

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan kelompok khusus yang sedang mengalami fase perubahan dan kritis sebagai persiapan untuk menghadapi realitas kehidupan di masyarakat (Yusriyyah, 2020). Mereka dilatih untuk menjadi sumber daya manusia yang siap menghadapi persaingan global, sehingga mereka tetap menjadi harapan dan andalan bangsa hingga saat ini (Puspitaningrum, 2018). Dalam prosesnya, mahasiswa akan menghadapi permasalahan yang tentunya bervariasi antara mahasiswa semester awal, mahasiswa semester menengah, dan mahasiswa semester akhir. Pada mahasiswa tingkat akhir biasanya dihadapkan dengan tantangan penyelesaian tugas akhir berupa skripsi untuk memperoleh gelar sarjana (Salim & Muhammad, 2020).

Pengerjaan tugas skripsi seringkali menguras tenaga dan pikiran mahasiswa. Berbagai tekanan tersebut mendorong mereka untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat dan meraih gelar sarjana. Namun, pada kenyataannya banyak tantangan dan hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi (Wasito & Nono, 2021). Beberapa kendala yang umumnya dihadapi dalam penyusunan skripsi seperti kurangnya motivasi, rasa takut bertemu dosen pembimbing, kurangnya pengetahuan tentang skripsi, emosi yang tidak stabil, keterbatasan keterampilan komputer, masalah kesehatan, kesulitan biaya kuliah, dan kesulitan bertemu dosen pembimbing (Purnawinadi, 2024). Kesulitan dalam menyusun skripsi bisa menjadi sumber stres bagi mahasiswa yang mengambilmnya. Stres yang

berlarut-larut akan menyebabkan mahasiswa berada dalam kelelahan fisik dan juga emosi. Hal tersebut menjadi pertanda bahwa mahasiswa mulai mengalami *burnout* (Nugroho, 2020).

Berdasarkan berita yang disiarkan detikJatim (2024) Seorang mahasiswa berinisial MAS (24), warga Kepanjen, Kabupaten Malang, ditemukan meninggal dunia setelah menceburkan diri ke Sungai Brantas pada 6 Januari 2024. Diduga korban mengalami depresi akibat kesulitan menyelesaikan skripsi meski sudah berada di semester 9 di salah satu perguruan tinggi di Malang. Keluarga menyebutkan bahwa MAS cenderung pendiam, introvert, dan sering menyendiri. Sebelumnya, pada pertengahan 2023, MAS juga pernah mencoba bunuh diri dengan melompat di Sungai Metro, namun kembali pulang setelah kejadian tersebut. Hal ini berkaitan dengan *burnout*, dimana tekanan akademik yang berkepanjangan dapat menambah beban emosional dan mental hingga berujung pada tindakan ekstrem.

Menurut Syafira, Siti & Eka (2023) *Burnout* terkait dengan sindrom patologi yang dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan emosi sehingga menimbulkan perilaku maladaptif pada penderita yang diakibatkan oleh stres berkepanjangan. Dalam proses pembelajaran, stres yang diakibatkan oleh pelajaran atau tekanan psikologis lainnya menyebabkan kelelahan emosi, cenderung hilang kepekaan, dan perasaan keberhasilan rendah. Hal tersebut sesuai dengan definisi dari *Burnout*. *Burnout* adalah kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional yang disebabkan oleh stres berkepanjangan dalam situasi yang menuntut emosi secara intens (Collin, O'Selmo dan Whitehead, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Aini & Sulaiman (2024) yang melibatkan 120 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ditemukan sebanyak 35,8% mengalami burnout yang berada pada kategori tinggi. Sejalan dengan hasil penelitian Aini, dkk. (2023) menyebutkan bahwa burnout pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi berada pada kategori tinggi yaitu 67,9% dimana mahasiswa merasa kelelahan baik secara emosional dan fisik yang disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan atau beban yang terus-menerus selama proses pengerjaan skripsi.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 4 mahasiswa yang sedang menyusun tugas skripsi. Peneliti melakukan wawancara menggunakan dimensi dari Baron dan Greenberg (1990). Berdasarkan hasil wawancara di lapangan didapatkan bahwa 3 dari 4 subjek memiliki permasalahan yang terkait burnout. Subjek mengalami gejala kelelahan fisik seperti letih setiap hari dan gangguan tidur. Subjek mengalami kelelahan emosional, terutama merasa dikejar-kejar waktu, subjek merasa takut ketika skripsi yang dikerjakan tidak sesuai dengan harapan. Subjek juga merasa tidak sanggup dalam mengerjakan tugas skripsi seperti menunda-nunda ketika mengerjakan skripsi. Subjek juga merasa kurang puas terhadap apa yang dikerjakan. Hal tersebut dikarenakan subjek tidak yakin atas apa yang dikerjakan. Berdasarkan hal tersebut dapat menunjukkan 3 dari 4 subjek memiliki permasalahan terhadap burnout. Hal tersebut sesuai dengan dimensi *burnout* yang menunjukkan bahwa terdapat permasalahan yang menjadi beban dalam diri subjek.

Mahasiswa dengan *burnout* rendah mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadinya (Marks & MacDermid, 1996). Maka, setiap

individu diharapkan mempunyai tingkat *burnout* yang rendah. Hal tersebut dikarenakan bahwa menurut Amabile, dkk. (1996) menyatakan bahwa mahasiswa dengan *burnout* rendah lebih mampu berpikir kreatif dan menemukan solusi inovatif untuk masalah penelitian. Mahasiswa lebih fleksibel dalam pendekatan dan dapat melihat masalah dari berbagai perspektif. Mahasiswa yang memiliki tingkat *burnout* yang rendah cenderung lebih produktif dan efisien dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, termasuk skripsi (Salmela, dkk., 2009).

Tingkat *Burnout* yang rendah memiliki nilai penting untuk mahasiswa agar menyelesaikan studi dengan cepat. Hal tersebut sesuai dengan Setyaputri (2022) yang menyatakan bahwa tingginya tingkat *burnout* berkorelasi negatif terhadap tingkat hasil belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tingginya *Burnout* yang dirasakan oleh individu maka hasil belajarnya semakin rendah. Begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat *Burnout* yang dialami maka hasil belajarnya semakin tinggi.

Menurut Schaufeli & Buunk (1996) beberapa faktor yang memengaruhi tingkat *Burnout* yaitu karakteristik demografi, karakteristik pekerjaan, perilaku yang berhubungan dengan pekerjaan, lingkungan sosial, dan juga karakteristik individu. Karakteristik individu adalah suatu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya *burnout*. Karakteristik individu merupakan sifat bawaan individu yang dapat berubah berdasarkan lingkungan atau pendidikan (Hasibuan dalam Jacobis dkk. 2017). Karakteristik individu sendiri memiliki keterkaitan dengan *mindset* seseorang. Hal tersebut sesuai dengan Duckworth (2016) yang menyatakan bahwa *mindset* menggambarkan karakteristik individu mengenai cara seseorang dalam

memandang kemampuan dan intelegensinya, apakah cenderung menetap maupun tidak. *Mindset* adalah kepercayaan maupun cara berpikir yang berpengaruh terhadap perilaku dan sikap individu yang akan menentukan tingkat keberhasilan hidup mereka (Gunawan, 2007).

Menurut Dweck (2015) *Mindset* dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu *Fixed Mindset* dan *Growth Mindset*. *Fixed Mindset* adalah individu yang meyakini bahwa kemampuan, sifat, potensi, serta kecerdasan yang dimilikinya adalah bawaan lahir, cenderung tetap, dan tidak dapat diubah. Sebaliknya, *growth mindset* merupakan individu yang meyakini bahwa usaha dan kendali dapat meningkatkan kemampuan, sifat, potensi, dan kecerdasannya karena hal-hal tersebut bisa berubah. Mahasiswa dengan *growth mindset* akan memandang bahwa kesuksesan seseorang tidak hanya ditentukan dari tingkat kecerdasan dan tingkat kecerdasan yang dimiliki bukanlah sesuatu yang tetap melainkan dapat berubah, sehingga dengan pola pikir yang positif akan membantu seseorang dalam mengatasi hambatan dan tantangan (Hochanadel & Finamore, 2015). Seseorang dengan pola pikir *growth mindset* akan melihat tantangan tinggi sebagai peluang untuk berkembang dan akan berusaha mencari solusi (Dari, Muhammad & Fathimah, 2022). Duckworth (2016) juga menyatakan bahwa Individu dengan *growth mindset* dapat membangun ketangguhan, di mana mereka berusaha keras untuk terus belajar dan mengatasi tantangan akademik yang dihadapi. Mahasiswa yang dapat menyelesaikan tantangan akademik termasuk tugas skripsi cenderung lebih bisa berpandangan positif terhadap usahanya sehingga terhindar dari kelelahan yang berpotensi *burnout* dalam menghadapi tantangan akademik. Hal tersebut sesuai dengan Jach

(2018) yang menyatakan bahwa individu dengan pola pikir berkembang cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap upaya yang mereka lakukan, lebih bisa mengatasi kesulitan dalam menyelesaikan tugas, sekaligus lebih termotivasi saat menghadapi situasi menantang, tanpa hanya mengandalkan kemampuan yang dimilikinya.

*Growth mindset* lebih kuat berhubungan dengan gejala *burnout* yang lebih rendah (Nieuwenhuis, dkk., 2023). *Growth mindset* membantu individu untuk lebih tahan terhadap kegagalan dan rintangan. Individu memandang kegagalan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai tanda ketidakmampuan (Yeager & Dweck, 2012). Individu dengan *growth mindset* meyakini bahwa kemampuan dan kecerdasan bisa ditingkatkan melalui usaha dan belajar (Dweck dalam Matthews, 2007). Hal ini dapat membuat individu dengan *growth mindset* tidak mudah berputus asa, dan bekerja keras mengatasi tantangan meskipun dihadapi kegagalan, rintangan, dan kesulitan ketika prosesnya (Fitri dkk., 2022).

Hasil penelitian Liu (2023) menunjukkan bahwa *growth mindset* memiliki hubungan substansial dengan *burnout*. Memiliki *growth mindset* dapat mengurangi tingkat *burnout* dalam penyusunan tugas skripsi. Hal tersebut sesuai dengan Dweck (dalam Matthews, 2007) menyatakan bahwa *growth mindset* dapat meningkatkan keyakinan diri individu dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dikarenakan adanya pola pikir dalam diri individu untuk terus berkembang. Berdasarkan pembahasan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui "Apakah ada hubungan *growth mindset* dengan *burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas skripsi?"

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Mengetahui hubungan *growth mindset* dengan *burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas skripsi.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi peneliti dan pembaca tentang *growth mindset* dan *burnout* mahasiswa mengerjakan skripsi dan juga dapat memberikan referensi kepada peneliti berikutnya yang akan melakukan penelitian serupa.

#### **b. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada mahasiswa terkait *growth mindset* dan *burnout* dalam mengerjakan skripsi sehingga mampu mempersiapkan diri.