

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar pada sebuah perguruan tinggi dengan tujuan untuk menuntut ilmu hingga menyelesaikan program studi untuk mendapatkan pengakuan atas ilmu yang telah dipelajari. Selain itu, mahasiswa memiliki hak untuk menyelesaikan masa studi dan kewajiban belajar yang seimbang (Saptorini, 2008). Pada umumnya untuk menyelesaikan masa studi, mahasiswa akan diberi tugas akhir yang disebut dengan skripsi. Skripsi tersebut merupakan sebuah karya tulis ilmiah yang ditulis langsung oleh mahasiswa tingkat akhir sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar akademik bagi para mahasiswa yang sudah menempuh pendidikan di suatu Universitas (Seto, Wondo, dan Mei, 2020).

Menurut Slameto (2003; Roy & Soetjningsih, 2022) kesusahan yang dihadapi oleh mahasiswa saat menyusun skripsi termasuk kesulitan dalam menemukan judul skripsi, kesulitan menemukan sumber bacaan, keterbatasan dana, serta kecemasan yang dirasakan ketika menghadapi dosen. Selain itu, harapan keluarga yang tinggi juga dapat menjadi tuntutan bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi, dengan begitu dapat membuat mahasiswa merasakan ada tekanan yang kuat pada dirinya hingga menyebabkan stress. Dengan banyaknya kendala yang muncul serta rutinitas yang dilakukan sehari-hari dapat membuat mahasiswa beresiko dalam terjadinya burnout (Alimah, Swasti, dan Ekowati, 2016). Seorang individu yang

mengalami burnout akademik dapat ditandai dengan timbulnya rasa jenuh baik fisik maupun mental, merasa hilangnya minat belajar serta menghindar dari proses belajar-mengajar, merasa tidak berdaya, dan merasa putus asa. Kondisi burnout ini bisa terjadi oleh siapa pun, termasuk mahasiswa (Aguayou dkk, 2019; Mufliha & Savira, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marchella, dkk (2023) tentang “*Academic Burnout* pada Mahasiswa Tingkat Akhir” menunjukkan bahwa sebesar 73,8% mahasiswa semester akhir di Surabaya mengalami burnout akademik tingkat sedang dan 9,2% mengalami burnout akademik tingkat tinggi. Selain itu penelitian yang dilakukan Puspitaningrum (2018) menunjukkan bahwa 75,77% mahasiswa akhir jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta menandakan adanya indikasi burnout akademik. Fenomena burnout akademik juga dialami oleh mahasiswa di Finlandia terdapat 45 % mahasiswa yang berdasarkan survei nasional dari 9 Universitas menunjukkan indikasi peningkatan burnout akademik dan 19% memiliki risiko yang jelas meningkat. Oleh karena itu, pencegahan terkait permasalahan burnout akademik harus dilakukan (Rad, 2017).

Menurut Maslach (2003; Muflihah & Savira, 2021) burnout akademik yaitu merupakan sebuah keadaan dimana seorang individu sedang merasakan kelelahan fisik, kelelahan mental, serta emosional dan diikuti oleh perasaan sinisme atau penghindaran dari lingkungan dan penilaian diri yang rendah. Aspek yang terdapat pada burnout akademik menurut Maslach, dkk (2003; Muflihah & Savira, 2021) terdapat tiga aspek, yaitu: *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced persona accomplishment*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh LM Psikologi

UGM (2019) tentang tingkat burnout akademik pada mahasiswa Soshum UGM, didapatkan hasil data berdasarkan tabel distribusi frekuensi yang diketahui bahwa pada dimensi *exhaustion* yaitu memiliki rata-rata individu berada pada kategori tinggi sebanyak 73,12%, selanjutnya diikuti pada dimensi *cynicism* yaitu memiliki rata-rata individu yang berkategori sedang sebanyak 57,03%, dan dimensi *reduced academic efficacy* yaitu memiliki kategori rendah sebanyak 49,43%.

Berdasarkan hasil wawancara dari beberapa mahasiswa di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi dengan menggunakan aspek-aspek burnout menurut Maslach (2003), beberapa mahasiswa mengatakan bahwa pada aspek *emotional exhaustion* yang mana aspek tersebut dapat dirasakan dengan merasa mudah lelah dan jenuh pada saat mengerjakan tugas skripsi, merasa lebih sensitif tentang pertanyaan yang menyinggung progres dari skripsi tersebut maupun pertanyaan terkait masalah wisuda, serta dapat merasakan tekanan dari dalam dirinya yang dituntut untuk segera menyelesaikan skripsi tersebut. Pada aspek *depersonalization*, ada beberapa mahasiswa yang mengatakan bahwa mereka terkadang tidak memperdulikan sikap maupun omongan orang-orang sekitar yang menegur ataupun menasihati yang terkesan menuntut untuk mereka segera lulus, dan juga beberapa mahasiswa menghindari dosen Pembimbingnya disaat mahasiswa tersebut merasa *stuck*.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi burnout menurut Maslach (2003), yaitu: Jenis kelamin, Usia, Status perkawinan dan keluarga, dan Kepribadian. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Alimah, Swasti, dan Ekowati (2016) menyimpulkan bahwa burnout yang terjadi pada mahasiswa dapat

dipengaruhi oleh efikasi diri, strategi coping, serta motivasi. Maka dari itu mahasiswa yang mengalami burnout dapat untuk terus beradaptasi dengan pembelajaran, bisa membagi waktu menjadi lebih efektif, dapat mengelola *work overload* lebih baik, serta mahasiswa dapat memiliki strategi coping yang efektif dalam menangani burnout tersebut.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya burnout yaitu strategi coping. Pada strategi coping terdapat dua kategori, yaitu: a. *Problem focused coping* yang merupakan sebuah strategi untuk mengatasi sebuah masalah dengan mengubah sebuah kondisi yang dapat menyebabkan terjadinya suatu masalah tersebut, dengan memahami sebuah permasalahan tersebut, mencari solusi yang tepat untuk permasalahan, dan dapat memilih alternatif lain untuk bertindak, b. *Emotional focused coping* yang merupakan sebuah strategi pada saat mengatur respon emosional terhadap stress tersebut (Agustiningsih, 2019). Penanganan masalah atau strategi coping yaitu merupakan proses individu dalam mengelola berbagai tuntutan internal maupun eksternal dalam mengatasi *stressful*. Maka dari itu mahasiswa perlu mempunyai kemampuan dalam proses penangan masalah yang ada dalam sebuah strategi yang dapat dijalankan agar proses perkuliahan dan kegiatan lainnya tidak saling terganggu (Raharjo & Prahara, 2022).

Problem focused coping menurut Lazarus dan Folkman (1984; Nihayah, 2013) *problem focused coping* merupakan strategi dalam penanganan stress yang berpusatkan pada sumber masalah, mencari sumber masalah, merubah lingkungan yang menyebabkan stres, serta berusaha untuk menyelesaikannya hingga stres berkurang serta hilang. *Problem focused coping* menurut Lazarus & Folkman

(1984; Sujadi, 2015) memiliki beberapa aspek, diantaranya yaitu: *Seeking social support*, *Confrontive coping*, dan *Planful problem-solving*. Dengan adanya sebuah masalah dan tuntutan yang terjadi, mahasiswa tersebut tetap dapat dan mampu untuk menghadapi segala tekanan yang muncul di situasi itu. Maka dari itu *problem focused coping* yang merupakan salah satu strategi untuk mengatasi sebuah masalah dengan mengubah kondisi yang menyebabkan terjadinya suatu masalah hingga menyelesaikan permasalahan tersebut untuk mengurangi tekanan yang muncul dari masalah dan tuntutan yang dialami oleh seseorang, sehingga individu tersebut lebih siap dan mampu dalam menghadapi suatu hal yang menekan dirinya. Dengan begitu mahasiswa akan mengerjakan skripsinya dengan kondisi apapun yang terjadi saat itu (Roy & Soetjningsih, 2022).

Menurut Schaufeli, dkk (2002; Raharjo & Prahara, 2022) yang mengatakan bahwa sebenarnya akademik burnout itu tidak akan terjadi dan hal itu dapat kita hindari. Karena akademik burnout merupakan sebuah kondisi yang umum terjadi, dan tidak menutup kemungkinan juga rentan terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Maka dari itu akademik burnout ini dapat dilihat dari sisi psikologi positif dengan fokus pada kekuatan dan fungsi optimal dari sebuah kelemahan, dan mahasiswa dapat memikirkan pikiran yang bersifat positif seperti semangat dan dedikasi dalam setiap kegiatan yang dilakukan secara sadar. Sejalan dengan beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa burnout akademik pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor individual yaitu jenis kelamin, usia, harga diri, tingkat pendidikan, masa kerja serta karakteristik kepribadian

termasuk bagaimana individu dalam menangani permasalahan yang dialami atau coping stress (Rahman, 2007).

Dalam konteks yang diberikan, penelitian ini memfokuskan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta. Peneliti memilih subjek mahasiswa di Yogyakarta karena mereka merupakan kelompok yang relevan untuk memahami dampak stres akademik, serta tekanan, yang mungkin dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan sebuah rumusan masalah, apakah ada hubungan antara *problem focused coping* dengan burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *problem focused coping* dengan burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran di bidang Psikologi dan bidang keilmuan lain khususnya bidang Psikologi Pendidikan dan Perkembangan yang dapat menjelaskan tentang *problem focused coping* dengan burnout akademik.

b. Manfaat Praktis

Dengan penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat menambah pengetahuan dan mengetahui bagaimana *problem focused coping* yang efektif untuk diterapkan dalam membantu mahasiswa mengatasi burnout akademik yang terjadi pada saat mengerjakan skripsi.