

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang pendidikan tinggi, baik perguruan tinggi negeri, swasta atau pada lembaga lain yang setingkat (Siswoyo, 2007). Dalam perkembangannya, mahasiswa dinilai memiliki kecerdasan yang tinggi, mampu berpikir dan bertindak dengan terencana (Siswoyo, 2007). Kemudian perguruan tinggi sebagai lembaga pendidikan formal memiliki tugas dalam mengembangkan mahasiswa agar sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi (Permendikbud No.3 Tahun 2020). Pada tingkat selanjutnya, mahasiswa akan memasuki tingkat akhir dan akan mulai mengerjakan tugas akhir atau skripsi setelah mendapatkan jumlah SKS yang diperlukan (Roellyana & Listiyandini, 2016). Mahasiswa harus menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana (Putri & Savira, 2013). Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu menggabungkan pengetahuan dan kemampuannya dalam memahami, menganalisis, mendeskripsikan, dan menjelaskan masalah-masalah ilmiah yang berkaitan dengan bidang studinya (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Astuti dan Hartati (2013) menjelaskan bahwa dalam prosesnya, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dibebankan pada pengharapan atas keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi dan dituntut agar dapat mengerjakan skripsi sesuai dengan persyaratan institusi. Hal ini didukung oleh Monks, Knoers, & Haditon (2002) yang mengatakan bahwa mahasiswa termasuk kategori usia antara remaja

akhir dan dewasa awal yang dihadapkan pada tuntutan dari keluarga dan masyarakat. Mahasiswa dituntut untuk lebih dewasa dalam pemikiran, tindakan, dan perilaku, sebagai hasil dari pendidikan tinggi yang diterimanya, karena semakin tinggi pendidikan, maka semakin tinggi pula tekanan yang dihadapi dalam segala aspek (Rettob, dalam Putri & Savira, 2013).

Putri dan Savira (2013) menjelaskan hambatan-hambatan dalam pengerjaan skripsi berasal dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain kemampuan akademik (pemahaman dalam jurnal bahasa asing yang kurang), adanya kesulitan menentukan judul, kesulitan mencari literature, kemampuan menulis (kesulitan dalam tata cara penulisan), kurang percaya diri (terutama ketika berhadapan dengan dosen pembimbing), sulit menerima kritikan, adanya rasa malas, dan perbedaan gender (adanya ketidaknyamanan dengan dosen pembimbing yang berlawanan jenis). Sedangkan faktor eksternal antara lain, kesulitan bertemu dosen pembimbing, dosen yang cenderung otoriter dalam membimbing dan sistem penunjang yang kurang memadai.

Selain itu, Etika dan Hasibuan (2016) mengatakan bahwa ada beberapa permasalahan yang dirasakan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, diantaranya mahasiswa kebingungan dalam menentukan judul skripsi, kurang mendapat referensi mengenai penelitian yang akan dilakukan, biaya yang terbatas untuk melakukan penelitian, kurangnya waktu istirahat yang cukup, kesulitan dalam mengelola waktu untuk mengerjakan skripsi, timbulnya perasaan malas untuk mengerjakan skripsi dan kurang motivasi, kesulitan menemui dosen pembimbing, kurang fokus dalam mengerjakan skripsi, serta timbulnya perasaan lelah yang terus

menerus. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada sebelas mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, diperoleh bahwa sebelas mahasiswa tersebut merasakan beberapa kesulitan dalam mengerjakan skripsi, diantaranya, kesulitan menemui dosen pembimbing, kesulitan menemukan referensi pendukung, waktu yang tidak cukup dalam menulis skripsi, dan kurang percaya diri dengan penelitiannya yang membuat adanya penundaan dalam mengerjakan skripsi.

Dari beberapa permasalahan tersebut dapat menjadi beban tanggung jawab seorang mahasiswa yang dapat berisiko menyebabkan stress dan perilaku maladaptif pada mahasiswa (Astuti & Hartati, 2013). Hasil survei yang dilakukan oleh Wasito dan Yoenanto (2021) menemukan bahwa banyak mahasiswa merasa bingung untuk mulai mengerjakan skripsi, kehilangan konsentrasi saat mengerjakan tugas, merasa tidak puas dengan tugas yang dikerjakan, merasa tidak cukup waktu untuk menyelesaikan tugas, dan merasa cemas terhadap hasil yang diharapkan. Sejalan dengan itu, Puspitaningrum (2018) juga menyatakan bahwa mahasiswa yang menulis skripsi cenderung merasa tegang, cemas, bosan, memiliki harga diri yang rendah, dan kehilangan motivasi. Kelelahan dan stress dari pekerjaan yang sedang dilakukan oleh mahasiswa dapat menyebabkan kejenuhan, yang dalam studi psikologi disebut sebagai *burnout* akademik (Hu & Schaufeli, 2009).

Menurut Schaufeli dkk. (2002) *burnout* akademik merujuk pada kelelahan akibat tuntutan perkuliahan, bersikap sinis terhadap tugas kuliah, dan merasa tidak mampu sebagai mahasiswa. Schaufeli dkk. (2002) menyatakan bahwa terdapat tiga dimensi pada *burnout* akademik. Dimensi pertama, kelelahan (*exhaustion*) yang

merujuk pada kelelahan yang berlebihan. Kedua, sinisme (*cynism*) merujuk pada emosi negatif yang mencerminkan ketidakpedulian atau pemisahan dari perkuliahan. Ketiga, penurunan keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*) merujuk pada perasaan tidak mampu.

Data dalam penelitian Rad dkk. (2017) memaparkan bahwa di Eropa terdapat 1.702 mahasiswa keperawatan yang mengalami *burnout* akademik karena merasa kurang mampu dalam menyelesaikan tugas dan cenderung ingin berhenti bekerja. Pada jurusan medis di salah satu universitas di Iran dilakukan penelitian terhadap 172 mahasiswa, dan ditemukan bahwa mahasiswa tersebut menunjukkan tingkat rata-rata *burnout* akademik dengan rata-rata tertinggi pada kelelahan emosional dan sinisme (Rad dkk., 2017). Selanjutnya berdasarkan survey yang dilakukan oleh Tim Penelitian dan Pengembangan Lembaga Pers Mahasiswa Siar pada 114 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia memaparkan bahwa mahasiswa Indonesia mengalami gejala *burnout* akademik seperti sering menunda pekerjaan dan mudah bosan (20,4%), motivasi rendah (19,6%), sulit konsentrasi dan cemas (18,7%), stress terhadap tugas berakibat sakit (16,9%), kemampuan akademik dan kreatifitas menurun (13,2%), serta tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki (11,2%). Lebih lanjut, dikatakan bahwa 12,6% merasa *burnout* akademik ketika mengerjakan skripsi (Dewi, 2022).

Selain itu, hasil penelitian oleh Wasito dan Yoenanto (2021) pada 179 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga meliputi 40 laki-laki dan 139 perempuan menunjukkan bahwa sebanyak 15 mahasiswa (8,4%) mengalami gejala *burnout* akademik tingkat sangat rendah, 45 mahasiswa (25,1%) kategori rendah,

60 mahasiswa (33,5%) kategori sedang, 49 mahasiswa (27,4%) kategori tinggi, dan sebanyak 10 mahasiswa (5,6%) mengalami gejala tingkat tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Puspitaningrum (2018) yang menyebutkan bahwa sebanyak 61.25% dari 80 mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik sedang mengerjakan skripsi. Arlinkasari dan Akmal (2017) juga menemukan bahwa jika tuntutan pendidikan tinggi tidak mampu dipenuhi oleh mahasiswa secara efisien, maka mereka juga rentan terhadap *burnout* akademik.

Selanjutnya, Ramadhan, Rizal, dan Fikry (2022) menemukan bahwa dari 83 responden sebanyak 45,8% mengalami kelelahan emosional, 34,9% mengalami depersonalisasi yang ditandai dengan ketidakpedulian dengan tugas perkuliahan, dan 62,7% mengalami penurunan pencapaian akademik. Sehingga, dapat dikatakan bahwa sebanyak 81,9% mahasiswa memiliki tingkat *burnout* akademik yang sedang. Hasil penelitian oleh Lilis, dkk (2022) juga menjelaskan bahwa 29 orang (55,8%) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat *burnout* akademik yang sedang dan ditandai dengan adanya perasaan lelah dalam menyusun skripsi, timbulnya perasaan kurang semangat dalam mengerjakan skripsi, serta kurangnya antusiasme dalam mengerjakan skripsi.

Peneliti kemudian melakukan wawancara informal kepada 11 mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada Senin, 5 Desember 2022 melalui *Whatsapp* yang didasarkan pada aspek *burnout* akademik dari Schaufeli dkk. (2002) yaitu kelelahan, sinisme, penurunan keyakinan akademik. Berdasarkan wawancara, pada dimensi kelelahan sebanyak 11 mahasiswa merasa lelah dan tertekan ketika mengerjakan skripsi, 9 mahasiswa merasa kesulitan tidur, 11

mahasiswa tetap merasa lesu meskipun telah istirahat, serta 11 mahasiswa merasakan keluhan fisik seperti pusing, mual, dan otot tegang. Pada dimensi sinisme diperoleh sebanyak 7 mahasiswa mengalami perubahan sikap selama mengerjakan skripsi, 4 mahasiswa menghindari bimbingan skripsi, serta 10 mahasiswa menunda mengerjakan revisi skripsi. Selanjutnya pada dimensi penurunan keyakinan akademik diperoleh sebanyak 9 mahasiswa merasa tidak yakin dengan skripsi yang dikerjakan, 9 mahasiswa merasa tidak mampu mengerjakan skripsi, serta 8 mahasiswa merasa tidak puas dengan skripsi yang dikerjakan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi mengalami gejala *burnout* akademik.

Hasbillah dan Rahmasari (2022) menyatakan bahwa terdapat perubahan mental pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan mengalami *burnout* akademik yang tinggi yaitu dapat merasa cemas, mudah tersinggung, sulit fokus, jam tidur yang tidak normal, menjadi sering jenuh ketika melakukan sesuatu, dan ingin menyerah dengan hidupnya. Artikel yang ditulis oleh Setyawan (2023) mencatat bahwa terdapat 5 kasus bunuh diri di Indonesia yang dilakukan oleh mahasiswa akibat stress dan frustrasi terhadap skripsi yang dikerjakan. Pada artikel lain juga ditemukan mahasiswa yang mencoba melakukan aksi bunuh diri dan diketahui alasannya karena stress akibat skripsi dan munculnya ketakutan tidak dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu (Mulyati, 2021). Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *burnout* akademik yang rendah dapat memunculkan perasaan positif yang mampu membuat mahasiswa menjadi lebih semangat, fokus, dan tidak

menunda dalam mengerjakan skripsi. Sehingga diharapkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UMBY dapat meningkatkan perasaan positif yang mampu memberikan motivasi dan memunculkan kepercayaan diri pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dan *burnout* akademik yang dialami juga rendah (Puspitaningrum, 2018).

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan munculnya *burnout* akademik menurut Gold dan Roth (2005), yaitu kurang dukungan sosial (*lack of social support*), faktor demografis (*demographic factors*), konsep diri (*self-concept*), konflik peran & ambiguitas peran (*role conflict & role ambiguity*), dan isolasi (*isolation*). Salah satu faktor penyebab *burnout* akademik yaitu kurangnya dukungan sosial dari orang-orang terdekat yang dapat berasal dari keluarga, dosen, teman, ataupun orang lain di sekitar mahasiswa (Sarafino & Smith, 2017). Dalam hal ini, peneliti lebih spesifik ingin meneliti dukungan sosial keluarga karena keluarga merupakan lingkungan pertama dimana seseorang mengenal diri dan lingkungannya serta menjadi salah satu faktor keberhasilan yang sangat penting (Muthmainah, 2022). Hubungan antaranggota keluarga yang telah terbangun dalam jangka waktu yang lama dapat menciptakan ikatan emosional sehingga dukungan dan evaluasi keluarga dapat mempengaruhi keputusan individu terhadap sesuatu (Rahma & Rahayu, 2018).

Menurut Sarafino dan Smith (2017), dukungan sosial adalah berbagai bentuk dukungan yang diberikan oleh orang lain sesuai kebutuhan. Menurut Friedman (2013), dukungan sosial keluarga adalah sikap keluarga terhadap individu dalam menerimanya sebagai anggota keluarga dengan memberikan dukungan

berupa dukungan informasi, dukungan evaluasi, dukungan instrumental, dan dukungan emosional. Friedman (2013) menunjukkan ada empat aspek dukungan sosial keluarga, yaitu dukungan emosional, meliputi empati, perhatian, atau kepedulian terhadap seseorang; dukungan instrumental, meliputi dukungan konkrit seperti materi, jasa, atau waktu; dukungan informasional, meliputi nasihat, saran, edukasi, *feedback*; serta dukungan penghargaan meliputi ungkapan-ungkapan positif untuk berterimakasih kepada seseorang dan mendukung dalam kemajuan.

Dukungan sosial dari keluarga berupa penerimaan, perhatian, dan rasa percaya akan meningkatkan kebahagiaan dalam diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UMBY sehingga mereka termotivasi untuk terus berusaha mencapai tujuannya (Suciani & Rozali, 2014) kemudian akan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa sehingga mampu mengurangi kecenderungan *burnout* yang dialami (Redityani & Susilawati, 2021). Dukungan sosial keluarga juga berdampak positif bagi individu seperti kepuasan hidup, motivasi, prestasi akademik, penyesuaian dan konsep diri yang baik, serta mampu beradaptasi dan bersosialisasi di lingkungan, hal tersebut dapat membantu mahasiswa agar sehat secara psikologis (Gungor, 2019). Konsisten dengan penelitian Kim, dkk (2017), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh yang lebih kuat daripada dukungan dari teman dan mempengaruhi motivasi, dimana ketika dukungan sosial keluarga yang diterima mahasiswa tinggi maka *burnout* akademik yang dialami cenderung lebih rendah. Bagi mahasiswa, sumber dukungan yang diterima memberikan kesejahteraan dan dapat menjadi sumber *coping* yang baik terutama dalam situasi *burnout* (Z. Ye dkk., 2020).

Hasil studi oleh Diyanti (2022) menyatakan bahwa ada korelasi yang negatif antara dukungan sosial keluarga dengan *burnout* akademik, dimana semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang dirasakan mahasiswa maka semakin rendah *burnout* akademik yang dialami, dan sebaliknya jika dukungan sosial keluarga rendah maka *burnout* akademik yang dialami akan semakin tinggi. Hasil penelitian Redityani dan Susilawati (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga dapat meningkatkan kesadaran nilai dan harga diri pada mahasiswa yang dapat meningkatkan prestasi dan pencapaian mahasiswa, sehingga memungkinkan mahasiswa untuk mengurangi kelelahan emosional dan risiko *burnout*. Selain itu, pada penelitian Astuti dan Hartati (2013) ditemukan bahwa tekanan dalam mengerjakan skripsi akan berkurang ketika individu mendapat dukungan dari orang sekitar, terutama orang tua sebagai keluarga terdekat.

Peneliti memilih mahasiswa UMBY yang sedang mengerjakan skripsi sebagai subjek penelitian karena dari 11 mahasiswa UMBY yg diwawancarai merupakan mahasiswa rantau yang mana dipercaya mengalami hambatan dalam memperoleh dukungan sosial keluarga karena tinggal terpisah dengan lingkungan sosial yang telah terbentuk sebelumnya dan berimplikasi dalam proses adaptasi (Gonçalves dkk., 2014). Serta dalam prosesnya, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seringkali mengalami berbagai hambatan (Etika & Hasibuan, 2016). Kondisi yang dihadapi mahasiswa dapat memicu ketegangan dan kecemasan yang dapat menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stress serta kelelahan fisik dan emosional yang mengarah pada *burnout* akademik (Fernández-Castillo, 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan tersebut, rumusan masalah dalam penelitian yaitu apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian serta rumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, manfaat yang diharapkan adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan berkontribusi terhadap disiplin ilmu psikologi dan sosial terkait dengan dukungan sosial keluarga dan *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa, dapat memberikan informasi mengenai pentingnya dukungan sosial keluarga terhadap *burnout* akademik sehingga mampu mengurangi dampak tekanan ketika mengerjakan skripsi.

b. Bagi keluarga, dapat menjadi masukan agar dapat memberikan dukungan secara komprehensif dan positif kepada anaknya sehingga mampu

meningkatkan motivasi serta mengurangi tekanan dan kelelahan emosional yang dirasakan.

- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan, pertimbangan, dan referensi tentang dukungan sosial keluarga, *burnout* akademik, serta pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.