliti juga berharap untuk mengetahui apakah motivasi belajar dapat mempengaruhi *academic burnout* pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN SGD Bandung yang sedang mengambil tugas akhir, sehingga mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa yang lebih baik. Oleh karena itu, berdasarkan penelitian terdahulu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara motivasi belajar terhadap *academic burnout*. Artinya semakin tinggi motivasi belajar mahasiswa, maka semakin rendah pula kecenderungan *academic burnout* dan begitu pula sebaliknya semakin rendah motivasi belajar seorang mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan *academic burnout* (Chen dkk, 2023).

Berdasarkan hasil pemaparan di atas, peneliti terdorong untuk melakukan studi lanjutan terkait pengaruh motivasi belajar terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah motivasi belajar berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh motivasi belajar terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi.

Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak yang memiliki kepentingan, sebagai berikut:

Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran yang dapat memperbanyak khazanah ilmu, terutama di bidang psikologi pendidikan, psikologi kesehatan, dan psikologi perkembangan, yaitu mengenai motivasi belajar dan *academic burnout* pada mahasiswa psikologi. Penelitian ini juga dapat membantu mengidentifikasi bagaimana berbagai bentuk motivasi yang dapat berkontribusi pada tingkat kelelahan akademik mahasiswa psikologi.

Kegunaan Praktis

1. Bagi para mahasiswa berguna sebagai input mengenai motivasi belajar pada mahasiswa yang mengalami *Academic burnout* pada saat menyusun tugas akhir sehingga diharapkan dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan semangat belajar mahasiswa dengan memiliki motivasi belajar yang tinggi dengan *ouput* dapat mengurangi *Academic burnout* pada saat menyusun tugas akhir.
2. Pada bidang pendidikan, Prodi Psikologi UIN SGD Bandung diharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tentang relevansi motivasi belajar dalam upaya mengurangi risiko *academic burnout* pada mahasiswa yang tengah menyelesaikan tugas akhir. Tujuannya adalah agar mahasiswa tidak merasa kelelahan ketika menulis tugas akhir dan dapat mencapai hasil yang optimal dari upaya mereka.
3. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan mampu memberikan informasi dan data tambahan serta perbaikan peneliti selanjutnya.